



УДК 37.037.02

PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Sharipova G.K. / Шарипова Г.К.

Senior teacher

Kassymov S.B / Касымов С.Б.

as.prof. /доц.

Taraz State University, Taraz, Tole bi 60,080000

Таразский Государственный университет, Тараз, ул.Толе би 60, 080000

Аннотация. В работе рассматривается роль профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) как одного из основных направлений системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению готовности человека к успешной профессиональной деятельности. Программой физического воспитания для вузов предусмотрено ознакомить студентов с теорией ППФП, обучить их некоторым профессионально-прикладным упражнениям, повысить уровень физических качеств, необходимых специалистам данного профиля.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, статическое напряжение мышц, уровень работоспособности, здоровый образ жизни, степень резистентности организма, профессиональная подготовка кадров, профессиональные негативные воздействия, психологическая подготовка

Общественное значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов будущих бакалавров, магистров и др., специалистов различного профиля современного производства повышается с каждым годом. Это связано с нарастающей тенденцией социально опасного снижения двигательной активности.

В процессе умственного труда наиболее типичным является рабочее положение, сидя за столом. В таком, многократно согнутом в различных суставах ног, рук, туловища и шеи, положении — кровь распределяется по органам и тканям очень неравномерно — могут появляться неблагоприятные застойные явления в мозге, брюшной полости, полости таза, в ногах.

Многие мышечные группы при этом испытывают длительные и однообразные статические напряжения, особенно мышцы шеи и поясницы. В результате такого длительного, наклоненного положения тела у работников умственного труда, не занимающихся физкультурой и спортом, вырабатывается поверхностное дыхание, уменьшается жизненная емкость легких, нарушается осанка, дряхлеют мышцы скелета, понижается обмен веществ. Ухудшение состояния здоровья студентов вызывает большое беспокойство. Научно-технический прогресс привел к изменению условий жизни человека. Как результат - возникли болезни цивилизации, куда входят наркомания, алкоголизм, курение (особенно у девушек - будущих матерей), СПИД, злокачественные и эндокринные заболевания, снижение сопротивляемости к болезням, рождение ослабленного потомства.



Студенты, просидевшие 6-8 часов за партой, отдают преимущества компьютерным играм, просмотру телепередач, видеофильмов и т.д., и мало кто ведет активный здоровый образ жизни. Система рыночных отношений требует конкурентно-способных специалистов, имеющих не только специальные знания и умения, но и высокий уровень работоспособности. Профессионально подготовленный, но не здоровый специалист не может быть востребованным к конкретной деятельности. В службах отделов кадров появляются специалисты-психологи по профессиональной пригодности и профессиональному отбору, способные по внешним признакам, телосложению, определить уровень соответствия и работоспособность, готовность к активной трудовой деятельности.

Важным средством для формирования профессиональных физических качеств и работоспособности в ВУЗах является физическое воспитание. Каким специалистом станет нынешний студент, зависит не только от того, насколько хорошо он учится, но и от умения владеть здоровыми жизненными навыками. Реально и без преувеличений, оценивая нынешний уровень здоровья студентов, можно сказать, что физическая культура в плане сохранения и улучшения здоровья должна занимать в учебно-педагогическом процессе значительное место, чем она занимает сейчас. Практика показывает, что у значительной части студентов вузов формирование навыков ведения здорового образа жизни имеет хаотичный характер.

В высших учебных заведениях на занятиях по физическому воспитанию основное внимание уделяется исключительно повышению уровня общей физической и спортивно-технической подготовки студентов. Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании, самообогащении личности, формирование навыков здорового образа жизни при помощи физкультурно-спортивной деятельности на практике чаще всего осуществляется стихийно или совсем игнорируется.

Учебные занятия по физическому воспитанию должны решать вопросы физкультурного образования и воспитания, знакомить студента с элементами психофизического тренинга, учитывать специфику обучения и будущую профессиональную деятельность, изучать разносторонние психологические аспекты, связанные с умением преодолевать стрессовые ситуации.. Много примеров подтверждают, что выпускники вузов, которые активно занимались во время обучения физической культурой и спортом, успешно трудятся в сложных условиях предприятий.

