

*Jaloliddin O. Akhmedov,
senior lecturer,
Andijan State University*

Purpose and Tasks of Professionally Applied Physical Training Future Teachers

Key words: *physical training, physical education, lesson, pupil, teacher, mental and physical qualities, school, workload.*

Annotation: *the paper considers a condition represented by a specialized kind of physical education, carried out in accordance with the requirements and features of the profession.*

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии. Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность; выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

В процессе многолетней трудовой деятельности учителя формируется профессиональный тип личности, характеризующийся определенными чертами и ценностными ориентациями, специфической структурой эмоциональных, психических и физических качеств. В структуре профессиональных способностей выделяют основные и дополнительные. Основные способности – те, без которых данная деятельность не может эффективно выполняться, и те, которые не могут компенсироваться другими способностями данной структуры. Дополнительные способности – существенные, но не обязательные, они могут заменяться другими компонентами.

Учет этих научных положений имеет принципиальное значение для теории и практики ППФП как в плане индивидуализации учебного процесса, так и в плане сосредоточения внимания на воспитании ведущих для данной профессии способностей. От уровня их развития в большей степени зависит профессиональная работоспособность. Задачи ППФП призваны адаптировать, готовить человека не вообще к труду, а к избранному виду трудовой деятельности. Поэтому ее задачи можно назвать специфическими, и направленность их определяется требованиями учительской профессии.

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке. Хотя этот принцип распространяется на всю социальную систему физического воспитания, именно в ППФП он находит свое специфическое выражение.

Известно, что результативность профессионального труда учителя существенно зависит, кроме прочего, от эмоциональной устойчивости, специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями. В настоящее время ППФП учеников осуществляется в Андижанский колледж олимпийских резервов по следующим основным направлениям:

- овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами подвижных игр и отдельных видов спорта;
- акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, особенно необходимых для высокопроизводительного труда в педагогической профессии;
- приобретение прикладных знаний (знаний и умений применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей и др.).

Первое из направлений связано с проблемой обучения движениям, второе – с воспитанием физических (двигательных) и специальных качеств, третье – с приобретением прикладных знаний по использованию средств физической культуры в режиме труда и отдыха, а также с проблемой подготовки общественных физкультурных кадров для дошкольного образования и школ.

В настоящее время определилось несколько форм ППФП в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу: учебные занятия (обязательные и факультативные), самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента учащихся, или для его части.

ППФП учащихся на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий. Программой физического воспитания предусматривается проведение теоретических занятий в форме лекции по обязательной теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка учеников», цель которых – вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессии. Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев это единственный путь для изложения ученикам необходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта.

На этом занятии (лекции) должны быть освещены такие вопросы, как:

- краткая характеристика различных видов труда с более подробным изложением психофизиологических особенностей труда учителя;
- динамика работоспособности человека в процессе педагогического труда, с освещением особенностей изменения работоспособности в течение учебного дня,

четверти и года;

- влияние возрастных и индивидуальных особенностей человека, географо-климатических и гигиенических условий труда на динамику работоспособности специалиста;
- использование средств физической культуры и спорта для повышения и восстановления работоспособности;
- основные положения методики подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с умственным утомлением, для профилактики профессиональных заболеваний;
- влияние занятий физической культурой и спортом на ускорение профессионального обучения.

Эти вопросы следует изложить в первой половине занятий. Содержание материала должно основываться на общих теоретических положениях с привлечением примеров из профессиональной деятельности выпускников. Вторая половина занятий посвящается вопросам, которые непосредственно связаны с профессиональной деятельностью выпускников:

- характеристика условий труда, психофизиологических и эмоциональных нагрузок;
- основные требования к физической и специальной прикладной подготовленности учителя начальных классов, обеспечивающие высокую и устойчивую продуктивность его труда;
- перечень основных профессионально-прикладных навыков, необходимых учителю для обеспечения высокой устойчивости и безопасности труда;
- использование средств физической культуры и спорта с целью подготовки (самоподготовки) к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечения активного отдыха в свободное время.

Учебный материал должен быть рассчитан не только на личную подготовку ученика, но и на его подготовку как будущего руководителя ученического коллектива. От знания и понимания им комплекса этих вопросов нередко в будущем зависит степень и масштабы использования средств физической культуры и спорта в учебном коллективе. Однако не всегда весь необходимый теоретический материал по ППФП может быть изложен в течение 2 часов занятий. В этом случае следует использовать и форму краткой тематической беседы во время проведения практических занятий по разделу физического воспитания. В частности, вопросы техники безопасности во многих случаях более целесообразно объяснять именно во время практических, а не теоретических занятий.

Большинство исследователей указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения – это те же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами. В настоящее время еще не существует специальной классификации физических упражнений, ориентированной на задачи ППФП специалистов различных профессиональных групп, поэтому в каждом отдельном случае этот вопрос должен решаться самостоятельно. Однако при подборе средств физического воспитания в целях

ППФП имеет смысл провести более дифференцированную их группировку, что позволит более направлено и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания учеников.

Таковыми группами средств ППФП учеников колледжа можно считать: прикладные физические упражнения, подвижные игры и отдельные элементы из различных видов спорта; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию учебного процесса по разделу ППФП.

