

УДК 37.037

Шестаков Артём Викторович

студент
Академия права и управления Федеральной
службы исполнения наказания
Рязань, Россия
Pc-ryazan@yandex.ru

Artem V. Shestakov

student
Academy of Law and Management of the Federal
Penitentiary Service
Ryazan, Russia

Пожималин Вячеслав Николаевич

доцент кафедры физической подготовки и
спорта
Академия права и управления Федеральной
службы исполнения наказания
Рязань, Россия
pozhimalin68@mail.ru

Vyacheslav N. Pozhimalin

Associate Professor of the Department of Physical
Training and Sports
Academy of Law and Management of the Federal
Penitentiary Service
Ryazan, Russia

**ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ**

**FEATURES OF PROFESSIONAL APPLIED
PHYSICAL TRAINING WITHIN THE
FRAMEWORK OF THE PHYSICAL
EDUCATION PROGRAM FOR STUDENTS**

Аннотация

Рассматриваются вопросы особенности профессионально-прикладной физической подготовки. Проводится анализ программ по физической культуре у студентов. Результатами исследования являются рекомендации для студентов и преподавателей. Сделаны выводы о важности общей и профессионально-прикладной физической подготовке.

Ключевые слова:

физическая культура, физическая подготовка, спортивные секции

Abstract

The article discusses the issues of the specifics of professionally applied physical training. The analysis of physical education programs for students is carried out. The results of the study are recommendations for students and teachers. Conclusions are drawn about the importance of general and professionally applied physical training.

Keywords:

physical education, physical training, sports sections

Тема профессионально-прикладной физической подготовки является чрезвычайно важной как для студентов, так и для преподавателей. Для студентов это возможность не только улучшить уровень общей физической подготовки, но и обрести навыки и умения, которые будут востребованы непосредственно в их будущей профессиональной деятельности. Эти специфические физические навыки могут включать в себя как выносливость и силу, так и ловкость и координацию, что критически важно для многих специальностей.

Легендарный хоккеист СССР Владислав Третьяк считает, что: «Спорт позволяет человеку не только оставаться в хорошей физической форме, но и тренировать силу воли, дисциплину и командный дух. Именно эти качества помогают достигать успеха не только на льду, но и в жизни».

Для преподавателей физической культуры понимание особенностей и необходимости профессионально-прикладной подготовки предоставляет возможность разработать более эффективные и целенаправленные программы, которые учитывают индивидуальные потребности и профессиональные перспективы студентов. Это, в свою очередь, способствует повышению качества образовательного процесса и становлению высококвалифицированных специалистов.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой целенаправленный процесс физического воспитания, разработанный для обеспечения рабочих и специалистов необходимыми навыками и физическими качествами, которые требуются для выполнения конкретных профессиональных задач. Основное значение ППФП заключается в повышении эффективности труда, обеспечении профессиональной выносливости и готовности, а также в снижении уровня профессиональных заболеваний и травматизма [2].

Включение ППФП в образовательный процесс играет важную роль в подготовке учащихся к их будущей профессиональной деятельности. Во-первых, это способствует формированию у студентов и обучающихся физической готовности к выполнению специфических профессиональных задач. Во-вторых, ППФП помогает прививать правильные мотивационные и поведенческие установки, которые необходимы для долгосрочного поддержания физической формы и здоровья на протяжении всей профессиональной карьеры. В-третьих, это также значимо для построения общей культуры здоровья и безопасности труда, что является важным аспектом для многих профессий [5].

Программы в зависимости от направления подготовки и специальности студентов разнообразны и адаптируются в зависимости от направления подготовки и специальности студентов. Например, для студентов гуманитарных факультетов акцент делается на общую физическую подготовку и укрепление здоровья, тогда как для студентов спортивных и педагогических специальностей программы включают углубленные занятия по теории и методике физической подготовки, а также практические занятия по разным видам спорта.

Для студентов технических и инженерных специальностей физическая культура может включать тренировки, направленные на укрепление общего физического состояния и профилактику профессиональных заболеваний, связанных с длительным пребыванием за рабочим столом или выполнением тяжелых физических работ.

Кроме того, программы могут различаться по форме проведения занятий. Это могут быть регулярные обязательные занятия, факультативные курсы, спортивные секции и клубы, студенческие соревнования и другие формы организации физической активности.

Методические подходы включают в себя разнообразные виды упражнений, направленные на улучшение общего физического состояния, развитие специфических навыков и повышение профессиональной компетентности [3]:

1. Кардио-тренировки: бег на длинные дистанции, интервальные тренировки, велосипедные прогулки.

2. Силовые упражнения: работа с гантелями, упражнения на тренажерах, функциональные комплексы на вес собственного тела.

