

**УДК 796**

## **Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФК)**

**Климова Ирина Геннадьевна**

студентка 3 курса группа ЭБЭ-322, Институт экономики и

финансов МИИТ.

РФ, г. Москва

### **Аннотация.**

В условиях научно-технического прогресса проблема соотношения средств физической культуры и учебной деятельности студентов приобретает важное экономическое значение, заключающееся в использовании физического воспитания для подготовки к конкретному профессиональному труду и повышении его производительности. В этой связи особое значение в системе физического воспитания студентов приобретает профессионально-прикладная физическая подготовка. Под профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) подразумевается подсистема физического воспитания, лучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности. Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, которые студенты получают на лекционных занятиях по курсу «Физическая культура». Знания о закономерностях достижения и поддержания высокой профессиональной работоспособности в трудовой деятельности имеют важное прикладное значение. [3]

Прикладные умения и навыки обеспечивают быстрое овладение необходимыми трудовыми операциями, безопасность в быту и при выполнении определенных видов работ.

Прикладные физические качества – это перечень необходимых для каждой профессиональной группы физических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта. [2]

Формировать специальные качества можно в процессе ППФП не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими в каждом случае (прикладными) видами спорта. Следует иметь в виду и особенности так называемой неспецифической адаптации человека. [1] Установлено, что хорошо физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температуры, более устойчив к различного рода инфекциям, проникающей радиации и т.д.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, здоровый образ жизни, студенты, физическая культура.

**Annotation.**

In terms of scientific and technological progress, the problem of the ratio of physical culture and educational activities of students is of great economic importance, which consists in the use of physical education to prepare for a specific professional work and increase its productivity. In this regard, a special importance in the system of physical education of students acquires a professionally applied physical training. Under the professionally-applied physical training (PAPT) refers to the subsystem of physical education, the best way to ensure the formation and improvement of properties and qualities that are essential for a particular professional activity. Applied knowledge has a direct connection with the future professional activity, which students receive in lectures on the course "Physical culture". Knowledge of the laws of achievement and maintenance of high professional performance in the workplace are important applications.

Applied skills provide rapid mastery of the necessary labor operations, safety in the home and in the performance of certain types of work.

Applied physical qualities – a list of necessary for each professional group of physical qualities that can be formed in a variety of sports.

Special qualities can be formed in the process of PAFT not only with the help of specially selected exercises, but also with regular classes in each case (applied) sports. It is necessary to keep in mind the features of the so-called non-specific adaptation of the person. It is established that a well-developed and trained person is acclimatized faster in a new area, easier to tolerate the action of low and high temperature, more resistant to various kinds of infections, penetrating radiation, etc.

**Key words:** professionally applied physical training of students, healthy lifestyle, students, physical culture.

**Цель.** Цель исследования является развитие либо поддержание определенного уровня профессионально-важных физических и психических свойств. А также использование необходимых средств физической культуры и спорта для повышения общей и специальной профессиональной физической работоспособности, снятия психического и нервного напряжения.

**Задачи.** Основные задачи ППФП студентов МИИТа определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

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

## **Методы.**

1. Исследование литературных источников

### **Организация исследования**

#### Актуальность темы

Нынешнее состояние здоровья студентов интересует специалистов из разных сфер. Отметим, что за период обучения у студентов прослеживается понижение уровня физического и психического здоровья, а также рост заболеваемости сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и пищеварительной систем из-за ограниченной двигательной активности, ухудшение и потеря социально-культурных ценностей и привлекательности в физическом воспитании студенческой молодежи.

Физическая культура в институте призвана способствовать устранению отклонений в состоянии здоровья и его укреплению, многостороннему физическому формированию, воспитанию профессионально значимых качеств и способностей, устранению возможных влияний вредных условий образовательного процесса на студента МИИТа.

На сегодняшний день график учебного процесса составлена таким образом, что на студентов МИИТа ложится значительная учебная нагрузка, которая действует на функциональное состояние студентов – как физическое, так и психологическое. При составлении рабочих программ следует уделять внимание на равномерное распределение нагрузки учебной, а также на развитие физических и психологических качеств на занятии таким образом, чтобы наблюдалась положительная динамика влияния на работоспособность студентов МИИТа. Под профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) подразумевается подсистема физического воспитания, лучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

### **Результаты исследования**

В процессе физического воспитания важно включать студентов МИИТа в самостоятельную творческую деятельность. Учить самостоятельному проведению разминки с

группой, а в дальнейшем учебно-тренировочного занятия. Поощрять стремление участвовать в различных студенческих соревнованиях, выполнять физических упражнений по личной инициативе. Такой подход способствует формированию умений самостоятельного проведения физкультурных занятий, в том числе и прикладной направленности. [4]

По существующей учебной программе на занятия физической культурой отводится в неделю 3 часа, в то время как в соответствии с научно-обоснованными данными необходимо заниматься 6-8 часов.

