

Автор:

Шорохов Владимир Сергеевич

студент

Научный руководитель:

Соколова Ирина Юрьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИНЖЕНЕРА

***Аннотация:** в данной работе раскрывается значимость профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста. Исследователями определяется роль физической подготовки для студента в его самореализации и становлении в выбранной профессии.*

***Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, средства физической культуры, навыки, умения.*

Идея использования средств физической культуры в процессе подготовки человека к труду не является принципиально новой. Еще в 1891 году П.Ф. Лесгафт писал, что, вводя физическое образование в профессиональную школу, мы имеем достичь искусства в ремесле. Профессор Гориневский, выступая в 1923 году на съезде врачей отмечал, что кроме хорошей организации труда, снижающей опасность профессии, кроме улучшения быта и условий труда в санитарном отношении, необходимо улучшить профессиональные качества специалиста путем физических упражнений, которые делают человека приспособленным к более трудной деятельности и стойким к неблагоприятным факторам [1].

В настоящее время развитие физической культуры и спорта – это одна из важнейших задач государства. Физическая культура – неотъемлемая часть жизни и здоровья человека [5].

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – одно из направлений физического воспитания, которое формирует определенные прикладные знания, физические и психические качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности [2].

Большую роль играет обеспечение профессиональной подготовки будущих специалистов. В которую входит: тренированность, физическая подготовка, работоспособность и объективное восприятие человеком всех форм психического отражения.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессии. Они заключаются в том, чтобы: формировать необходимые прикладные знания, так же осваивать новые умения и навыки, воспитывать прикладные специальные качества.

Тем самым, целью ППФП служит достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Прикладные физические и психические – это те качества, от которых непосредственно зависит выполнение профессиональных обязанностей на соответствующем уровне. Эти качества могут развиваться не только посредством специально подобранных упражнений, но и в процессе самого труда. Однако в этом случае профессиональное совершенствование человека происходит только на первых этапах и то лишь до некоторого уровня, чем и обусловлена необходимость ППФП [3].

Прикладные специальные качества характеризуют способность организма противостоять определенным воздействиям внешней среды: высоким и низким температурам, гипоксии, укачиванию и пр. При формировании этих качеств большое значение имеет явление так называемой неспецифической адаптации человека. Оно заключается в том, что тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит перепады температур, более устойчив к инфекциям и т. п. [4].

Путешественникам, исследователям и геологам необходимо умение ориентироваться на местности. Они должны уметь подготовить ночлег, приготовить пищу в походных условиях. Правильная переправа через реку или поведение в горах, тайге – жизненно необходимые навыки. Следует отметить, что специалист данной профессии должен уметь оборудовать ночлег, приготовить еду в условиях похода. Для специалистов данной направленности занятие туризмом будет профессиональной подготовкой.

В профессиях преподавателя, менеджера, инженера важную роль играют психические качества. При обильной умственной деятельности в первую очередь необходимо внимание, то есть концентрация внимания (быстро переносить внимание с объекта на объект), распределение внимания (выполнять несколько действий), объем внимания (способность одновременно воспринимать несколько объектов). Также требуются: самообладание, «холодная голова», долговременная память, быстрое мышление.

Работа представителей умственного вида труда (конструкторы, юристы, дизайнеры) большую роль играет длительное пребывание в положении сидя или стоя. Это происходит во время проектных работ и т. д. Из этого следует необходимость развития статической выносливости (мышц туловища, спины).

Чтобы реализоваться в профессиональной деятельности, работникам инженерно-технических специальностей нужно обладать целым рядом физических качеств. Требуется умение дозировать мелкие по величине силовые напряжения, например действия ручными и ножными органами управления (кнопками, рычагами, педалями).

Из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что, профессиональная деятельность современного специалиста устанавливает ему довольно высокие требования к физическим и психическим. Практически всегда необходимы специальные занятия физическими упражнениями и спортом. В процессе общей физической подготовки почти невозможно сформировать такой уровень психофизической подготовленности, который необходим для высокопроизводительной профессиональной деятельности.

Список литературы

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studbooks.net/698371/turizm/professionalno_prikladnaya_fizicheskaya_podgotovka_ppfp
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://doctor-v.ru/med/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka/>
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://doctor-v.ru/med/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka/>
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lektsii-fizicheskaya-kultura/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka.php
5. Физическая культура. Теоретический курс. Тестовые задания для проверки знаний: Учебное пособие / М-во образ. и науки РФ, Вологод. гос. Ун-т; сост. Е.Г. Лебедева, И.Ю. Соколова, Е.В. Лученко. – Вологда: ВоГУ, 2018. – 75 с.