

2. Вериге, Л.И. Программа комплексной подготовки спортсменов триатлетов как средство повышения эффективности тренировки / Л.И. Вериге, Е.Н. Данилова, А.Н. Христофоров// Вестник Красноярского государственного аграрного университета. – 2014. – № 7. – С. 239-242.

3. Зайцев, Д.А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменов разного телосложения / Д.А. Зайцев, Ю.П. Ивонина// Вестник магистратуры. – 2013. – № 2 (17). – С. 7-9.

4. Лопатина, Л.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12-3. – С. 504-508.

5. Мандриков, В.Б. Влияние занятий спортом на соматические показатели полового диморфизма у девушек разных типов / В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева и соавт.// Вестник ВолГМУ. – 2013. – № 2 (46). – С. 17-19.

*The article presents a study on the issues of sexual dimorphism and features a number of reproductive performance in athletes involved in triathlon. Showing available changes in the values in the leading reproductive performance, presented the conclusions are given practical advice.*

**Keywords:** *female athletes, triathlon; sexual dimorphism; reproductive performance; menstrual cycle; hyperandrogenism*

## **А. В. Бутько**

Белорусский государственный университет культуры и искусств,  
г. Минск, Республика Беларусь

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ К БУДУЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*В статье показана сущность основных задач в процессе профессионально-прикладной физической подготовки и акцентированного влияния ее на развитие двигательных и тесно с ними связанных способностей.*

**Ключевые слова:** *профессионально-прикладная физическая культура, физические упражнения, здоровье.*

Профессионально – прикладная подготовка – один из видов физкультурного образования, направленный на формирование физических качеств, двигательных навыков, знаний и умений, необходимых людям в их труде [1].

Значение физической тренировки для профессиональной деятельности студентов и выпускников различных специальностей высших учебных

заведений непосредственно связано с явлением так называемого переноса, под которым понимается использование каких – либо приобретенных свойств, при других видах реакции или воздействиях на организм [2]. Явления переноса могут широко проявляться в психической функции человека (выработка различных психических качеств, в процессе спортивной тренировки, проявляющихся непосредственно в условиях производственной деятельности, быту и др.), в физиологии физических упражнений (перенос навыков, физических качеств). Более широко явления переноса наблюдаются в отношении вегетативных функций. Эти функции, совершенствующиеся при каком – либо виде движений, в определенной степени способствуют повышению устойчивости организма к утомлению в различных видах трудовой деятельности, например, целенаправленная тренировка в продолжительном беге способствует повышению устойчивости организма к утомлению при умственной работе.

Регулярная двигательная активность, выражающаяся в систематической физической тренировке и комплекс оздоровительно – закаливающих процедур, повышают устойчивость организма к ряду неблагоприятных факторов, снижающих работоспособность, временно или полностью выключающих человека из трудовой деятельности, а именно к таким факторам, как загазованность, инфекционные заболевания, неблагоприятная экологическая ситуация и другие. ППФП играет важную роль при различных видах профессиональной деятельности.

В ППФП используются, в основном, те же средства, что и в общей физической подготовке. Однако они реализуются в специфическом плане с учетом особенностей специальности, которая содержит характеристику данной профессии, ее специфику, требования к специалистам данного профиля. Из бесчисленного количества физических упражнений используются по преимуществу такие, которые развивают физические качества, необходимые в данной профессии.

Важнейшее значение для рационального построения ППФП в целом имеет обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки. Это означает, прежде всего, что при построении ППФП необходимо опираться на предпосылки, создаваемые предшествующей и сопутствующей общей физической подготовкой: гармоничное развитие основных жизненно важных физических качеств, формирование богатого фонда разнообразных двигательных умений и навыков. Поэтому конкретное содержание ППФП студентов должно разрабатываться кафедрой физического воспитания совместно с профильными кафедрами вуза. Осуществление ППФП требует значительной предварительной работы со стороны преподавателей кафедры физического воспитания:

1. Изучение особенностей будущей специальности (физической нагрузки, позы, рабочих движений, возможных профессиональных заболеваний);
2. Разработка методических вопросов (определение содержания теоретического, методического и практического разделов ППФП);

3. Подготовительная работа со студентами (беседы, лекции и т.п., раскрывающие особенности ППФП, ознакомление с основными требованиями дисциплины «Физическая культура»).

