

Капитанова Инна Ивановна

старший преподаватель

Кленникова Татьяна Васильевна

старший преподаватель

Короткова Светлана Борисовна

д-р мед. наук

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет

им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России

г. Воронеж, Воронежская область

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА –
ВИД СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПРОЦЕССА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Аннотация: в статье рассматривается профессионально-прикладная физическая подготовка, которая направлена на воспитание психических и физических качеств человека, формирование у него прикладно-вспомогательных двигательных умений и навыков применительно к особенностям врачебной деятельности. Известно, что профессионально необходимые качества и двигательные навыки приобретаются и совершенствуются в процессе обучения избранной специальности и в процессе самого труда. Однако овладение рабочими операциями происходит гораздо быстрее, если сочетать процесс профессионального обучения со специальной физической подготовкой.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, общая и специальная подготовка, психические качества.

Комплекс физических упражнений позволяет повысить устойчивость организма по отношению к неблагоприятным воздействиям внешней среды (жаре, пониженному атмосферному давлению и др.) в процессе труда и другой деятельности.

Вместе с тем профессионально – прикладная физическая подготовка при всей ее практической значимости не может заменить собой общую физическую

подготовку, которая составляет основу физического воспитания обучающихся. Более того, общая физическая подготовка служит фундаментом и для самой прикладной физической подготовки.

Различают прикладную физическую подготовку, связанную с трудом, и военную прикладную физическую подготовку, каждая из которых имеет ряд видов. Задачи и содержание отдельных видов прикладной физической подготовки обусловлены особенностями конкретной трудовой или военной деятельности, а также условиями, в которых она протекает. Существует целый ряд относительно самостоятельных видов профессионально – прикладной физической подготовки. К ним относятся специальная физическая подготовка врачей, педагогов, летчиков, космонавтов, различных родов войск.

Основными задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются:

- а) воспитание физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности;
- б) формирование и совершенствование прикладно-вспомогательных двигательных навыков;
- в) воспитание специфических волевых и других психических качеств;
- г) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий профессиональной деятельности.

Средствами профессионально – прикладной физической подготовки служат главным образом физические упражнения, соответствующие особенностям профессиональной деятельности. Их можно условно разделить на несколько групп по разрешаемым ими педагогическим задачам. При этом имеется в виду то обстоятельство, что одни и те же упражнения могут давать различный тренировочный эффект в зависимости от их методической организации, от того в каком объеме и с какой интенсивностью они используются, и от прочих условий.

Для воспитания профессионально важных физических качеств применяются упражнения на быстроту, силу, на общую выносливость, координацию. Эти

упражнения преимущественно из основной гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и прикладных видов, а также упражнения на различных тренажерах. Например, для тренировки равновесия применяют повышенную опору, малоустойчивую платформу для воспитания общей выносливости и одновременно совершенствования прикладных навыков – специализированные полосы препятствий.

Для формирования и совершенствования прикладно-вспомогательных двигательных навыков достаточно широко применяются так называемые естественные движения (прыжки, метания, лазание, плавание, гребля, лыжные гонки), а также другие средства (езда на лошади, упражнения из прикладного туризма.)

Необходимость использования в прикладной подготовке естественных упражнений обусловлена тем, что в некоторых видах трудовой деятельности требуются не элементарные прикладные умения, а хорошо освоенные и прочные навыки, например: плавание, ныряние, лазание. В подобных случаях навыки имеют вспомогательное значение. Однако углубленное овладение ими является непрерывным условием эффективной деятельности, обеспечивающим безопасность труда.

Для совершенствования психических качеств (волевых, внимания, реакции на сигналы, восприятия пространства, времени и мышечных усилий) большое значение имеют направленно используемые физические упражнения и занятия определенными видами спорта. Причем их влияние на развитие психических качеств неодинаково. Своеобразие деятельности в каждом конкретном виде спорта определяет активность соответствующих психических функций и их специфическое проявление. Например, занятие волейболом развивают способность зрительного восприятия в широком объеме, точной оценки отдаленно воспринимаемого, быстроту двигательной реакции, спортивная гимнастика в большой степени совершенствует представления о собственных движениях (величина усилий, микро интервалах времени движений, их пространственных характеристиках). Игры и единоборства для совершенствования волевых качеств

исключительно благоприятные возможности представляют занятия всеми видами единоборств, спортивными играми, прыжками и гимнастическими упражнениями, связанными с элементами опасности.

Таким образом, конкретные признаки объективных факторов труда, положенные в основу классификации, выражают нечто общее, присущее данному множеству явлений определенной группе профессий.

Дифференциация профессий на подгруппы раскрывает их частные особенности.

Существенной стороной приведенной классификации является многомерность ее классификационных признаков. Они полно отражают требования профессий как к психическим, физическим качествам обучающихся, так и к владению ими соответствующих двигательных навыков и умений. Поэтому данная классификация позволяет установить по конкретному объективному фактору труда задачи прикладной физической подготовки применительно к каждой группе профессий, систематизировать задачи по их значимости, осуществить необходимый выбор средств. Надо также отметить, что характер трудовых двигательных действий, взятый в качестве одного из признаков классификации, определяется в ней посредством таких параметров, как амплитуда, скорость движений, величина динамической и статической нагрузки на отдельные группы мышц.

Перечисленными параметрами движений широко пользуются в своей повседневной практической деятельности преподаватели физического воспитания. Это обстоятельство придает рассмотренной классификации еще большую педагогическую направленность.

Список литературы

1. Дубровский Г.И. Физическая культура и спорт / Г.И. Дубровский. – М.: Влаго, 2005. – 230 с.

2. Зуев С.Н. Планирование профессионально – прикладной физической подготовки в вузе / С.Н. Зуев // Проблемы физического воспитания и спорта

студенческой молодежи: тезисы докладов московской межвузовской научно-методической конференция. – М., 1995. – с. 57.

3. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: учебник для студ. мед. вузов / В.В. Пономарева; МЗ и соц. развития РФ. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006. – с. 320.

4. Макарова В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В.А. Макарова. – М.: Дрофа, 2008. – 410 с.