

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

В процессе становления современного общества тенденция развития физической культуры и спорта набирает все большие обороты. Развитие физической культуры и спорта в стране стала одной из главных задач в социальной политике государства, именно поэтому оно поддерживается на разных уровнях власти, всевозможными организациями, в том числе и образовательными.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации в процессе трудового дня. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков, которые должны быть сформированы в процессе обучения будущего специалиста.

Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Именно этим девизом движимы большинство образовательных учреждений высшего профессионального образования. На молодое поколение всегда возлагаются большие надежды, именно поэтому важно правильно подготовить будущего бакалавра к будущей профессии. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе требует его направленной психофизической подготовки. Это связано с тем, что в отличие от недавнего прошлого, когда рабочие кадры самостоятельно задавали темп и

ритм трудового процесса через управляемую ими технику, то теперь этими параметрами трудовой активности управляет технология производства. Чем дальше развивается научно-техническая мысль, тем больше человека окружает искусственная техническая среда. Именно поэтому при подготовке студентов к современным видам труда важно использовать уже проверенный опыт направленного применения средств физической культуры и спорта для повышения функциональных возможностей, необходимых в профессиональной деятельности, особенно в современной структуре двухуровневой подготовки специалистов, когда студент, получая образование бакалавра, сразу после выпуска из университета призван решать довольно большое количество задач по полученному направлению подготовки. Все это предъявляет дополнительные требования к активному формированию психофизических способностей посредством направленного использования физических упражнений.

Опираясь на множество исследований ученых, социологов и психологов, а также многочисленные примеры из спортивной жизни спортсменов, следует сделать вывод, что в процессе регулярных занятий спортом воспитываются не только физические качества, но и психологические свойства личности, которые способствуют адаптации выпускников в коллективах.

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой, которая является основой практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» в университете. Соотношение общей физической и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии, поэтому в то время как представителям гуманитарных профессий хорошей общей физической подготовки почти достаточно, чтобы иметь психофизическую готовность к будущей профессии, то для представителей технических профессий в дополнение требуется специальная и объемная профессионально-прикладная физическая подготовка.

Подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов производится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. При подборе прикладных физических упражнений важно, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам. При этом следует уделить особое внимание упражнениям на выносливость. Упражнения на выносливость благотворно влияют на центральную нервную систему, которая впоследствии позволяет более четко координировать работу физиологических систем, тем самым повышая общую и профессиональную работоспособность, улучшая самочувствие.

При направленном развитии физических качеств в структуре учебных занятий обычно увеличивается объем специальных упражнений, которые могут развивать как одно, так и несколько качеств, а также устанавливается специальное средство контроля в форме соответствующих учебных нормативов. Такой подбор элементов и упражнений производится опытным путем на основании их соответствия профессиональным умениям и качествам.

Вспомогательные средства профессионально-прикладной физической подготовки – различные тренажеры, а также специальные технические приспособления, с помощью которых можно повышать эффективность подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов проводится в форме теоретических и практических занятий.

Цель практических занятий физической культурой состоит в том, чтобы дать будущим специалистам прикладные знания, которые бы обеспечили сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта при подготовке к профессиональным видам труда.

Результаты освоения теоретического, методического и практического разделов профессионально-прикладной физической подготовки оцениваются в соответствии со специальными требованиями и нормативами, которые являются общепринятыми показателями для измерения уровня подготовки.

Утвержденные университетом зачетные нормативы по дисциплине «Прикладная физическая культура» обязательны для каждого студента и входят в комплекс зачетных требований по данной дисциплине.

Понятия «качество подготовки кадров с высшим образованием», «качество подготовки трудовых ресурсов» включают не только профессиональные качества, знания и умения выпускников по специальности, но и их психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности. Если студент до поступления в высшее учебное заведение не имел необходимой, качественной физической подготовленности и/или он испытывает нехватку обязательных практических занятий по физической культуре, то задача университета состоит в том, чтобы повысить мотивацию студента к занятиям физической культурой и спортом с помощью различных внеучебных форм занятий физической культурой, спортивных секций, спортивных мероприятий и соревнований.

Список литературы

1. Зайнетдинов М.А. Лекционный курс по физической культуре. Уфа: УГНТУ, 2007.

Фирсина А.Г., Линькова Н.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Работоспособность как следствие общей выносливости организма

Современный учебный труд предъявляет высокие требования к состоянию здоровья студентов. Высокая информатизация и интенсификация учебной деятельности может приводить к различному роду заболеваемости учащейся молодежи. Наиболее частыми жалобами студентов в течении учебного года являются: головная боль, простудные заболевания, хроническая усталость, т.е. ослабленный иммунитет и соответственно сниженная работоспособность.