Такой подход к этой проблеме позволит более полно учитывать особенности условий и характер будущей профессиональной деятельности студентов.

Для реализации задач ППФП в курсе изучения дисциплины «Физическая культура» ставятся задачи [3]:

- воспитание неспецифической устойчивости организма к возможным условиям трудовой деятельности;
- усиленное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, выносливости организма;
- обучение профилактическим средствам физического воспитания и привитие навыков регулярных занятий физической культурой и спортом;
- развитие организационно-методических навыков.

Осознание ценности здоровья и высокий уровень его престижа как факторы жизнеспособности и адаптации человека к повседневным бытовым реалиям являются частью основных компонентов обеспечения качества жизни населения. Поэтому здоровье населения, с которым в смысловом отношении связан термин «здоровый образ жизни», является показателем уровня общественного развития. Дело не только в том, что усложнение технологии, техники, ускорение технического прогресса предъявляют новые, ужесточенные требования и к человеку. Мы должны строить телесность человека таким образом, чтобы уделять особое внимание прежде всего формированию отдельных качеств, необходимых для специфической профессиональной деятельности. Этим во многом диктуется прикладной характер процесса физического воспитания и необходимость многочисленных разработок по проблематике ППФП, что, понятно, накладывает отпечаток на трактовку проблемы обеспечения качества жизни человека и подходы к ее решению, поскольку принципы организации жизнедеятельности субъекта отражают отношение человека к собственной жизнедеятельности, к разным аспектам самореализации [4].

Знание принципов здорового образа жизни жизненно важно для студентов любого профиля, поскольку для работы в сфере культуры и досуга, здравоохранения и образования, в сфере спорта и в производственной сфере квалифицированному специалисту не обойтись без изучения обширного арсенала физкультурно-оздоровительных технологий.

В любом случае для высококвалифицированного специалиста наряду с творческим мышлением и умением организовать социальную среду применительно к требованиям профессии необходимо и профессиональное технологическое мышление, связанное со способностью организовать свою профессиональную деятельность и деятельность ближайшего окружения в

контексте оздоровления образа жизни на уровне отдельно взятой личности, исходя из потребности просто биологического воспроизводства здорового и социально благополучного потомства.

**Вывод.** Таким образом, различные формы использования средств и методов физической культуры в высших учебных заведениях являются неотъемлемой частью как учебной, так и внеучебной работы со студентами. ППФП направлена на подготовку в стенах вуза высококвалифицированных специалистов, имеющих высокую степень разностороннего физического развития как базу для совершенствования различных систем организма, а также специальную физическую подготовку, включающую развитие целого ряда необходимых профессиональных физических качеств, умений и навыков.

Следует отметить, что развитие высокой степени работоспособности в студенческие годы и ее поддержание в условиях производственной деятельности требует обязательного наличия двигательной активности и специально организованного процесса тренировки.

Включение ППФП в программу физического воспитания студентов, все увеличивающаяся и расширяющаяся работа кафедры по данному разделу подчеркивают важность и необходимость направленного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной подготовке студентов.

### Литература

1. Ильинич, В. И. Физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. – М. : Высшая школа, 2004.
2. Овчинников, С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в ВУЗе: методическое пособие / С. А. Овчинников.- Н. Новгород, 2001. – 23с.
3. Пасичниченко, В. А. Влияние физической культуры и спорта на формирование навыков, необходимых человеку в повседневной деятельности в зависимости от профессии / В. А. Пасичниченко, В. Н. Кудрицкий // Вестник БГТУ, Сер. Гуманит. Наук. – 2002. - №6(18) . – С. 125-129.
4. Полневский, С. А. Профессионально-прикладная подготовка в учебных заведениях / С. А. Полневский. – М. : ГЦОЛИФК, 2004.

*The essence of main tasks in professional-applied physical training and its accentuated influence on the development of motion and close linked abilities.*

**Keywords:** *professional-applied physical culture, physical exercises, health.*