

*Грович Анна Романовна*

студентка

*Беспалова Наталья Вениаминовна*

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия

народного хозяйства и государственной

службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

*Аннотация:* в данной статье рассматривается важность введения и внедрения профильной физической подготовки студентов при ознакомлении с особенностями их специализации. Автор приходит к выводу, что прикладные физические упражнения, и отдельные элементы из различных видов спорта в сочетании с другими упражнениями могут обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств.

*Ключевые слова:* физическое воспитание студентов, профильная физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Одним из принципов физического воспитания, составляющего его основу, можно считать такую связь, как связь между физической культурой и спортом и трудовой общественной деятельностью людей. И именно эту взаимосвязь, можно «внедрить» в наше общество через введения средств физической культуры в структурно-научную организацию труда.

Мы можем отметить, то что в настоящее время в организацию учебного процесса обучающихся в каждом высшем учебном заведении обязательно должна быть введена физическая подготовка, которая основана на высоком научно-методическом уровне подготовки специалистов в области физического воспитания.

Также необходимо ни в коем случае недооценивать важность применения и освоения современных методов.

Проведенные исследования показывают нам, что введение общей физической подготовки специалистов является не очень эффективной и показатели ее эффективности практически равны нулю. Чтобы избежать таких показателей необходимо учитывать то, что современные высококвалифицированные профессии требуют, введения в их образовательный процесс специального профилирования физического воспитания, которое будет учитывать в себе все особенности будущей профессии.

Поэтому следует выделить определенный момент построения данных физических особенностей, в число которых входит ознакомление с определенными требованиями предъявляемым углубленным изучением основ данной специальности преподаватель физического воспитания и конкретную направленность предмета учебного плана. И важную роль в выборе педагогом рабочей программы будут играть условия и характер профессиональной деятельности, что позволяет специалистов в этой области делать упор на элементы профессионально-прикладной физической подготовки, т.е. ППФП, и ориентировать свою подготовку на выработку физических качеств, навыков и знаний, способствующих повышению устойчивости организма к воздействиям внешней среды и режима работы.

Выделим основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки:

- 1) содействие повышения производительности труда;
- 2) содействие более ускоренному освоению будущей профессии и высокопроизводительного труда;
- 3) формирование прикладных и основных знаний, которые будут обеспечивать готовность человека к успешной профессиональной деятельности с объективной стороны;

4) создание условий для возможности восстановления сил трудящихся, обеспечение соблюдения мер предосторожности производственного травматизма;

5) ознакомление студентов с теоретической базой ППФП;

6) обучение их профессионально-прикладным упражнениям;

7) повышение уровня физических качеств, которые будут являться необходимыми специалистам данного профиля.

Большинство исследователей указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения – это те же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами.

В настоящее время еще не существует специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи ППФП специалистов различных профессиональных групп, поэтому в каждом отдельном случае этот вопрос должен решаться самостоятельно. Однако при подборе средств физического воспитания в целях ППФП имеет смысл провести более дифференцированную их группировку, что позволит более направлено и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания студентов.

Таковыми группами средств ППФП студентов можно считать:

– прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта;

– прикладные виды спорта;

– оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

– вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию учебного процесса по разделу ППФП.

Прикладные физические упражнения, и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечить

воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков.