

Савчук В.В., студент 230 группы
дневной формы обучения

Научный руководитель – Сони́на Н.В.
кандидат педагогических наук, доцент

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «БИБЛИОТЕЧНОЕ ДЕЛО»

Немаловажное значение в современных учреждениях высшего образования имеет профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Профессионально-прикладная физическая подготовка- это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности [3]. Цель ППФП – готовность студентов к успешной профессиональной деятельности. В учреждениях высшего образования задача ППФП студентов различных специальностей решается кафедрами физического воспитания и спорта посредством специально организованных регулярных занятий и самостоятельной работы студентов. При этом большое значение имеет использование прикладных видов спорта, как средства ППФП студентов [1]. Основным документом планирования профессионально-прикладной физической подготовки является рабочая программа. Такие программы позволяют наглядно отразить весь материал профессионально-прикладной физической подготовки в динамике. В рабочей программе необходимо предусмотреть систематизированный перечень профессионально важных качеств личности будущего специалиста, которые необходимо формировать в процессе физического воспитания, перечень средств, методов и форм занятий, а также перечень средств контроля [2].

Для студентов, решивших стать высокопрофессиональными специалистами в области культуры, состояние здоровья и низкая физическая подготовленность становятся препятствием в совершенствовании профессиональной деятельности и нередко приводят к возникновению профессиональных заболеваний. Деятельность будущих работников культуры, коими являются студенты университета культуры и искусства, а в частности будущих библиотекарей, требует большого нервно-эмоционального напряжения, зрительных нагрузок повышенного внимания к состоянию здоровья, физической работоспособности.

Обучение студентов - сложный процесс, требующий от педагогов не только знаний в области физической культуры и спорта, но и знаний профессиональной деятельности студентов. Уровень физкультурно-спортивной активности студентов во многом зависит от современных педагогических технологий преподавания физической культуры. На формирование культуры личности студентов влияет вовлечение их в спортивную деятельность. Положительное отношение к физической культуре возможно только в случае, если студенты получают положительные эмоции.

Технический прогресс, стремительное развитие науки и всевозрастающее количество новой информации делают учебный труд студента, основу профессиональной деятельности которого составляет работа с большими массивами информации, все более интенсивным, напряженным. Соответственно, возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Наряду с этим, посредством физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям выбранной профессии. Важную роль в связи с этим имеет обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, имеющих хорошую физическую подготовленность,

тренированность, работоспособность, развитие профессионально важных качеств и психомоторных способностей [2].

Каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда, психофизическими характеристиками и предъявляющая специальные требования к уровню развития психических, физических качеств и физиологическим функциям. Именно поэтому необходима профессионально-прикладная физическая подготовка, которая будет выполнять следующие функции:

1. формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, которые находят применение в избранной профессии, либо способствуют ее освоению;
2. повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности;
3. развитие средствами физической подготовки волевых и других психических качеств, требующихся в избранной профессии [2].

Профессиональная деятельность специалистов, работающих в сфере библиотечного дела, характеризуется однотипной структурой двигательной деятельности, в результате которой работники испытывают статическое физическое напряжение, монотонностью работы с большой концентрацией внимания и зрительного анализатора. Несомненно, стержнем приобщения любых студентов к здоровому образу жизни является обеспечение их необходимой информацией по вопросу питания, физиологических основ двигательной активности, психического здоровья и многих других аспектов, касающихся здоровья человека. Эту задачу призваны решать курсы лекций и практических занятий по физической культуре.

С целью повышения образовательного уровня студентов по ПШФП необходимо увеличение количество часов до оптимального уровня. Наиболее рациональными и эффективными средствами для студентов данной группы являются: общеразвивающие упражнения для повышения общей

выносливости, внимания, быстроты движений, координации, глазомера; дыхательная гимнастика для увеличения кондиционных возможностей дыхательной системы, развитие дыхательной мускулатуры и улучшения обменных процессов; гимнастика для глаз, способствующая укреплению и снятию утомления мышц глаз; «пальчиковая гимнастика» с предметами и без предметов для развития ловкости пальцев и быстроты движений [2].

Таким образом, при проведении учебных занятий необходимо предусмотреть проведение теоретических, методических, практических занятий с последующим контролем за усвоением знаний и формированием умений и навыков.

А также наряду с учебными занятиями широко практиковать самостоятельные занятия, которые помогают лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, внедряют физическую культуру и спорт в быт и отдых студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Воронин, С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / С.М.Воронин, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Нуждина. – Ярославль: ЯрГУ, 2009.– С. 20–25.
2. Надыров, А. Л. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов архитектурного факультета / А.Л.Надыров, А.С.Шкурков, Е.Б.Рахимжанов // Вестник Науки Казахского агротехнического университета имени С. Сейфуллина. – 2016. – №. 1 (88). – С. 81.
3. Гульянц, А. Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП) / А. Е.Гульянц, Е. М.Беликов, А. А.Бугров, А. А.Смехунов // Вестник Учебно-методического объединения по образованию в области природообустройства и водопользования. – 2010. – № 2. – С. 108 – 115.