

ральное агентство ж.-д. трансп., Урал. гос. ун-т путей сообщ. – Екатеринбург : УрГУПС, 2012. – 235 с.

4. Чуб Я. В. Безопасность в спорте курс лекций: учеб. пособие / Я.В. Чуб. – Екатеринбург: УрГУПС, 2014. – 224 с.

THE LITERATURE

1. *Dimova AL, Chernishova RV Social and biological bases of physical culture method . benefits. for high schools. M .: Soviet Sport , 2005. 60 p. ISBN 5-9718-0043-4.*

2. *Physical Education student : Proc. for universities / ed. VI Ilyinich . - Moscow: Gardariki , 2001. - 447 p.*

3. *Physical Education student : ucheb method . A manual for students of all spec. full-time and part-time offices discitis . "Physical Culture » / [С. L. Usoltseva [et al .]] ; Federal Agency for Railway transp . , Ural . state . Univ routes messages . - Yekaterinburg: USURT , 2012. - 235 p.*

4. *Chub YV Safety in sport lectures : Proc . Manual / YV Chub . - Yekaterinburg: USURT , 2014. - 224 p .*

FEATURES OF SELF AND SELF-DEVELOPMENT BODY THROUGH HYSICAL EXERTION

Chub Jan V.

Associate Professor of "Physical Education"

Manuylova Anastasia A.

student of ТВр -312

Ural state university of railway transport

Ekaterinburg, Russia

УДК 796.015(045)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Скидан Инна Владимировна,

преподаватель,

Свирская Тамара Федоровна,

старший преподаватель,

Носенко Наталья Андреевна,

старший преподаватель,

Национальный авиационный университет,

Киев, Украина

Аннотация. В статье представлены особенности профессионально-прикладной физической подготовки специалистов технического профиля подготовки. Рассмотрена характеристика профессионально важных качеств специалистов технического профиля. Определена направленность профессионально-прикладной физической подготовки специалистов технического профиля.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, специалисты технического профиля.

Abstract. The paper presents the features of professional-applied physical training of technical specialists training. The characteristics of professionally important qualities of technical specialists. Determine the direction of professionally applied physical training of technical specialists.

Keywords: professionally applied physical training, technical specialists.

Актуальность. Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Хотя этот принцип распространяется на всю социальную систему физического воспитания, именно в профессионально-прикладной физической подготовке он находит свое специфическое выражение. В качестве своеобразной разновидности физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Иначе говоря, это процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

Цель работы – изучить особенности профессионально-прикладной физической подготовки специалистов технического профиля подготовки.

Результаты исследований. Основными задачами ППФП являются: развитие ведущих для данной профессии физических качеств; формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков; повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда; воспитание специфических для данной профессии волевых и других психических качеств; повышение функциональной устойчивости и приспособление организма человека к неблагоприятным воздействиям условий труда (вибрация, шум и т.п.); содействие формированию физической культуры личности, укрепление ее психики. Основная направленность занятий ППФП для *инженеров-химиков*: обеспечение высокого уровня функционирования сердечно-сосудистой системы, механизмов внешнего и внутреннего дыхания, системы терморегуляции, вестибулярного аппарата; развитие общей выносливости, быстроты и точности движений, двигательной реакции, ловкости, ловкости рук, пальцев, равновесия, вестибулярной устойчивости, устойчивости к низкой и высокой температуре, резким ее колебаниям; развитие объема, распределения, переключения, концентрации и устойчивости внимания, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости, решительности, смелости, стойкости; формирование и совершенствование навыков в лазании, работе на высоте, передвижение по ограниченной опоре, в задержке дыхания (таблица 1).

Таблица 1

Профессионально важные качества инженера химика-технолога

Качества	Характеристика качеств
Физические	выносливость, быстрота, ловкость, эмоциональная устойчивость
Психофизические	вестибулярная устойчивость, внимание
Психические	оперативное мышление, смелость и решительность
Специальные способности	устойчивость к интоксикации
Знания	профессиональные заболевания, профессионально важные качества, особенности поддержания профессионально важных качеств и показателей здоровья на должном уровне
Навыки	лазание, работы на высоте, передвижение на ограниченной опоре.