В связи с этим главную задачу всего учебного процесса по физическому воспитанию мы видим в обучении студентов специальным знаниям здорового образа жизни и формирование у них практических навыков по профессиональной прикладной подготовке.

Одна из важнейших задач высшей школы — создание условий для максимальной реализации возможностей интеллектуальной деятельности студенческой молодежи. Понимая, что вуз — не школа, вуз не обучает, вуз создает условия для того, чтобы учиться тому, естественно, у кого хватит сил и возможностей, чтобы самопознать себя, объективно развить качества, умения,



навыки, наконец, состояние здоровья, высокий уровень умственной и физической работоспособности, интеллекта, культуры, невольно задаешь вопрос: «Хватит ли ваших сил, уважаемые студенты-первокурсники, чтобы все освоить, усовершенствовать и реализовать во благо?» Профессионально заявляю: «Хватит. Хватит, если перед любым начинанием и его результатом будет слово «Сам!» (В.К. Бальсевич).

Известно, что здоровье человека на 45-50% зависит от условий образа жизни, избранного стиля жизни, четко связанных с формированием граней личности. Каждый вуз имеет свою, рожденную им же и постоянно совершенствующуюся информационно-воспитательную среду. Ее положительное влияние на студента, особенно первокурсника, зависит от уровня педагогического мастерства преподавателей вузовской (не школьной «физры») физической культуры и спорта, существенно сокращающей период адаптации недавних школьников к условиям пребывания в вузе с его «мягкими» на первых порах формами и видами обучения в течение семестра и неизмеримо жесткими по отношению к организму, порой еще недостаточно окрепшему, в периоды зачетов и экзамен. Гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил высоко ценилось человеком на всем протяжении его развития и формирования.

И этому способствуют:

- активные средства физической культуры, игровые виды спорта, туризм, альпинизм, спортивное ориентирование, скалолазание и другие виды целенаправленной физической занятости;

- массовые оздоровительно-спортивные мероприятия, в которых студент — участник, организатор, помощник и т.п.;

- планирование своей жизни, основные положения которой нацелены на укрепление здоровья, повышение интеллекта, освоение избранной профессии.

С каждым годом роль ППФП в подготовке специалистов, способных успешно работать в усложняющихся условиях производства, возрастает.

Это во многом зависит от правильного подбора средств на практических занятиях в учебных отделениях, а также на занятиях во внеучебное время. ППФП при самостоятельных занятиях имеет несколько форм:

- занятия прикладными видами спорта в спортивных секциях спортивного клуба,

- в оздоровительно-спортивном лагере,

- на учебных и производственных практиках;

- в каникулярное время.

Литература:

1. В. И. Попов, М. И. Попов, В. В. Жеванов Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-экономистов ДОННАСА.

2. «Профессионально-прикладная подготовка в учебных заведениях». С.А Полневский Издат. "ГЦОЛИФК"

3. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная подготовка студентов технических вузов: Учебн. пособие. — М.: Высш. шк., 1985. — 136 с.



References:

1. V.I. Popov, M.I. Popov, V.V. Zhevanov *Professional and applied physical training of students-economists of DONNAS.*
2. "Professional and applied training in educational institutions." S.A. Polnevsky Publ. "GTSOLIFK"
3. Raevsky, R. T. *Professional and Applied Training of Students of Technical Universities: Training. allowance. - M.: Higher. school., 1985. - 136 p.*

Abstract. The paper examines the role of professional-applied physical training (PAPP) as one of the main directions of the physical education system, which should form applied knowledge, physical and special qualities, skills and abilities that contribute to the achievement of human readiness for successful professional activity. The program of physical education for universities is intended to acquaint students with the theory of PAPP, train them in some professional-applied exercises, increase the level of physical qualities required by the specialists of this profile.

Key words: professional and applied physical training, static stress of the muscles, level of working capacity, healthy lifestyle, degree of body resistance, professional training, professional negative effects, psychological training.

Статья отправлена: 11.10.2018 г.

© Шарипова Г.К.