

УДК 796.9

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И НЕОБХОДИМОСТЬ ЕЕ ПРИМЕНЕНИЯ  
В ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ****Д.С. ЖАХОВСКИЙ***(Представлено: канд. пед. наук, доц. Н.И. АНТИПИН)*

*Современный уровень физического воспитания студенческой молодежи, основанный на существующих традициях и положениях вузовского образования, следует рассматривать в спектре постоянно усиливающейся требований, предъявляемых к специалисту-выпускнику высшей школы. Используемые формы, средства, методы физического воспитания и спортивной подготовки разработаны в достаточно широком диапазоне.*

**Введение.** Возникновение проблемы формирования индивидуальной профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) обусловлено необходимостью дальнейшего теоретического и организационно-методического совершенствования прикладных основ физической культуры, особенно в современных изменяющихся социально-экономических условиях.[1,2,3]

**Основная часть.** Для большинства людей, занимающихся умственным трудом, характерна низкая двигательная активность и нервно-эмоциональные перегрузки, что является основной причиной высокой заболеваемости и снижения работоспособности среди них. Следует подчеркнуть, что в современных условиях в профилактике болезней, укреплении здоровья и повышении работоспособности у лиц умственного труда первостепенную роль играет широкое использование средств и методов ППФП.

Основной целью ППФП студентов вузов является достижения ими психофизической и профессиональной подготовленности к предстоящей трудовой деятельности. В последнее время наблюдается снижение уровня функционального состояния, физической подготовленности студентов факультета экономики и управления. Многочисленный ряд факторов оказывают влияние на данный процесс, а среди них не последнее место занимает отсутствие программ, методических рекомендаций по ППФП студентов экономического профиля.[1]

С учетом особенностей ППФП экономистов в пособии предлагаются эффективные комплексы упражнений для развития двигательных качеств студентов различного уровня тренированности. На основании накопленного передового опыта мною была отобрана и систематизирована наиболее эффективные и приемлемые, исходя из особенностей ППФП, средства и методы развития, необходимых для будущих экономистов двигательных качеств.

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в ППФП. Хотя этот принцип распространяется на всю социальную систему физического воспитания, именно в ППФП он находит свое специфическое выражение. В качестве своеобразной разновидности физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессионально-прикладной деятельности.

Результативность многих видов профессионального труда существенно зависит от специальной физической подготовленности, а которая приобретает предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма, профессиональной деятельности и её условиям. Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон и общего развития индивида в процессе жизнедеятельности. Опыт практического использования этих закономерностей и привел в свое время к становлению особой разновидности физического воспитания - ППФП.

Главной целью ППФП студентов вузов является достижение ими психофизической и профессиональной подготовленности к предстоящей трудовой деятельности.

С накоплением полезного практического опыта и научно-исследовательских данных в соответствующих сферах сложилось целая профилированная отрасли физической культуры - профессионально-прикладная физическая культура. Педагогически направленный процесс использования её факторов занял важное место в общей системе образования - воспитание подрастающего поколения и профессиональных кадров. В настоящее время ППФП в нашей стране осуществляется прежде всего в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основной профессиональной деятельности трудящихся, когда это необходимо по характеру и условиям труда.

Необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения ППФП в системе образования в сферу профессионального труда определяется главным образом следующими причинами и обстоятельствами:

1. Время, затрачиваемое на освоение современных практических профессий и достижение профессионального мастерства в них, продолжает зависеть от уровня функциональных возможностей организма, имеющих природную основу, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретаемых им двигательных умений и навыков.

2. Производительность достаточно многих видов профессионального труда, несмотря на прогрессирующее убывание доли грубых мышечных усилий в современном материальном производстве, прямо или косвенно продолжает быть обусловленной физической дееспособностью исполнителей трудовых операций, причём не только в сфере преимущественного физического труда, но и в ряде видов трудовой деятельности смешанного (интеллектуально-двигательного) характера, как у наладчиков машинных устройств. В целом же нормальное физическое состояние, без которого не мыслится здоровье и эффективное функционирование, остается важнейшей предпосылкой устойчивой высокой плодотворности любого профессионального труда.

3. Сохраняется проблема предупреждения вероятных негативных влияний определённых видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся. Несмотря на то, что решается это проблема средствами оптимизации содержания и условий труда, в том числе социальными, научно-техническими и гигиеническими, важную роль среди них призваны играть факторы профессионально-прикладной физической культуры, включая ППФП.

4. Перспективные тенденции общесоциального и научно-технического прогресса не освобождают от необходимости постоянно совершенствовать свои деятельностные способности, а их развитие в силу естественных причин неотделимо от физического совершенствования индивида.

**Вывод.** Суть состоит в том, что в основе спортивных занятий и физического труда лежит похожий двигательный процесс и по совпадению психофизических характеристик можно определить прямое родство каждого вида спорта с той или иной профессией. Занятия специальными упражнениями и рекомендуемыми видами спорта совершенствуют определённые функции и системы организма, нужные для приобретения высокой квалификации.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учеб. пособие / Р.Т. Раевский. – М. : Высшая школа, 1985. — 136 с
2. Антипин, Н.И. Методология и практическая деятельность по направлению к ЗОЖ / Н. И. Антипин, Н.Т. Станский // Проблемы физической культуры : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. — Гомель, 2015. — Ч. 2. — С. 4–7.
3. Антипин, Н.И. Методика совершенствования профессиональных психофизических качеств в Новополоцком клубе ветеранов лыжного спорта / Н.И. Антипин, А.И. Терешко // Тезисы докладов I Междунар. экол. Симпозиума, Полоцк. В 2 т. — Полоцк : ПГУ. 2007. — Т. 2. — С. 176–179.