Направленность ППФП для *инженеров по вычислительной технике*: развитие устойчивости к гиподинамии, статической выносливости мышц рук и туловища, реакции слежения, подвижности суставов рук, пальцев, ловкости и координации движений рук и пальцев, распределения, переключения, концентрации и устойчивости внимания, терпения, создание физиологических предпосылок для хорошего кровообращения мышц ног, осанки (таблица 2).

Таблица 2

Профессионально важные качества инженера по вычислительной технике

Качества	Характеристика качеств
Физические	быстрота, ловкость, статическая сила
Психофизические	Внимание, реакция слежения
Психические	оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, память
Специальные способности	устойчивость к электромагнитным излучениям и гиподинамии
Знания	профессиональные заболевания, комплексы специальных упражнения на профилактику профессиональных заболеваний
Навыки	аутогенная тренировка

Приоритетным качеством *инженеров-геологов и геофизиков* является выносливость. Необходимы умения передвигаться по пересеченной местности, владение навыками туризма, ориентирования на местности, чтение карт, умение вождения автотранспорта, ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, управлять моторной лодкой, грести и плавать. Спортивное ориентирование является одним из профессионально значимых видов спорта. В подготовке могут использоваться лыжный спорт, гребля, плавание и т.д.

Выводы. Большинство исследователей указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения — это те же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами. В настоящее время еще не существует специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи ППФП специалистов различных профессиональных групп, поэтому в каждом отдельном случае этот вопрос должен решаться самостоятельно. Однако при подборе средств физического воспитания в целях ППФП имеет смысл провести более дифференцированную их группировку, что позволит более направлено и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания студентов. Такими группами средств ППФП студентов можно считать: прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта; прикладные виды спорта; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию учебного процесса по разделу ППФП. Прикладные физические упражнения, и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечивают воспитание необходи-

мых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антошків А. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України: навч.-метод. посіб. / Ю.Антошкін, А. Ковальчук. – Львів, 2007. – 85 с.
2. Коломійцева О.Е. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарних училищ: дис. канд. наук з ФВіС / О.Е. Коломійцева. – Харків, 2008. – 227 с.
3. Овчарук І.С. Система фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій: автореф. дис... канд. наук з ФВіС / І.С. Овчарук. – Львів, 2006. – 20 с.
4. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л.П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.

THE LITERATURE

1. Antoshk_v A. Profes_jno-prikladna фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів Ministry of Taxes and Tax Collection Ukraşni: a navch.-method. posib. / J.Antoshk_n, A.Kovalchuk. - Львів, 2007. - 85 with.
2. Kolom_jtseva O. E. Оптимізація profes_jno-prikladno ї фізично ї підготовки студентів гуманітарних schools: дис. канд. Sciences з ФВіС / О.Е.Kolom_jtseva. - Харків, 2008. - 227 with.
3. Овчарук І.С. System фізично ї підготовки майбутніх фахівців з ліквідац і ї наслідків надзвичайних ситуацій: автореф. дис ... канд. Sciences з ФВіС / І.С. Овчарук. - Львів, 2006. - 20 with.
4. Пилипей L.P.Profes_jno-prikladna фізична підготовка студентів: монографія / L.P.Pilipej. - Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. - 312 with.

IS PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF EXPERTS OF A TECHNICAL PROFILE

*Skidan Inna Vladimirovna, the teacher,
Svirsky Tamara Fedorovna, the senior teacher,
Nosenko Natalia Andreevna, the senior teacher,
National aviation university.
Kiev, Ukraine*

УДК 796

ПИЛАТЕС НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*Токарева Александра Владимировна,
кандидат педагогических наук,
Виноградов Игорь Геннадьевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического
приборостроения
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты внедрения оздоровительной программы на основе пилатеса в образовательный процесс студентов специальной медицинской группы. Включение оздоровительных программ с использованием современных фитнес-технологий в структуру занятий может стать альтернативой общепринятых методик.