

В. Н. КУДРИЦКИЙ¹, В. А. ЗАРОВСКИЙ²

¹БрГТУ, Брест, Беларусь, ²БрГУ имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Summary. The paper is devoted of organization of the physical education and sport in high school as professional-applied physical preparation, the primary task which necessary to consider un-bringing the physical knowledge and skill, answering specific requirements determined to professions.

Key words: professional-applied physical preparation, profession

Эффективность профессиональной деятельности работников разных профессий зависит от уровня развития специальных физических качеств, навыков и умений. С этой целью необходимо организовывать учебный процесс, направленный на конкретную профессионально-прикладную физическую подготовку студентов.

Основным содержанием профессионально-прикладной физической подготовки студентов должно быть воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям будущей профессии.

ППФП должна стать составной частью учебного процесса по физической культуре студентов и проводиться в форме теоретических и практических занятий во всех учебных отделениях, в спортивно-оздоровительных лагерях, самостоятельно на производственной практике и на каникулах.

Организовывая занятия по ППФП преподавателю в первую очередь необходимо:

1) раскрыть сведения о характере будущей профессии, возможных профессиональных заболеваниях, возникающих в результате несоблюдения мер техники безопасности на производстве и об использовании в целях профилактики заболеваний специальных средств физической культуры и спорта;

2) на практических занятиях добиваться устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, погодным условиям; организовывать специальные занятия, направленные на воспитание волевых специальных качеств занимающихся и особенно студентов старших курсов.

Для решения этих важных задач необходимо подбирать специальные физические упражнения, эффективно влияющие на развитие специальной силы, быстроты, скоростной и силовой выносливости, координации движений.

При организации целенаправленных занятий по программе профессионально-прикладной физической подготовки надо учитывать то обстоятельство, что ППФП не какая-то отдельная спортивная дисциплина, она должна входить в общий комплекс физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, позволяющих решать основную задачу — подготовку специалистов к предстоящей трудовой деятельности. С этой целью предлагается широко внедрить в учебный процесс тренажеры, тренировочные устройства и дополнительное оборудование.

При работе на дополнительном оборудовании и тренировочных устройствах создаются условия для индивидуальной работы каждого занимающегося и локального воздействия на различные группы мышц, и даже те, которые в процессе учебных занятий имеют меньшую возможность для своего совершенствования.

При такой методике построения учебных занятий исключается перенагрузка на сердечно-сосудистую систему и отрицательное воздействие на опорно-двигательный аппарат занимающихся.

В зависимости от характера трудовой деятельности рекомендуется на первом этапе определить, какие физические качества и двигательные навыки необходимо развивать в первую очередь.

В частности, если рассматривать профессионально-прикладную направленность определенной группы профессий, требующих постоянного максимального проявления выносливости, силы, быстроты движений и больших мышечных напряжений динамического и статического характера, в этом случае рекомендуется широко внедрять в учебный процесс тренажеры, дополнительное оборудование и тренировочные устройства, способствующие более эффективному развитию специальных физических качеств.

Такая организация учебных занятий позволяет повышать моторную плотность и интенсивность учебных занятий и более качественно решать вопросы развития физической подготовки студентов, направленной на эффективную подготовку их к трудовой деятельности.