

Міцкевич Н. І.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ

Національний університет харчових технологій, м. Київ

Професійна направленість фізичного виховання здійснюється у вигляді професійно-прикладної фізичної підготовки, завданням якої є формувати спеціально прикладні знання, фізичні якості та навички, які відповідають об'єктивній готовності студента до ефективної професійної діяльності на сучасному рівні .

Питання професійно прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів різних професій і спеціальностей вивчали Ю.І. Курпан, В.Г. Черномирдін , А.К.Аликперова, П.Г. Дмитрієва, Н.А. Цунченко, Р.А. Янсон, І.Т. Єгліте, П.Г. Озолін, Р.Т. Раєвський, В.І Філінков.

Автори звертають увагу, що особливості методики проведення навчальних занять з фізичного виховання зі студентами, що мають відхилення у стані здоров'я, вимагають індивідуального підходу, з урахуванням вимог програми ППФП .

На навчальних заняттях з фізичного виховання за програмою ППФП головним завданням є облік діагнозу захворювань і протипоказань, що викликає необхідність планувати на теоретичних і практичних навчальних заняттях одержання студентами систематизованих знань з питань психофізіологічної та психофізичної підготовки розвивати базові фізичні якості, практичні уміння та навички необхідні для продуктивної роботи в обраній ними професії.

Фізична культура відіграє важливе значення в режимі праці та відпочинку студентів. Використання засобів фізичної культури для підготовки студентів для майбутньої професії вимагає певного акцентування фізичного виховання на потребах вибраної спеціальності. Ось чому в навчальних закладах велике значення надається фізичній підготовці, в основі якої закладено процес розвитку фізичних якості і оволодіння необхідними руховими навичками . Отже фізична підготовка є комплексом прикладних знань фізичних і спеціальних умінь на навичок, які спрямовані на забезпечення ефективної адаптації організму людини до професійної діяльності .

Повноцінне використання спеціальних знань, професійних навичок можливе тільки при доброму стані здоров'я що може бути набутими під час регулярних і спеціально організованих занять з фізичної культури

Високої ефективності при вихованні професійно-прикладних фізичних якостей можна досягти за допомогою дуже різноманітних засобів фізичної культури і спорту .

Як засоби фізичної підготовки використовують головним чином фізичні вправи .Залежно від методичної організації від обсягу, інтенсивності виконання та інших умов одні й ті самі вправи можуть давати різний тренувальний ефект .Для розвитку важливих фізичних якостей застосовують вправи на швидкість силу загальну швидкісну і силову витривалість на координацію рухів та інше .

Це головним чином вправи з основної гімнастики, зрізних видів легкої атлетики спортивних ігор,важкої атлетики . З а допомогою їх можна зміцнити м'язи,на які припадає найбільше фізичне навантаження,додаткове розвиненні фізичні якості необхідні для тієї чи іншої професії .

Для формування та вдосконалення допоміжно-прикладних навичок застосовують так звані природні рухи (стрибки, метання,лазіння, плавання) вправи з прикладного туризму. Підвищити стійкість організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища можна застосовуючи відповідні вправи які не тільки вдосконалюють якість ай одночасно дають неспецифічний тренувальний ефект. Наприклад, стійкість до перегрівання можна підвищити вправами, що супроводжуються значним теплоутворенням: тривалим бігом ,інтенсивним пересуванням на лижах,ковзанах,спортивними іграми фехтуванням.

Для вдосконалення психічних якостей, вольових, уваги, реакції на сигнали, сприйняття простору, часу,м'язових зусиль та інших – велике значення мають використовуванні направлено фізичні вправи та заняття певними видами спорту . При цьому вплив останніх на розвиток психічних якостей не однаковий. Специфіка конкретного виду спорту визначає активність відповідних психічних функцій і ступень їх прояву . Наприклад спортивні ігри виробляють точність часу реакції на рухомий об'єкт, швидкість рухової реакції, гімнастика у великій мірі розвиває точність м'язових зусиль при дії пуками і інші.

Удосконаленню вольових якостей сприяють заняття спортивними іграми, стрибками у воду,гімнастичними вправами .

У результаті проведених досліджень була отримана об'єктивна інформація

- визначено ставлення студентської молоді до занять за програмою ППФП

- виявленні цільові мотиви, причини і механізми необхідні для реалізації потреб до самостійних занять за індивідуальними програмами ППФП

- встановленні критерії оцінки ефективності навчальної фізкультурно – оздоровчої роботи для реалізації програми ППФП

Результати досліджень показують (рис 1) що найбільший показник в процентному відношенні у студентів мають захворювання : опорно рухового апарату -27 %, серцево-судинної системи – 24 %, центральної нервової системи – 22%, ендокринної системи – 19 %.

Аналіз показників змін, що відбулися у стані здоров'я студентів на основі реалізації програми ППФП У період навчання, вказує, що дана програма ППФП сприяла зниженню захворювань серцево-судинної системи, центральної нервової системи, опорно-рухового апарату та ендокринної системи.

Список використаної літератури

1. Александр А.А. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте 80с
2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов 137с
3. Ильинич В.И. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов 380-432с
4. Кабачков В.А.Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ 222с