

Иванюта Н.В.
Национальный Технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского

ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В статье рассматривается значение профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП) как составной части образования и воспитания студентов высших учебных заведений. В частности, обращается внимание на специальные задачи, которые решаются с помощью средств и методов физической культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, профессиональное становление, значение и задачи профессиональной подготовки.

У статті розглядається значення професійно - прикладної фізичної підготовки (ППФП) як складової частини освіти і виховання студентів у вищих навчальних закладах. Зокрема, звертається увага на спеціальні завдання, які вирішуються за допомогою засобів і методів фізичної культури.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, професійне становлення, значення і завдання професійної підготовки.

The professional and applied physical preparing to labour activities is the important part of physical education of adult population. This preparing is the specialized kind of physical education which is directed to forming and supporting necessary level of physical preparing as concerned to requirements of certain profession. The professional and applied physical preparing helps to successful professional forming and development of a person.

Social value of the professional and applied physical preparing at modern conditions is determined first of all by public need at saving and strengthening health of all people; at constant increasing productivity of labour as well as at lengthening creative long aging of a person and at decreasing losses of labour time.

The main factors determining a general direction as well as tasks and content of the professional and applied physical preparing are: a) a sort, a volume of obtaining information and conditions of its perception by people at the process of labour; b) a sort of basic labour movements; c) special external conditions of a professional activities.

These factors determine tasks of the professional and applied physical preparing: a development of leading physical qualities for given profession; forming and improving auxiliary and applied moving skills.

Key words: physical education, physical readiness, professional development, meaning and tasks of vocational training.

Актуальность. Решение этих задач непосредственно связано с повышением производительности труда; с ускорением процесса вработываемости; со спецификой двигательной деятельности в трудовом процессе; с его характером (монотонность, статичность, особенности рабочих поз).

Для того, чтобы практически осуществить эту общую направленность профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП) на формирование и совершенствование специфических физических способностей, необходимо иметь достаточно полные данные о профессии. К ним относятся, прежде всего, характеристики собственно производственных движений и действий или профессиограмма. В её содержание включается подробное описание условий труда, его характера и специфики. Они определяются особенностями рабочих движений, действий и приёмов. К ним относятся типы движений (вращательные, ударные) и участвующие при этом части тела; амплитуда движений; временные характеристики; особенности координации движений, степень их пластичности и так далее [3.4.7]

После выяснения основных характеристик, определяющих и скрывающих типичные особенности труда, необходимо определить, как данная профессия воздействует на организм человека; какие физические способности и двигательные навыки являются наиболее профессионально важными (например, для буровика – сила; прядильщицы – ручная ловкость; крановщика, водителя – выносливость в положении статической позы). Поскольку профессий и специальностей в настоящее время сотни и тысячи, то их объединяют по условиям труда и по характеру двигательной деятельности в группы (например, группа профессий станочников, представителями которой являются токари, фрезеровщики, карусельщики и прочее). Требования к физическим способностям и двигательным навыкам в этих группах будут примерно одинаковыми, хотя каждая узкая специальность и будет иметь некоторую специфику. После того, как выяснены профессионально важные физические способности и определены специфические профессиональные двигательные навыки, подбирают средства (физические упражнения), которые наиболее эффективно могут содействовать развитию этих качеств. Например, землеустроителям, геологам, картографам, агрономам необходимо, прежде всего, развивать выносливость, навыки ходьбы по пересечённой местности, навыки передвижения на лыжах, на лодках, верхом на лошадях и прочее. Для этого целесообразно применять и соответствующие физические упражнения такие, как бег, гребля, ходьба на лыжах, прыжки, метание, лазанье, езда на велосипеде, на лошади и прочее [1.2.5]

Цель работы заключается в обосновании значения и задач ППФП что касается подбора средств и методов преподавания, которые способствуют развитию составных частей образовательного и воспитательного процесса.

Известно, что физическая подготовка есть самый важный фактор, поддающийся педагогическим воздействиям, которые определяют состояние здоровья, функциональный возраст, надёжность а также работоспособность человека; его успехи в овладении различными профессиональными умениями и навыками [2]

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно – методической литературы отечественных и зарубежных авторов, изучение документальных материалов, опрос экспертов, изучение передаваемого опыта,

анкетирование.

Результаты исследований. При подборе средств важно учитывать, чтобы данное упражнение по возможности действовало комплексно; решало несколько задач одновременно: развивало физические способности, формировало двигательные навыки, способствовало совершенствованию функций организма, его возможности противодействовать влиянию неблагоприятных условий внешней среды и так далее. Эти требованиям, например, отвечают такие виды физических упражнений как ходьба на лыжах, бег по пересечённой местности, гребля, плавание и многие другие. Для буровиков профессионально важным качеством является сила; значит, здесь предпочтение надо отдавать упражнениям с тяжестями. Для строителей, монтажников, высотников предпочтительны гимнастические упражнения на ограниченной площади опоры, которые совершенствуют функции вестибулярного аппарата [6]

ППФП осуществляется на основе тех же методических положений, которые используются в процессе физического воспитания. При этом весьма важно при подборе содержания и методов учитывать не только особенности профессии, но и особенности самих занимающихся: их возраст, пол, исходный уровень физической подготовленности, двигательный опыт.

