

УДК 796.29

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1024

Патракова Ю.О., студентка

Научный руководитель: Рязанова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Patrakova Y.O., student

Research Supervisor: Ryazanova E.A., Senior Lecture

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

MAIN FACTORS DETERMINING THE PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF A FUTURE SPECIALIST

Аннотация. Профессиональная деятельность человека подразумевает не только профильные навыки, но и определяют уровень физической подготовки. Различные виды трудовой деятельности предъявляют свои специфические требования к физической подготовке человека. Есть перечень профессий, которые нельзя получить, не имея определенных физических данных. В статье представлены основные факторы, которые определяют профессионально-прикладную физическую подготовку, необходимую для успешного выполнения своих профессиональных обязательств будущим специалистом. К этим факторам относят режим труда, условия труда и формы труда. В статье представлен краткий экскурс в историю развития профессионально-прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, формы труда, условия труда, режим труда

A person's professional activity implies not only specialized skills, but also determines the level of physical fitness. Various types of work activities impose their own specific requirements on a person's physical fitness. There is a list of professions that cannot be obtained without certain physical characteristics. The article presents the main factors that determine the professional applied physical training necessary for the successful fulfillment of their professional obligations by a future specialist. These factors include labor regime, working conditions and forms of work.

The article also presents a brief excursion into the history of the development of professional-applied physical training.

Keywords: *professional-applied physical training, forms of work, working conditions, work regime*

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это физическая активность и различные упражнения, существующие для подготовки человека к будущей профессиональной деятельности. Это является одним из основополагающих элементов системы физической активности, которая способствует формированию практических знаний, физических и специальных характеристик, умений и навыков для достижения реальной готовности человека к условиям профессиональной деятельности. Цель ППФП — обеспечить психологическую и физическую готовность специалиста эффективно и результативно выполнять свою работу. Основные цели и задачи будущего специалиста определяются его профессиональной сферой [2].

В рамках развития психофизических навыков будущих специалистов в высших и средних учебных заведениях, преподавателям необходимо учитывать различный уровень физической подготовленности студентов. В дальнейшей трудовой деятельности недостаточность физической, моральной и психологической подготовки может сказаться на качестве выполняемых должностных обязанностей. Таким образом, физическая подготовка является необходимым условием для качественного выполнения работы. Например, достаточно высокой физической подготовкой должны обладать люди в таких профессиях, как пожарные, военные, полицейские, спасатели, люди строительных специальностей и т. д. Разнообразная профессиональная деятельность, сопряженная с применением физической силы и разнообразных движений, требует как разносторонних навыков, так и физического совершенства, чего можно достичь в процессе специальной физической и психологической подготовки, результатом чего является широкий спектр знаний и практических навыков двигательной культуры.

Физическое воспитание играло и продолжает играть важную роль в карьере человека. Например, в Древней Греции, где изначально и зародилась спортивная культура, получили распространение игры и ритуалы охоты, борьбы и труда. В XV-XIX в. формируется направление в изучении психофизических способностей человека с целью наиболее эффективного их использования в конкретной отрасли. И уже в XX веке физическая культура рассматривалась как составная часть трудовых навыков, повышающая производительность и качество физического труда, а не просто как спортивное увлечение обеспеченной части населения. В частности, спортивная культура

и здоровый образ жизни стали важным элементом в формировании трудовой жизни и досуга граждан и работников СССР. Олимпиады, соревнования, спортивные секции, регулярные занятия физической культурой во всех образовательных учреждениях, даже спортивные секции для работников при учреждениях — все это прививало людям основы физической культуры и здоровому образу жизни и приверженность этим принципам. В современной России и странах СНГ осталась эта ценностная система, но не в первоначальном виде, ее необходимо развивать и прививать.

В связи с этим, целью настоящей работы явилось изучение основных факторов профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.

Задачи работы включают: 1) определить факторы профессионально-прикладной физической подготовки; 2) представить взаимосвязь профессионально-прикладного переноса сопряженности двигательных действий, умений и навыков.

Процесс формирования профессиональных и прикладных знаний включает в себя овладение знаниями об эффективном использовании наработок и опыта физической культуры и спорта во избежание негативных последствий труда [1].

Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются форма (вид) труда, условия и характер труда, график труда и отдыха, динамические характеристики выполнения труда специалистов, характеристики профессиональной утомляемости и заболеваемости. Основными видами труда являются физический и умственный. Такое разделение носит условный характер, потому что в основной массе профессии включают в себя комбинацию и умственного, и физического труда в разных пропорциях.

