

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК

Колантай С.В., Подоляко Т.С.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Высокий уровень современных технологий и достижения техники требуют от студенческой молодежи повышенного объема профессиональной двигательной активности различной интенсивности, предполагающего соответствующую функциональную и физическую подготовку молодого человека, будущего здорового специалиста. Любая профессиональная деятельность связана с выполнением не только умственных, но и конкретных двигательных задач, которые решаются путем формирования у человека соответствующих умений, навыков и качеств. Решать эти проблемы призваны, в том числе, и средства физической культуры (ФК).

В последнее десятилетие компьютеризация охватила практически все сферы жизнедеятельности человека. Учеба в высшем учреждении образования (ВУО), как вид профессиональной деятельности предполагает преимущественно умственный труд, протекающий в условиях малой двигательной активности при длительном сохранении однообразной статической позы, что приводит к возникновению условий для повышенной утомляемости, снижению работоспособности и ухудшению самочувствия, усталости глаз и ухудшению зрения. Малоподвижная поза вызывает венозный застой в нижних конечностях и во внутрибрюшной полости. Это нарушает кислородный обмен в организме, особенно в мозге, где потребность в кислороде в 20-30 раз больше, чем в работающих мышцах. Дыхательные упражнения являются средством периодического снижения нагрузки, а ведь студенты дышат поверхностно [1, с. 79].

Углубленный медицинский осмотр подростков (который проводил Белорусский научно-исследовательский санитарно-гигиенический институт), поступивших на 1 курс обучения, выявил у 92,8% морфофункциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья. Процент, обучающихся, подростков инвалидов составляет 0,71. Результаты исследования по оценке состояния здоровья студентов Минского мединститута показали, что число полностью здоровых студентов на младших курсах составляет 11-13%, различные морфофункциональные отклонения имеют 67-75% студентов, хронические заболевания – 15-20%. К окончанию УВО около 45% выпускников имеют хронические заболевания, 50%-функциональную патологию. Как видим, положение тревожное, поэтому приходится прибегать к различным современным оздоровительным технологиям [3, с. 25–26]. Таким образом, мы видим, что наша молодежь не блещет здоровьем.

Самостоятельно физическими упражнениями занимается только 15,5% юношей, а девушек и того меньше – 5,9% [3, с. 27].

Потребность в обязательных занятиях физическим воспитанием выразили 87,5% и 95,0% студентов I и II курсов соответственно. У третьекурсников эта цифра ниже, но все же – достаточно высока-69,5%, потому что уже к третьему курсу, обогатившись современными методиками, они стараются работать самостоятельно над улучшением физического развития, физической подготовленности и здоровья [4, с. 42].

В связи с этим к студентам, обучающимся в Белорусском государственном университете, предъявляются повышенные требования к уровню развития отдельных физических качеств и психофизиологических свойств организма, которые способствуют более эффективному выполнению профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет со-

бой одно из основных направлений системы физического воспитания, призванное сформировать физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и оздоровительной физической культуры для подготовки подрастающего поколения к определенной профессиональной деятельности.

Термин «прикладность» подчеркивает сугубо утилитарную профилированность части физической культуры применительно к основной в жизни индивида и общества деятельности – к профессиональному труду.

Наиболее полную классификацию профессий, представляющую интерес для профессионально-прикладной физической подготовки, предложил Ф.Т. Ткачев. Она включает 15 групп профессий [5, с. 42].

*Цель* профессионально-прикладной физической подготовки – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания в избранной профессии;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

Прикладные психофизические качества – это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными физическими упражнениями и видами спорта. Конкретное содержание ППФП опирается на психофизиологическое тождество процесса и ФК. Благодаря именно этому тождеству на занятиях физической культурой можно моделировать отдельные элементы трудовых процессов.

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП: формы (виды) труда специалистов данной профессии; условия и характер труда; режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и отклонения от состояния здоровья.

*Формы (виды) труда.* Для большинства профессий полезны упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; потягивания; упражнения на расслабление мышц (релаксация); упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, улучшающие осанку; укрепляющие нервную и сердечно-сосудистую системы; улучшающие дыхательные функции; совершенствующие координацию движений; оказывающие комбинированное воздействие на все группы мышц и функции органов.

*Условия труда* (продолжительность времени, комфортность производственной сферы) влияют на подбор средств физической культуры для достижения оптимальной работоспособности и трудовой активности молодого человека, а следовательно, определяют конкретное содержание ППФП специалистов в профессии.

*Характер труда* также определяет ППФП, ибо для того, чтобы правильно подобрать и применить средства физической культуры, важно знать, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т.д.

*Режим труда и отдыха* влияет на выбор средств ФК, чтобы поддерживать и повышать необходимый уровень жизнедеятельности и работоспособности, рациональный режим труда и отдыха, индивидуальную производительность и здоровье трудящихся.

*Особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда.* При выполнении сидячей работы, которая влечет не только застой крови в сосудах, но и приводит к утомлению всех групп мышц. Для такой работы более полезен активные

отдых – это смена одного вида деятельности другой. Это спортивные игры: бадминтон, теннис, волейбол, баскетбол и др. Эффективный отдых также в данном случае обеспечат упражнения на расслабление мышц и потягивание. При работе, связанной со значительной двигательной активностью при выполнении различных производственных операций, большое значение имеют упражнения на координацию движений, на расслабление мышц, т.е. рекомендуем релаксационную гимнастику. Они хорошо развивают скорость и точность двигательных реакций, быстроту выполнения и переключения, улучшают зрительную реакцию, мышечную чувствительность, ускоряется и улучшается работа нервной системы, органов чувств и всех систем организма.