Следовательно, еще, как минимум, 3-5 часа в неделю студент МИИТа должен заниматься самостоятельно. [5]

Большинство студентов (65% из 100 опрошенных студентов) МИИТа не может и не хочет правильно организовать свой двигательный режим, так как не ощущает в этом острой необходимости. К сожалению, в студенческом возрасте человек не замечает, насколько отрицательно сказывается на его здоровье малоподвижный образ жизни, т.к. в молодом организме еще велики компенсаторные возможности. Зачастую молодые люди просто ленятся, не хотят прилагать усилия, правильно распланировать свой день, чтобы хватило время на физические упражнения, не осознавая, что именно проявление усилий на физкультурных занятиях в конечном итоге выводит их на более высокий уровень психической и физической готовности. Поэтому на занятиях от преподавателя требуется и настойчивость, и дар убеждения.

Недостаточная двигательная активность студентов МИИТа может быть восполнена «попутной тренировкой». Одновременно эта разновидность физической нагрузки частично решает проблему «нехватки времени». В зависимости от расстояния от места учебы или работы весь путь (или частично) можно пройти пешком туда и обратно. Также полезно использовать велосипед. В качестве дополнительной нагрузки можно использовать обычные лестничные марши. Такие упражнения относятся к циклическим. Они помогают совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем - основных поставщиков кислорода. Как известно, мозгу для жизнедеятельности необходимо значительно больше кислорода, чем другим органам. Поэтому качество сосудов для умственной деятельности особенно существенно.

Необходимо акцентировать внимание студентов МИИТа на том, что двигательная активность есть необходимая составляющая здорового образа жизни и ППФП, но не достаточная. Закаливание, соблюдение гигиены, полноценный сон, сбалансированное питание

также важны для здоровья и работоспособности. Только комплексное использование всех средств физической культуры обеспечивает положительный результат.

К сожалению, следует отметить, что вопросы физической подготовленности студента МИИТа к будущей профессии не относятся к числу первоочередных. Довольно значительное количество авторов, пишущих о формировании ключевых и значимых профессиональных компетенций, просто обходят вопросы физической подготовки специалиста к последующей трудовой деятельности стороной или не уделяют им должного внимания. Следует отметить, что и сами будущие специалисты не считают приоритетом для успешной профессиональной карьеры свою физическую подготовку.

### **Выводы**

На современном этапе на общем фоне неблагополучия здоровья населения особую актуальность представляет сохранение, укрепление и формирование здоровья педагогов, так как, по мнению специалистов, образовательные учреждения являются важнейшим звеном социализации подрастающего поколения и играют значительную роль в формировании мотивации сохранения здоровья всех участников образовательного процесса.

Итак, можно сказать, что организация ППФП студентов в высших учебных заведениях предполагает использовать специализированную подготовку в учебное и свободное время. Организация ППФП на учебных занятиях определяется рабочей программой по учебной дисциплине "Физическая культура", которая составляется кафедрой физического воспитания на основе Примерной учебной программы для высших учебных заведений. В рабочей программе отображаются особенности будущей профессии студентов каждого факультета и учитываются материально-технические возможности конкретного вуза.

Для расширенной психофизической подготовки с профессиональной направленностью в основном учебном отделении могут быть организованы специализированные учебные группы по ППФП, а в спортивном - учебные группы по прикладным видам спорта.

Студенты, занимающиеся в специальном учебном отделении, осваивают те элементы профессионально-прикладной физической подготовки, которые доступны им по состоянию здоровья.

Нужно принимать во внимание, что предоставленные рекомендации и материалы по совершенствованию ППФП студентов носят ознакомительный характер с возможностью внедрения в учебный процесс и формирования привычки к здоровому образу жизни у

учащихся МИИТа. Осуществление всех рекомендаций зависит от наличия материально-технических баз, возможности квалифицированных специалистов самосовершенствоваться в новейшей индустрии физической культуры и спорта, возможности внедрения инновационных подходов в учебный процесс. При всем этом, главное, на что стоит обратить внимание это на состояние здоровья студентов МИИТа и индивидуальную их предрасположенность с учетом противопоказаний к определенным физическим нагрузкам и видам спорта. В совокупности это позволит сохранить или улучшить общее состояние здоровья студентов МИИТа на протяжении всего учебного процесса и сформировать навыки здорового образа жизни на дальнейшую профессиональную деятельность.

### Литература

1. Верина Т.П. Формирование психосоматического здоровья студентов ЮФУ в рамках дисциплины «Физическая культура» / Т.П. Верина, М.Н. Шкурпит // Образование. Наука. Инновации: Южное-измерение. – Ростов-н/Д: ЮФУ, 2014. – №1. – С. 156–160.
2. Вилеский М.Я. Основы профессиональной направленности студентов педагогических институтов. – М., 1980.
3. Ильин В.И. ППФП студентов в вузах. Научно-методологические и организационные основы. – М., 1978.
4. Шкурпит М.Н. Формирование культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания / М.Н. Шкурпит, М.А. Старлычанова, Н.А. Дьяконова // Государственное и муниципальное управление (Ученые записки СКАГС). – Ростов н/Д: ЮРИУ РАНХ и ГС, 2014. – №1. – С. 136–141.
5. Дудинова М.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.fmx.ru/fizkultura\\_i\\_sport/referat\\_professionalno-prikladnaya.html](http://www.fmx.ru/fizkultura_i_sport/referat_professionalno-prikladnaya.html)