

Фурсова Анна Владимировна

студентка

Бачалова Милана

студентка

Дорофеева Елена Николаевна

доцент кафедры

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СРЕДСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: данная статья раскрывает тему основных средств профессионально-прикладной физической подготовки, позволяющих людям использовать те упражнения, которые помогут направить и мобилизовать важные профессиональные свойства организма, влияющие на результат трудовой деятельности человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Одним из приоритетных направлений развития российского современного общества является улучшение национальной системы физического воспитания.

Физическое воспитание с практической деятельностью людей имеет тесную органическую связь, воплощающуюся в виде профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Поскольку современная деятельность накладывает отпечаток на функциональную систему организма человека, то необходимо корректировать данные «перекосы» в психофизиологическом состоянии путем организации труда, при котором будут применены специально подобранные физические упражнения [1]. У одних профессиональная деятельность проходит в

условиях высокого нервно-психического напряжения [5], у других с высокими физическими усилиями [2], у третьих в сложных климатических условиях.

В профессиональной сфере под профессионально-прикладной физической подготовкой понимают целенаправленное использование комплекса средств физического воспитания, которые предназначены для подготовки человека, относящегося к определенной профессиональной деятельности. Главная цель профессионально-прикладной физической подготовки проявляется в достижении оптимального уровня физических и психических черт человека, которые присущи для определенного вида профессиональной деятельности.

Главные задачи профессионально-прикладной физической подготовки определяют степень важности физического воспитания, а также характеризуют особенности в области работы специалистов. К ним можно отнести:

- формирование основных прикладных компетенций;
- овладение необходимыми прикладными навыками;
- развитие прикладных психофизических качеств специалистов;
- развитие других специальных прикладных качеств.

Стоит отметить, что на необходимость профессионально-прикладной физической подготовки влияет ряд факторов:

- условия и характер трудовой деятельности (комфортность производственной сферы, продолжительность рабочего дня, особенности двигательных рабочих операций);
- виды труда работников определенного профиля (разделение на физический и умственный труд);
- режим труда и отдыха;
- динамика работоспособности человека в процессе его профессиональной деятельности и особенности его заболеваемости и утомления.

Современная система профессионально-прикладного физического воспитания направлена на использование тех упражнений, которые смогут позволить направить и мобилизовать важные профессиональные свойства организма, влияющие на результат трудовой деятельности человека [4]. В ряде литературных

2 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

источников приведены основные средства ППФП, однако средства, относящиеся к студентам, достаточно специфичны и разнообразны. К таковым можно отнести: прикладные физические упражнения и некоторые элементы отдельных видов спорта, целостное применение прикладных видов спорта, вспомогательные средства, естественные оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Рассмотрим их подробней.

Прикладные физические упражнения направлены на выработку двигательных навыков и умений, которые применяются в определенных трудовых условиях или же в экстремальных ситуациях. Для воздействия на вестибулярные функции человека могут применяться упражнения на повышенной или пониженной опоре, батуте, малоустойчивой платформе или упражнение в равновесии. Наиболее распространенными упражнениями, относящимися к ряду профессий, можно отнести естественные движения; например, бег, ходьба, метание, прыжки, передвижение на лыжах. Освоение данного вида средств ППФП может являться определяющим условием достижения оптимального уровня профессиональной деятельности.

Прикладные виды спорта. Под данным видом средств обычно понимаются отдельные элементы разного вида спорта, направленные на развитие как одного, так и нескольких физических качеств, а также на овладение определенными двигательными навыками и умениями. Как правило, такой вид средств профессионально-прикладной физической подготовки берется на основании таких видов спорта как плавание, легкая атлетика и гимнастика. Иногда в некоторых случаях бывают применены определенные упражнения из лечебной физической культуры.

Естественные силы, гигиенические факторы. Данные средства ППФП представляют собой инструмент усиления действия физических упражнений, а также отдельное средство самостоятельной ППФП. Данный вид способствует продуктивной работе в различных географо-климатических условиях. Путем использования данного средства ППФП можно достичь высокой устойчивости организма к жаре, холоду, перепаду температур, солнечной радиации. К ним мы

можем отнести такие мероприятия по ускорению восстановительных процессов как различные бани и специальные водные процедуры. К гигиеническим факторам можно отнести обстановку места занятий, где происходит физическая подготовка. То есть такие факторы, как освещенность, температура и влажность воздуха могут играть одну из ролей в физической подготовке человека [3].

Под вспомогательными средствами ППФП зачастую понимают различного рода тренажеры, большинство технических оборудований, при помощи которых можно создать условия для моделирования физического труда.

Таким образом, были проанализированы основные средства профессионально-прикладной физической подготовки, которые могут прямо или косвенно влиять на процесс профессиональной физической подготовки.

Список литературы

1. Айазова Е.С. Технология формирования нравственно-волевой сферы студентов средствами физической культуры / Айазова Е.С., Дорофеева Е.Н. // Образование. Наука. Инновации: Южное измерение. – Ростов-на-Дону, 2015. – №3 (41). – С. 104–112.
2. Айазова Е.С. Кумулятивный эффект силовых упражнений на физическое состояние студентов / Айазова Е.С., Фисенко Я.А., Соловьев А.Г. // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции. В 2 т. – Чебоксары: «Интерактив плюс», 2017. – С. 97–99.
3. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки. Теория и методика физического воспитания. 2016 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www: http://xn--80aqqdgdhbb4i.xn--p1ai/postroenie-i-osnovy-metodiki-professionalno-prikladnoj-fizicheskoy-podgotovki/](http://xn--80aqqdgdhbb4i.xn--p1ai/postroenie-i-osnovy-metodiki-professionalno-prikladnoj-fizicheskoy-podgotovki/)
4. Средства профессионально-прикладной физической подготовки специалистов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www: http://bmsi.ru/doc/95e725e3-4403-4713-90ce-8772e08bdbe1](http://bmsi.ru/doc/95e725e3-4403-4713-90ce-8772e08bdbe1)

5. Шкурпит М.Н. Формирование культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания / Шкурпит М.Н., Старлычанова М.А., Дьяконова Н.А. // Государственное и муниципальное управление. Учёные записки СКАГС. – Ростов-на-Дону, 2014. – №1. С. 156–160.