Современное занятие ориентировано на подготовку специалистов, обладающих не только современными научными знаниями, но и умеющих применять эти знания в решении любых профессиональных задач. То есть настоящий профессионал должен обладать рядом необходимых и достаточных компетенций.

На занятиях ФК формируются у студентов представления о ПП значении упражнений, двигательных действий и их влиянии на работоспособность. При обучении студентов в ВУО основная нагрузка падает на мышцы глаз, рук, так как они пишут и больше всего времени проводят за компьютером. Труд студента приравнивается к тяжелому физическому труду. Все эти условия предъявляют высокие требования к студентам, которые выбрали будущую профессию. Специально подобранные физические упражнения способствуют развитию двигательных навыков, необходимых для выполнения определенных операций. Они как фактор адаптации имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями. С их помощью могут быть лучше обеспечены и развиты нужные качества и прикладные навыки.

Для этого мы рекомендуем на занятиях физического воспитания применять упражнения: на развитие быстроты реакции; развитие внимания; ориентировки в пространстве; точность движений и отчетливость их выполнения; сосредоточение на мышечных усилиях; развитие устойчивости к выполнению работ в вынужденной позе (сидя); активного характера на все группы мышц; пассивного характера для развития подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставах. Подвижность в суставах является тем благоприятным фоном, той резервной средой, которая стимулирует развитие как физических качеств, так и прикладных навыков, способствующих более качественному выполнению профессионально-прикладных приемов и навыков. Комплексы круговой тренировки с профессионально-прикладной направленностью; гимнастика для глаз в обязательном порядке, так как много времени студенческая молодежь проводит за компьютером и чтением книг или планшетом.

Большое разнообразие средств и методов позволяет развивать нужные качества и функции для будущих специалистов.

В заключение можно отметить, что современные занятия физической культурой в системе ППФП применительно к избранной профессии нового поколения повышают значимость физической культуры для будущей профессии студентов и расширяют границы учебных и профессиональных умений и навыков и компетенций.

**Литература.** 1. Примерная программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО / разработ.: А. В. Жмулин, Н. В. Мясгина. – М., 2010. – 20 с. 2. Савко, Э. И. Использование оздоровительных методик со студентами специального учебного отделения на занятиях физического воспитания при нарушении органов дыхания / Э. И. Савко, И. Н. Нигреева // Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : тезисы докладов международной научно-практической конференции г. Минск, 13–15 апр. 2009 г. / отв. ред. О. И. Гутько. – Минск : МЛГУ, 2009. – С. 107–110. 3. Савко, Э. И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи / Э. И. Савко // Здоровый человек, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. –

№ 3 (10). – С. 23–42. 4. Савко, Э. И. Студенческая молодежь и ее отношение к физической культуре, и здоровому образу жизни статья / Э. И. Савко, С. В. Хожемпо // *Здоровый человек, теория и методика физической культуры и спорта.* – 2018. – № 4 (10). – С. 20–40. 5. Ткачев, Ф. Т. *Физическая культура в трудовом процессе* / Ф. Т. Ткачев. – Москва, 1977. – 247 с.

УДК 796.011.1

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Кудрявин Н.Е., Приходько В.А., Романова Е.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь.

В настоящее время полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом как в период обучения в вузе, так и в повседневной жизни после его окончания. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) включена в качестве самостоятельного раздела в программу физического воспитания студентов высших учебных заведений по учебной дисциплине «Физическая культура» всех учреждений высшего образования. Причем с каждым годом ее роль в подготовке специалистов, способных успешно работать в усложняющихся условиях производства, возрастает.

В аграрном вузе организация профессионально-прикладной физической подготовки студентов должна строиться в соответствии с требованиями к выбранной профессии (агроном, технолог, кинолог, ветеринарный врач, специалисты в области ветеринарно-санитарной экспертизы, специалисты механизации, транспорта и сервиса, садоводства и др.) [2]. С учетом особенностей той или иной профессии, а также индивидуальных особенностей каждого человека необходим в целом и индивидуальный набор средств ППФП.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) выпускников аграрного вуза тесно связана с созданием условий интенсивного и напряженного учебного труда без переутомления в сочетании с активным отдыхом и физическим самосовершенствованием на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура». При этом необходимо использовать такие средства физической культуры, спорта и туризма, которые способствовали бы достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой деятельности, повышению умственной и физической работоспособности будущих специалистов. Важным средством ППФП специалистов-аграриев являются занятия прикладными видами спорта, т. е. такими, в которых совершенствование отдельных физических качеств, навыков и умений в процессе тренировок совпадает с профессиональными задачами избранной специальности.

В качестве основных направлений ППФП студентов, обучающихся в учреждениях высшего образования, специалистами физического воспитания определяются:

1. Развитие у студентов физических прикладных способностей (для быстрого овладения необходимыми трудовыми операциями).
2. Формирование необходимых прикладных знаний.
3. Воспитание в студентах физических прикладных качеств: воли, настойчивости,