

Чувашский областной совет ДФСО профсоюзов  
Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩЕЙСЯ  
И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Тезисы докладов и сообщений  
научной конференции

СР 34

Чебоксары 1990

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА МЕХАНИЗАЦИИ СЕЛЬСКОГО  
ХОЗЯЙСТВА

Г.П. Грибан

Профессионально-прикладная физическая подготовка /ППФП/ представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, которое формирует прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующее достижению готовности студента к предстоящей трудовой деятельности.

Профессиональное профилирование процесса физического воспитания в сельскохозяйственном вузе имеет важное значение для производства, поскольку является одним из непосредственных факторов улучшения профессиональной подготовке будущих кадров, сокращения сроков освоения профессиональных функций специалистов в условиях современного сельскохозяйственного производства.

Поэтому программой физического воспитания для высших учебных заведений предусмотрено определение основных требований и содержания ППШ студентами кафедрами физического воспитания с учетом условий и характера труда будущих специалистов, выпускаемых каждым вузом. В связи с этим содержание теоретического и практического разделов учебного материала, контрольных упражнений и нормативов, зачетных требований по ППШ для каждой специальности и сроки их выполнения студентами, разрабатываются и устанавливаются кафедрой физического воспитания.

В связи с этим нами была изучена профессиональная деятельность инженера-механика сельского хозяйства. Исследования показали, что большинство видов работ связано со значительными физическими усилиями требующими в основном силы и специальной ловкости, основанной на координации движений. В целом ППФП должна включать элементы практики профессиональных вредностей производства: деформация

позвоночника и грудной клетки, ослабление дыхательного аппарата, нарушений деятельности нервной системы. Специальная подготовка должна предусматривать развитие устойчивости и концентрации внимания, элементы закалывания, связанные с изменением температурных условий.

К средствам специальной ППО относятся отдельные виды спорта и специальные прикладные физические упражнения, а также утренняя гигиеническая и производственная гимнастика. Из прикладных видов спорта наиболее рациональными для специальной профессиональной подготовки инженера-механика сельского хозяйства являются: а/ основные: тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, автомобильный спорт /с практической направленностью на управление автомобилем/; б/ вспомогательные: лыжный спорт, легкая атлетика, акробатика, спортивные игры /волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис/, плавание.

К средствам ППО будущих инженеров-механиков относятся также специальные прикладные физические упражнения с гирями, гантелями, штангой, упражнения на вертикальной лестнице, канате, шесте, опорные и безопорные прыжки, упражнения, связанные с мелкими координационными движениями кисти и пальцев рук.

Наибольший эффект дает комплексное использование элементов ППО в физкультурных мероприятиях в режиме дня. Поэтому студентам факультета механизации сельского хозяйства мы рекомендуем следующий комплекс физкультурных мероприятий, имеющий профессионально-прикладную направленность:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика /специализированная зарядка по одному из видов спорта/ на открытом воздухе с включением упражнений для развития профессионально важных физических качеств.
2. Водные процедуры /обтирание, обливание, душ, купание/.
3. Ходьба в среднем темпе до института /места прохождения практи-

ки/ - 1 - 1,5 км.

4. Физкультурная пауза после третьего часа учебных занятий с включением упражнений для развития опорно-двигательного аппарата, зрения, концентрации внимания.

5. 2-3 самостоятельные физкультурные минутки с включением упражнений для зрения.

Ходьба от института до места жительства /1-1,5 км/ с включением упражнений для переключения внимания.

7. Самостоятельные тренировочные занятия, учебно-тренировочные занятия в секции или отделении спортивного совершенствования /2-5 раз в неделю/.

8. Душ /един раз в неделю сауна/.

9. Физкультурные паузы и микропаузы в процессе самостоятельной\* подготовки через каждые 45-60 мин.

10. Прогулка перед сном 1-2 км с включением упражнений для развития дыхания\* восстановления зрения, наблюдательности и памяти.

3 учебном процессе по физическому воспитанию планирование ППФП находит свое отражение в рабочей программе, рабочих планах-графиках и конспектах практических занятий. Наиболее приемлемым для сельскохозяйственных вузов является планирование ППФП студентов по годам обучения, что дает возможность вносить дополнения к рабочей программе после окончания учебного года. В каждом разделе рабочей

программы определяются часы на развитие профессионально важных физических и психических качеств, подбираются средства из видов спорта, которые могут положительно влиять на совершенствование необходимых качеств инженеров-механиков сельского хозяйства.

Глазная задача планирования по годам состоит в том, чтобы постепенно подвести студента /от курса к курсу/ к окончанию института к наивысшему уровню профессиональной подготовленности.