Однако изучить динамику работоспособности специалистов в течение рабочего дня не сложно. Стоит подбирать методы физических упражнений и спорта для подготовки студентов к будущей профессии. К физическому труду относится работа, связанная с напряжением мышц человека. Тяжелый физический труд социально неэффективен и зачастую морально неудовлетворителен. Развивает мышечную систему очень односторонне. Для достижения необходимой производительности на такой работе зачастую приходится сильно нагружать физические силы человека, тогда ему необходим вынужденный перерыв на отдых, который составит 50% общего рабочего времени. Для людей, занимающимся активным физическим трудом, крайне важен отдых, спокойные виды физической деятельности, такие как ходьба, прогулки на свежем воздухе, плавание, в зимнее время — занятия на лыжах, сноуборде и прочее.

Умственный труд – это работа по созданию, обработке и анализу большого количества различной информации, результат психофизической работы мозга, что может привести к частому возникновению стрессовых ситуаций, умственному переутомлению, профессиональному выгоранию. При этом, как правило, нагрузка на мышцы отсутствует, и в целом характерна сниженная двигательная активность. Людям, занятым этим видом труда крайне необходимы занятия физической активностью для профилактики различных заболеваний опорно-двигательной системы, сердечно-сосудистой системы, инсульта, бессонницы, психоэмоциональных нагрузок. Для работников умственного труда подойдут активные виды деятельности, такие как занятия в тренажерном зале, силовые нагрузки, игровые виды спорта, легкая и тяжелая атлетика.

Под условиями труда понимается совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, влияющих на работоспособность и здоровье человека. Существуют различные степени безопасности условий труда. Безопасность – это состояние, при котором влияние вредных и опасных для здоровья и жизни факторов сведено к минимуму. Условия труда включают в себя продолжительность рабочего дня и комфортность производственного помещения. Это определяет конкретное содержание ППФП специалистов той или иной профессии, так как влияет на выбор средств физической культуры и спорта для достижения человеком высокой работоспособности и трудовой активности.

Интенсивность труда ни в коем случае не должна превышать лимиты, которые гарантируют регенерацию сил работника к следующему рабочему циклу. Это необходимо для того, чтобы организм человека не изнашивался быстрее. Характер труда – еще один фактор. Он означает особенности какой-либо трудовой деятельности и бывает разным у специалистов одного и того же профиля, если они выполняют разные виды деятельности. Поэтому у таких специалистов совершенно разные психофизические нагрузки. Из-за этого нужны разнонаправленные рекомендации по применению средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха [3].

Характер труда делится на несколько типов: коллективный, индивидуальный, производительный и непроизводительный. С этим связана и утомляемость работников. Она зависит не только от длительности и интенсивности работы, но и физического, психоэмоционального состояния работника. Ее следствием является физическое, умственное и сенсорное утомление. В свою очередь утомление может быть острым и хроническим. Режим труда – это чередование труда и отдыха, которое позволяет сохранять здоровье, поддерживать достаточно высокий уровень работоспособности, обеспечивать

нормальную физическую и нервно-психическую нагрузку. На основании психофизиологических требований к будущему специалисту в каждом вузе составляется программа ППФП студентов, предусматривающая овладения прикладными знаниями, умениями и формирование необходимых качеств.

Учитывая все вышесказанное, можно заключить, что будущим специалистам крайне необходима своя физическая подготовка, подходящая именно для их режима, условий и формы труда, которая может выражаться не только в комплексах специфических упражнений, но и участие в спортивных секциях, работе в тренажерных залах, посещение бассейна, либо в туристических и альпинистских объединениях. Ведь только имея качественную физическую подготовку, можно говорить о гармоничном развитии тела и духа. Имея определенные психофизические навыки и качества, работник сможет выполнять свою работу максимально эффективно без вреда своему здоровью. Помимо физической активности важно следить за своим питанием, так как это тоже может сказаться на работоспособности специалиста. В целом, приверженность здоровому образу жизни положительно сказывается на успешности выполнения работником своих задач, потому что такой образ жизни – самый эффективный комплекс всесторонних мер, укрепляющих организм и действующий как профилактика множества болезней как телесных, так и ментальных. Потому, что имея сбалансированный рацион, режим дня, физическую и умственную активности, человек легче переносит стресс, эмоциональные нагрузки.

Библиографический список

1. Физическая культура студента и жизнь: учебник / Под редакцией В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2010. – 258 с.
2. Логвинов М. В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов, обучающихся по педагогическим направлениям – ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет», Наукосфера. – 2022 – 83 с.
3. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза: учебное пособие / под ред. О. М. Буйкова ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра физического воспитания. – Иркутск: ИГМУ, 2016. – 31 с.