

Хроменкова Влада Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Стращенко Ирина Юрьевна

старший преподаватель

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** статья раскрывает важность и необходимость проведения профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях. Автором рассмотрена специфика профессионально-прикладной физической подготовки.*

***Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональная деятельность, профессиограмма.*

В мире существует множество профессий: от самых легких, не требующих особых усилий, до тяжелых и изнурительных. Каждая профессия требует у будущих специалистов своего дела определенного набора как моральной, так и физической подготовки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это особые, специализированные методы и средства, выбираемые для подготовки студента к конкретной будущей профессиональной деятельности.

Основной целью ППФП является формирование в человеке особых личностных и физических качеств, играющих важнейшую роль для работника определенной профессии. Благодаря ППФП у специалиста развиваются устойчивость к тем требованиям, которые необходимы для успешной работы в данной сфере, а также развиваются особые умения и навыки.

При обучении студентов профессионально-прикладная физическая подготовка важна по ряду причин:

- после выпуска из учебного заведения у студента профессиональная адаптация проходит гораздо легче и быстрее;
- ППФП в большинстве случаев приводит к уменьшению случаев получения травм и заболеваний во время рабочего процесса, что обеспечивает долгую и качественную работу в данной сфере деятельности;
- занимаясь профессионально направленной физической подготовкой, человек быстрее придет к совершенствованию своих профессиональных навыков и умений.

Задачи ППФП:

- 1) воспитание в студенте силы воли, стрессоустойчивости, способности быстро реагировать на смену условий, критического и быстрого мышления – психических качеств, необходимых для хорошего специалиста данной профессии;
- 2) повышение физической устойчивости человеческого тела к экстремальным условиям профессиональной деятельности: низкие и высокие температуры, давление, высота, закрытые пространства, травмы, высокие скорости, токсичные вещества и т. п.;
- 3) овладение специфическими физкультурными навыками и способность применения их на практике во время своей профессиональной деятельности;
- 4) формирование особых профессиональных двигательных умений и навыков.

Основными факторами, определяющими содержание профессионально-прикладной физической подготовки, является вид, условия и характер труда, специфика выбранной профессии (факторы утомления, заболевания и травматизма), а также режим труда и отдыха, личные особенности конкретного студента, его работоспособность.

Выбор средств ППФП зависит, в первую очередь, от наибольшего соответствия целям и задачам, поставленным для подготовки студентов:

- прикладные физические упражнения и виды спорта – приоритетные средства подготовки будущих специалистов. Одни профессии требуют силовых нагрузок, другие – скоростных, а третьи – целого ряда различных нагрузок. Так, например, при подготовке будущего специалиста, связанного с умственным трудом по той причине, что эти люди большинство своего рабочего дня проводят в сидячем положении и за компьютером, преимущество отдается плаванию, бегу, дозированной ходьбе, развитию мышц, а также упражнения с увеличенной амплитудой движений;

- прикладные знания, умения и навыки, которые помогают не только быстро адаптироваться в профессии, но и обеспечить свою безопасность в быту и на рабочем месте;

- гигиенические правила: личная и общественная гигиена, такие как чистота человеческого тела, чистота рабочего места, в том числе места занятий, чистота воздуха; соблюдение режима дня, активности, отдыха, питания и сна;

- вспомогательные средства, к которым относятся тренажеры и технические средства, благодаря которым можно формировать отдельные условия, а также общий характер профессиональной деятельности.

Все необходимые данные о профессии, условиях и специфике труда, его характере и физических навыках можно узнать из профессиограммы.

Профессиограмма – набор особых признаков, характеризующих конкретную профессию, а также это свод требований, которые предъявляются сотруднику. Более того, она содержит условия труда, карьерные возможности, информацию о престижности выбранной профессии, необходимость подготовки, возможность дальнейшего трудоустройства и т. п.

Примеры профессиональных требований работникам некоторых профессий:

– адвокат должен уметь логично мыслить и грамотно выражать свои мысли и впоследствии доносить их до людей в различных формах (устной и письменной). Должен обладать хорошей, долговременной памятью, эмоциональной устойчивостью, выдержкой, способностью переносить долгие судебные процессы;

– токарю необходимо иметь острое зрение, точным линейным и объемным глазомером, отличной координацией, устойчивостью внимания, творческим мышлением;

– лесничий должен обладать большим объемом внимания, долговременную память, организационное мышление, хорошую координацию, а также должен знать правила пожарной безопасности и биологию.

Таким образом, учитывая все вышесказанное, все студенты высших учебных заведений нуждаются в ППФП. Благодаря ей происходит быстрая адаптация в выбранной студентом профессии, а также овладение необходимыми навыками и умениями применить свои знания на практике.

Список литературы

1. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л.Б. Держинская, И.В. Прохорова, Г.А. Держинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАН-ХиГС, 2016.

2. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова [и др.]. – М.: Изд. Центр «ЕАОИ», 2011. – 344 с.