3. Гибкость и растяжка: йога, пилатес, статические и динамические упражнения на растяжку.

4. Специфические тренировки: имитация профессиональной деятельности, включающая упражнения с высокой степенью специализации, как, например, упражнения для будущих пожарных, полицейских или спасателей.

Использование технологий и оборудования

Современные технологии и специализированное оборудование могут значительно увеличить эффективность профессионально-прикладной физической подготовки. Различные тренажеры, датчики и оборудование позволяют не только повышать интенсивность и качество тренировок, но и мониторить состояние организма в реальном времени.

1. Виртуальная реальность (VR): помогает моделировать различные профессиональные сценарии и предлагает интерактивные тренировки.

2. Трекеры и фитнес-браслеты: обеспечивают контроль над показателями организма, такими как частота сердечных сокращений, уровень кислорода в крови и количество шагов.

3. Многофункциональные тренажеры: позволяют выполнять разнообразный комплекс упражнений, адаптированный под конкретные нужды студентов.

Применение указанных методических подходов в профессионально-прикладной физической подготовке студентов обеспечивает не только высокий уровень физической готовности, но и способствует всестороннему развитию, повышая конкурентоспособность и уверенность в своих силах.

Современная система профессионально-прикладной физической подготовки сталкивается с рядом значительных проблем, которые существенно осложняют её эффективное внедрение и развитие. Одной из основных трудностей является недостаточное финансирование программ, что приводит к ограниченным возможностям для разработки и реализации полноценных учебных курсов. Отсутствие необходимых материально-технических баз и современного оборудования также негативно сказывается на качестве и доступности физической подготовки [4].

Ещё одной весомой проблемой выступает нехватка квалифицированных кадров, способных грамотно организовать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке. В связи с этим, необходимо учитывать необходимость проведения постоянной квалификационной переподготовки специалистов и разработки учебных материалов для повышения их компетенций.

Несмотря на указанные трудности, существует множество потенциальных путей решения данных проблем. Во-первых, необходима активная поддержка со стороны государства и бизнеса, что позволит значительно увеличить финансирование и создать эффективные мотивационные механизмы. Во-вторых, следует уделить внимание разработке и внедрению современных программ обучения для инструкторов и специалистов по физической подготовке, что повысит их квалификацию и даст новые возможности для организации занятий.

На будущее важно учитывать и глобальные тенденции в области физической подготовки и здоровья, такие как внедрение цифровых технологий и использование инновационных методик тренировки. Внедрение программ, основанных на интеграции информационных систем для мониторинга физической активности сотрудников, позволит более точно оценивать эффективность занятий и корректировать их в режиме реального времени.

Отметим, что целенаправленная физическая подготовка способствует улучшению показателей физического состояния, что в свою очередь оказывает позитивное влияние на общую успеваемость и мотивацию к учебной деятельности.

Рекомендации для студентов:

1. Регулярно участвовать в занятиях по физической подготовке, ориентированных на профессиональные потребности.

2. Включать в собственные тренировки упражнения, способствующие развитию необходимых в будущей профессии физических качеств.

3. Внимательно следить за своим физическим состоянием и своевременно корректировать нагрузку для предотвращения травм и переутомления.

Вспомним высказывание Марии Шараповой, победительницы пяти турниров Большого шлема в теннисе: «Занятия спортом дают невероятную энергию и уверенность в своих силах. Спорт показывает, что невозможно – это просто слово. Главное – верить в себя и работать над своими мечтами».

Для преподавателей:

1. Организовывать занятия с учетом профессиональных аспектов и особенностей будущей деятельности студентов.

2. Применять индивидуальный подход при разработке программ физической подготовки, учитывая физические возможности и потребности каждого студента.

3. Периодически проводить оценку физической подготовленности студентов и вносить коррективы в программу с целью её оптимизации и повышения эффективности.

В заключение отметим, что целенаправленная физическая подготовка способствует улучшению показателей физического состояния, что в свою очередь оказывает позитивное влияние на общую успеваемость и мотивацию к учебной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка является важным компонентом образовательного процесса, способствующим всестороннему развитию студентов и их готовности к профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. М., 2006. – 459 с.

2. Евсеев С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы. СПб., 2007. – 124 с.

3. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2014.

4. Горбачёва, В. В. Оценка уровня профессионально-прикладной физической культуры в процессе подготовки студентов – спортивных менеджеров в вузах физической культуры / В. В. Горбачёва // Сб. науч. трудов SWorld. – 2012. – Т. 50, № 4. – С. 59-65.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М., 2008. – 478 с.

6. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 328 с.