

## **Обзор основных этапов при разработке и организации занятий по профессионально прикладной физической подготовке (ППФП).**

**Жир В. В.**

**ГОУ ВПО ДонНТУ**

Преимущество физических упражнений как фактора адаптации студентов к работе по специальности заключается не только в том, что с их помощью можно моделировать различные ситуации будущей трудовой деятельности, а, в основном, в том, что они являются наиболее адекватным средством воспитания необходимых качеств профильного работника.

Главная цель этих занятий - воспитание прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков, особенно необходимых в дальнейшей профессиональной деятельности. Программа и содержание этих учебных занятий для учебных групп разрабатывается кафедрой физического воспитания учебного заведения с учетом условий и характера труда выпускников данного факультета.

При проведении практических учебных занятий в специальном учебном отделении содержание специально направленных занятий по ППФП должно быть согласовано с возможностями каждого студента в зависимости от характера отклонений в состоянии его здоровья. При проведении подобных занятий в учебных группах отделения спортивного совершенствования должны быть максимально использованы возможности каждого вида спорта для воспитания прикладных физических умений.

Но как показали недавние исследования, занятия различными видами спорта оказывают неодинаковое воздействие на совершенствование отдельных

психофизиологических функций, необходимых для конкретной профессиональной деятельности. Поэтому в процессе ППФП студентов должны быть использованы определенные виды спорта, избирательно (или преимущественно избирательно) формирующие и развивающие необходимые прикладные умения, навыки, физические и специальные качества.

Работы групп исследователей показали возможности использования соответствующих классификаций с целью комплексного решения задач ППФП студентов. Согласно характеристике и группировке видов спорта и спортивных упражнений, предложенной А. Б. Гандельманом и К. М. Смирновым, все упражнения и виды спорта делятся на 7 групп:

1-я группа - совершенствование координации движений. К этой группе относятся акробатика, спортивная и художественная гимнастика и подобные виды спорта. Упражнения 1-й группы развивают у человека «мышечное чувство», двигательный анализатор, способность к полной ориентировке в пространстве при самых необычных перемещениях тела, способствуют развитию отдельных групп мышц.

2-я группа - достижение высокой скорости в циклических движениях. В эту группу упражнений входят легкоатлетический бег, бег и т. д. Главная направленность этих видов спорта - достижение высокой скорости передвижения. Скорость передвижения по дистанции в каждом из видов 2-й группы зависит не только от совершенствования техники самих циклических движений, но и от способности спортсмена преодолевать усталость.

3-я группа - совершенствование силы и быстроты движения. Физические упражнения этой группы отличаются направленностью на достижение максимальной величины силы. При их выполнении наибольшие нагрузки (и соответственное развитие) испытывает двигательный аппарат спортсменов. Это осуществляется за счет совершенствования способности к максимальному увеличению перемещаемой при движениях массы, (занятия тяжелой атлетикой), а также максимальным увеличением ускорения при известной величине перемещаемых масс (метание, прыжки в легкой атлетике).

4-я группа - совершенствование движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником. Этому способствуют спортивные игры и различные виды единоборств (бокс, борьба, фехтование) входящие в данную группу ациклических упражнений, направленные на совершенствование функций анализаторов быстрого анализа и изменения поступающей информации в процессе непосредственной борьбы со спортивным противником. Постепенно у занимающегося совершенствуется комплекс физических качеств и способность к внезапным действиям. Физиологические нагрузки в процессе упражнений переменны, но в целом довольно значительны.

5-я группа - совершенствование управления различными средствами передвижения. Эта группа упражнений (мотоциклетный, водно-моторный, конный спорт и др.) изучена в физиологическом отношении крайне недостаточно, хотя имеет, бесспорно, прикладное значение. Эти упражнения воспитывают выдержку, хладнокровие, смелость, инициативу и для своего выполнения требуют достаточного проявления быстроты, силы и выносливости.

6-я группа - совершенствование предельно напряженной центральной нервной деятельности при весьма малых физических нагрузках. Строго говоря, упражнения этой группы не являются физическими упражнениями (стрельба, шахматы и др.), поскольку двигательный компонент в них выражен в малой степени. Однако упражнения этой группы вызывают напряженность функций центральной нервной системы. В процессе этих упражнений развивается способность сосредоточения внимания на решении задач в короткие отрезки времени при чередовании различных действий, с управлением и действиями вообще.

7-я группа - воспитание способности к переключениям в многоборье (современное пятиборье, биатлон и др.). Физиологическое и педагогическое значение компонентов разнообразных многоборий не может быть сведено к

простому суммированию эффекта от каждой из составляющих частей многоборья.