В процессе проведения занятий по ППФП необходим, в частности, дифференцированный подход к занимающимся, так как они, как правило, значительно различаются по возрасту, физическому развитию и физической подготовленности, что касается стажа работы. Характер и степень неблагоприятным воздействием профессии на организм разных людей также неодинаковы. Кроме того, все эти занятия надо сочетать с лечебными и профилактическими мероприятиями, а также с массажем и самомассажем.

Контингенты трудящихся могут быть либо по преимуществу мужскими (металлургическая, горнорудная, угледобывающая, лесная промышленность), либо женскими (прядаильные, ткацкие фабрики, часовые заводы), либо смешанными (радиопромышленность). По возрасту – либо молодёжными (часовые, электроламповые заводы), либо разного возраста (станкостроительные заводы).

В зависимости от характера труда и рабочей позы необходимо чередовать выполнение упражнений стоя, сидя, лёжа, упражнения на расслабление и напряжение мышечных групп. Всё это должно сопровождаться разъяснениями, сообщением несложных теоретических положений, которые понятны занимающимся; рекомендациями для занятий физическими упражнениями в повседневном быту, в домашних условиях, а также во время отдыха, в отпускной период в местах отдыха. Эта работа направлена не только на решение задач ППФП, но и на повышение общей культуры быта и поведения людей. Её результатом вместе с повышением производительности труда будет и формирование личности в целом; воспитание потребности в занятиях физическими упражнениями.

Хотя ППФП осуществляется вместе с общей физической подготовкой и в её содержание включаются упражнения общеподготовительного характера, однако специальные подготовительные упражнения играют в ППФП более важную роль. Их специализированный характер проявляется в нескольких направлениях [4.7]

В отдельных случаях они могут быть похожими на профессиональные действия (например, широко известные эстафеты для пожарных, дзюдо и самбо для оперативных работников). Специальные подготовительные упражнения оказывают такое же воздействие на организм человека, как и профессиональные действия. Так, например, тренажёры в виде вертикально вращающихся качелей (допингов), центрифуг, вращающихся горизонтально или в нескольких плоскостях, батуты (подкидных сеток) в какой – то степени имитируют профессиональные воздействия на организм лётчиков, космонавтов. Методики проведения занятий по ППФП должны ориентироваться на необходимость подбирать упражнения по принципу переноса тренированности по функциональным возможностям. Например, для некоторых профессий наибольшее значение имеет общая выносливость (сельскохозяйственные рабочие, механизаторы, вальцовщики и прочее); для других – выносливость, сила, устойчивость вестибулярных функций. Здесь целесообразно включать такие упражнения как бег по пересечённой местности, упражнения на узкой и высокой опоре, а также на неустойчивой платформе и прочее.

Необходимо также широко использовать физические упражнения, которые имеют достаточно выраженный эффект так называемого неспецифического воздействия. Как уже говорилось, в ряде профессий трудящиеся испытывают на себе крайне неблагоприятное воздействие внешней среды (загазованность, недостаток кислорода, резкие перепады температур и прочее). В этих случаях широко используются бег, плавание, лыжные гонки, гребля и другие физические упражнения достаточно высокой интенсивности. Они повышают устойчивость организма к недостатку кислорода, активизируют умственную работоспособность, способствуют развитию общей выносливости, которая, в свою очередь, лежит в основе высокоэффективной трудовой деятельности. В настоящее время определены и широко используются группы специальных физических упражнений, которые достаточно эффективно повышают устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Так, например стойкость к гипоксии (кислородной недостаточности) повышают скоростные циклические виды упражнений (бег; плавание; гонки на велосипеде; бег на коньках), а также упражнения с задержкой дыхания (например, синхронное плавание, ныряние), альпинизм; горный туризм. Стойкость к перегреванию повышают спортивные игры, бег в плотной одежде; к укачиванию – упражнения с быстрым изменением положения головы и тела в пространстве (упражнения на гимнастических снарядах; акробатика; упражнения на батуте, лопинге; слалом; водные лыжи; фигурное катание; синхронное плавание и прочее); к перегрузкам – упражнения на вращение (на лопинге, батуте, центрифуге); акробатические прыжки: сальто, флажки, рондаты, стойки на голове и на кистях; упражнения, укрепляющие мышцы живота и ног.

