

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ**

Учебно-методическое пособие для вузов

Составители:  
И.В. Рубцова,  
Т.В. Кубышкина,  
Н.В. Лукшина

Издательско-полиграфический центр  
Воронежского государственного университета  
2012

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* способствует достижению высокого уровня здоровья и работоспособности, всестороннего развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости) и является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Главной целевой задачей физической подготовки основного контингента студентов является общая физическая подготовка.

Однако следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда, т.е. необходима специальная подготовка.

*Специальная физическая подготовка* – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. Специальная физическая подготовка разнообразна по своей направленности, но все ее виды можно свести к двум основным группам: спортивная подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка.

1) *Спортивная подготовка (тренировка)* направлена на развитие спортсмена и его подготовку к спортивным достижениям.

2) *Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)* нацелена на психофизическую подготовку студента к профессиональному труду.

В учебно-методическом пособии студентам гуманитарных факультетов предлагается ознакомиться с использованием средств физической культуры для лучшего освоения своей будущей специальности и повышения работоспособности в период обучения.

### **Направленное использование физических упражнений для подготовки к труду**

Постепенно в ходе исторического процесса люди обратили внимание на то, что те члены общества, которые вели более подвижный образ жизни, многократно повторяли те или иные физические действия, проявляли физические усилия, были и более сильными, выносливыми, работоспособными. Это привело к осознанному пониманию людьми явления упражняемости (повторяемости действий), ставшего основой физической культуры. Осознав эффект упражняемости, люди стали имитировать необходимые им в трудовой деятельности движения вне реального трудового процесса. Не-

влияние внешней среды отрицательно сказываются не только на здоровье человека, но и его профессиональной работоспособности. И если раньше темп и ритм трудового процесса задавал сам человек через управляемую им технику, то теперь их определяет технология производства, к которой человек должен приспособливать свой труд.

Обеспечить высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов – одна из прямых задач профессионально направленной психофизической подготовки. Однако уровень интенсивности труда не должен превышать пределов, определяемых требованиями нормального воспроизводства рабочей силы к следующему рабочему дню, так как переступание физиологической границы влечет за собой ускоренный износ человека. Именно поэтому интенсивность труда каждого работника всегда ограничивается его физическими возможностями.

Но эти возможности, т. е. физиологические границы интенсивности труда человека, весьма эластичны и могут быть изменены при направленном применении средств физической культуры и спорта. Это связано с тем, что у занимающихся физической культурой и спортом уровень функциональных возможностей, физическая и эмоциональная устойчивость, координация движений значительно выше средних величин. Кроме того, они обладают быстрой вработываемостью, способностью к длительному сохранению оптимального темпа, скорости и экономичности рабочих движений и действий.

Если студент до поступления в вуз не имел необходимой физической подготовленности и ему недостает обязательных учебных занятий, он должен повысить ее с помощью различных внеучебных форм занятий физической культурой, в том числе и дополнительной самостоятельной подготовкой. Ведь из-за слабой физической подготовленности могут возникнуть неблагоприятные ситуации в период учебных и производственных практик, например на факультетах, готовящих студентов к работе в полевых, экспедиционных, подземных и других сложных условиях. Кроме того, физически и психически плохо подготовленных выпускников вузов нельзя использовать при работе по специальности на разных участках производства. Это также проявляется и в недостаточной профессиональной «отдаче» или вынужденной неоправданной смене профессии, что приводит к определенным экономическим и моральным издержкам в подготовке специалистов. В экономической литературе (Ильинич В.И., 2007) по этому поводу отмечено, что если даже человек обладает знаниями и профессиональным опытом, но не имеет необходимых физических способностей, чтобы трудиться, то его нельзя относить к трудовым ресурсам. Вот почему каждый молодой человек должен заблаговременно и активно готовиться к избранной профессии, целенаправленно развивать те физические и психологические качества, которые определяют психофизическую надежность и успех в его будущей профессиональной деятельности.

## Определение понятия ППФП, ее цель и задачи

*Профессионально прикладная физическая подготовка* – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Поэтому геологу-поисковику нужна профессионально-прикладная физическая подготовка одного содержания, а будущему филологу – другая.

Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

Задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в следующем:

- формировать необходимые прикладные знания;
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

**Прикладные знания** имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура», путем самостоятельного изучения литературы.

**Прикладные умения и навыки** обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач (плавание, ходьба на лыжах, гребля, управление автотранспортом, езда на лошади и т. д.). Естественно, что этими умениями и навыками лучше владеет человек, занимающийся прикладными видами спорта: туризмом, автотоспортом, водными и различными видами конного спорта и т. д.

**Прикладные психофизические качества** – это необходимые для каждой профессии прикладные физические и психические качества, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта.

Прикладные физические качества – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость необходимы во многих видах профессиональной деятельности, где специалистам для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость. Заблаговременное акцентированное формирование этих прикладных качеств в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня и является одной из задач ППФП.

Прикладные психические качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться и на учебно-тренировочных занятиях, и самостоятельно. Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом с помощью одних разговоров. Его обязательно надо ставить в условия, когда требуется проявить эти качества. Именно на спортивных тренировках, при регулярных самостоятельных занятиях физической культурой могут быть созданы условия, при которых проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина.

Направленным подбором упражнений, выбором видов спорта, спортивных игр можно акцентированно воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности. Многие спортивные и особенно игровые моменты могут моделировать возможные жизненные ситуации в производственном коллективе при выполнении профессиональных видов работ. Воспитанная в спортивной деятельности привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения (чувство коллективизма, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина) переносятся в повседневную жизнь, в профессиональную деятельность. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю самодисциплины, уверенность в себе.

**Прикладные специальные качества** – это способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и жары, укачивания в автомобиле, на море, в воздухе, недостаточного парциального давления кислорода в горах и др. Такие способности можно развивать путем закаливания, дозированной тепловой тренировки, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, вращения в различных плоскостях), укреплением мышц брюшного пресса, упражнениями на выносливость, при которых возникает двигательная гипоксия и т. д.

Установлено, что хорошо физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температуры, более устойчив к инфекциям, проникающей радиации и т. д.

### **Место ППФП в системе физического воспитания студентов**

ППФП осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой, которая является основой практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура в вузе» и должна опираться на хорошую общую подготовку студентов.