Опираясь на эту классификацию и основные методические положения, определяющие совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание физических и специальных качеств, кафедры физического воспитания вузов могут обоснованно проводить направленный подбор видов спорта для решения проблемы ППФП студентов различных факультетов.

Одним из путей решения проблемы ППФП студентов разных специальностей является разработка и учёт профессиограммы. В содержание профессиограммы включается подробное описание условий труда, его специфики и характера. Все классификационные признаки трудовой деятельности исследованы и описаны Дружининым В. Н. в его книге «Психология».

Содержанию труда	Средствам труда	Условиям труда	Организации труда	Требованию к субъекту труда:
Физический; Умственный; Оперативный; Операторский; Творческий	Ручной Механизированный; Автоматизированный; Автоматический	Комфортный; Экстремальный; Вредный и опасный	Статические; Динамический; Монотонный; Индивидуальный; Коллективный	Уровень способностей; Профобразование; Профопыт; Состояние здоровья; Физическое развитие

При разработке программ и учебных планов групп различных уровней спортивного совершенствования необходимо учитывать составляющие ППФП.

Прикладные знания - знания, необходимые для будущей профессиональной деятельности, которые можно приобрести в процессе занятий отдельными видами спорта, особенно профессионально-прикладными,

знания о профессиональных заболеваниях, позволяющие подобрать комплекс упражнений для снижения отрицательного влияния профессии.

Прикладные качества – это ловкость, быстрота, сила, гибкость и т.д., то есть качества, необходимые в определенной профессии (учитываются качества, определяемые на основе изучения деятельности работников разного уровня классификации).

Прикладные психические качества и свойства личности – требования профессии к вниманию, мышлению, памяти, целеустремленности, выдержке, коммуникабельности. Например, занятия единоборствами, мотоспортом способствуют выработке смелости и решительности, игровые виды спорта – коммуникабельности, кроссы – воле студентов.

Прикладные умения и навыки – обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных видов работ (вырабатываются с помощью лыжного спорта, гребли, плавания), а для определенных видов работ – сходные по типу нагрузок и использования навыков виды спорта (авто-мото спорт, конный спорт).

Но все-таки, для решения конкретных задач ППФП нужно обращать внимание на тесную связь с общей физической подготовкой ОФП, являющейся фундаментом ППФП любой специальности.

На конкретное содержание ППФП оказывают влияние следующие факторы:

1. формы труда работников (физический и умственный труд, смешанные формы этих видов);
2. условия труда (продолжительность рабочего дня, комфорт условий работы, профессиональная вредность);
3. характер труда (виды нагрузки, зона передвижений, виды профессиональных работ);
4. режим труда и отдыха (важен для сохранения работоспособности и здоровья);

5. дополнительные факторы - индивидуальные особенности будущих специалистов, климат и географическое расположение региона.

При подборе средств ППФП важно подобрать прикладные физические упражнения или виды спорта для обеспечения необходимого уровня подготовки будущего специалиста по принципу адекватности психологического воздействия вида спорта на качества, предъявляемые профессией. Применение конкретного вида спорта накладывает определенный отпечаток на состояние и уровень физического развития (единоборства – основа для подготовки полиции, пожарно-прикладной спорт – для пожарных расчетов и расчетов МЧС, гимнастика и акробатика – для летчиков, моряков).

Широкое применение различных видов спорта в процессе ППФП студентов оправдано также высокой заинтересованностью, положительной эмоциональной и оздоровительной окраской спортивных занятий студентов, что дает дополнительную возможность для совершенствования и воспитания психических качеств и свойств личности (воля, самодисциплина, уверенность в своих силах).

Однако следует учитывать, что «спортивный метод» не может являться единственным методом при решении всего комплекса вопросов ППФП студентов из-за его недостаточной избирательности. Нельзя не признать справедливыми замечания ряда авторов о том, что неправильная постановка учебной и тренировочной работы может из самого прикладного вида спорта убрать его прикладную сущность. Необходимо периодически оценивать степень владения прикладными навыками и умениями, выполнять прикладные тесты по видам будущих специальностей, разрабатываемые кафедрой физического воспитания вуза для профильных направлений.

## Литература

1. Виленский М. Я., Р. С. Сафин. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических институтов (инструктивно-методическое письмо). М., Минпрос РСФСР, 1974 г. – 4 с.
2. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. М., Ф и С, 1970 г. - 232 с.
3. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология - СПб: Издательство «Питер», 2000. — 320 с.
4. Р.Т. Раевский. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. Учебное пособие для втузов /– М. : Высшая школа, 1985 . – 136 с.
5. Р.Т. Раевский. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов политехнического института (методическая разработка для студентов). Одесса, 1966 г. – 34с.