В процессе профессиональной физической подготовки важное значение имеет совершенствование сенсомоторных способностей. К ним относятся: быстрота восприятия и ответная реакция на информацию, которая получена при помощи органов чувств (осязания, зрения, слуха); степень точности оценки пространственных и временных показателей; способность владеть собой в определённых ситуациях при выполнении упражнений или в спортивной борьбе.

В основе методики ППФП лежит органическое сочетание общей физической подготовки (ОФП) и ППФП причём последняя имеет в качестве базы определённый, оптимальный для каждой профессии навык общей физической подготовки

и двигательного опыта.

Необходимо принимать во внимание то, что положительное влияние различных физических упражнений на повышение работоспособности специалистов различных профессий будет зависеть от степени положительного переноса физических способностей и двигательных навыков. Например, установлено, что у учащихся профессионально – технической направленности, занимающихся баскетболом, волейболом, настольным теннисом повысились показатели нервно – мышечной лабильности, быстроты зрительного различения, тактильной чувствительности что положительно влияет на освоение профессии сборщика часовых механизмов. В процессе физических упражнений для мышц одной стороны тела повышается работоспособность другой симметрично расположенной части тела; увеличивается сила, быстрота движений а также выносливость данной группы мышц. Перенос способностей может носить не однонаправленный, а разнородный характер. Например, если под воздействием физических упражнений развивать силу, то это будет способствовать более эффективному развитию быстроты. Перенос двигательных навыков носит более узконаправленный характер; при достаточно высокой степени совпадения он позволяет использовать навыки в сложных условиях.

В процессе ППФП используются в основном те же формы построения занятий, что и в физическом воспитании. Однако имеются и некоторые отличия. Так, например, в содержание комплексного занятия включаются общеподготовительные и специальные подготовительные упражнения, тесно связанные со специфическими для данной профессии упражнениями. На таком занятии количество профессионально – прикладных упражнений может быть сравнительно небольшим. На специализированном занятии подбор средств осуществляется для получения целенаправленного воздействия на те способности, навыки и функциональные системы, которые имеют определяющее и профессионально важное значение.

В решении задач ППФП важное значение имеет включение специальных упражнений с профессионально – прикладной направленностью в содержание комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Действенной формой ППФП являются специальные соревнования. В такие соревнования можно включать собственно профессиональные виды деятельности специалистов либо те, которые действуют по принципу одного из видов переноса физических способностей или двигательных навыков (например, соревнование по плаванию для работников речного транспорта).

Занятия по ППФП должны предусматривать не только развитие определённых физических способностей, совершенствование профессионально важных функций организма, но и воздействие физических упражнений на человека в целом для повышения его общей культуры.

Выводы

1. Значение и задачи ППФП являются характерными элементами физического обучения и воспитания, которые позволяют оптимально использовать все имеющиеся в наличии средства и методы для повышения работоспособности, то есть успешности обучения студентов. Поэтому для успешной профессиональной деятельности преподавателям надо придерживаться таких направлений: учитывать основные факторы, которые определяют специальную направленность учебно – воспитательного процесса; отслеживать их влияние на физическое и психологическое состояние тех, кто обучается; использовать наиболее эффективные средства и методы физического обучения в воспитании, а также в решении общих и конкретных заданий, что требует творческого подхода к работе со студентами.

2. Безусловно, занятия спортом способствует формированию у студентов уверенности в себе, развитию качеств в важных и стрессовых ситуациях, приобретению навыков лидера и других факторов которые помогают им в дальнейшем профессиональной деятельности. В тоже время они становятся социально мобильными, более коммуникабельными, отличаются активной жизненной позицией, более настойчивы, решительны.

Література

1. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодёжи: науч. – методическое пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский – М.: Советский спорт, 2010 – 296 с.
2. Коровин С. С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодёжи: автореф. дисс. доктора наук / С. С. Коровин – М.: Медицина, 1997 – 49 с.
3. Полухін Ю. В., Толмачова С. Є. Застосування модульної інноваційної методики фізичного виховання в професійній підготовці бакалаврів Національного Технічного університету України «Київський політехнічний інститут» / Ю. В. Полухін, С. Є. Толмачова – Науковий часопис – Випуск 6 – 2010 – с. 242 – 244.
4. Раевский Р. Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб. – методическое пособие / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский: под общей редакцией проф. Р. Т. Раевского – Одесса: Наука и техника, 2010 – 380 с.
5. Raevskyy R, Kanyshevskyy S Vocational and Applied Physical Preparation studentov High society uchebnyh wound: Textbook. -method. posobyе / R. Raevskyy S. Kanyshevskyy. - O .: The science and technics, 2010. - 389 p.
6. Gohler J., Spieth R. Geschichte der Turngerate / Gohler J., Spieth R – Stuttgart: Sprint – Druck Gmbh, 1997 – 115 s.
7. Professional Fitness Equipment – Forschungs – Zentrun Technogun – 1997-50 s.