

ВВЕДЕНИЕ

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является наиболее важной и сложной в системе физической подготовки студентов.

Она включает составление и апробацию упражнений утренней и производственной гимнастики работников умственного труда, комплексов профилактических упражнений по снижению риска гиподинамии и гипокинезии; применение комплексов по профилактике остеохондрозов различных отделов позвоночника и других костных соединений; развитие психофизических качеств; подготовку комплексов релаксационной и аутогенной гимнастик; развитие двигательных способностей круговыми и игровыми методами.

Структура занятия по ППФП следующая: в подготовительной части осваиваются различные виды гимнастик, в основной – развиваются прикладные физические качества и преподаются основы самообороны, в заключительной части проводится релаксационная и восстановительная гимнастики. Остальное время отводится на организационно-методические направления.

В университете студенты всех факультетов осваивают раздел профессионально-прикладной физической подготовки. Средства ППФП включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. В программу ППФП входит курс основ самообороны.

Цель преподавания дисциплины – сообщить студентам знания о ныне существующих видах боевых искусств; сформировать навыки, необходимые для самозащиты от насильственных посягательств на жизнь и здоровье; воспитать смелость, решительность и уверенность в собственных силах; помочь стать психически устойчивыми, эмоционально уравновешенными, инициативными, находчивыми, быстрыми в действиях и принятии правильного решения в условиях дефицита времени.

Поставленную цель реализуют на занятиях путем решения следующих задач:

- обучение приемам самообороны и тренировка в выполнении этих приемов до формирования устойчивого навыка, в том числе после значительных физических нагрузок и психического напряжения;
- обучение умелым действиям в использовании средств индивидуальной защиты и нападения, применение подручных средств в единоборстве с противником;
- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- воспитание уверенности в своих силах, стремление сблизиться с противником и обезвредить его;
- формирование чувства дистанции и навыков ухода с линии атаки в сектор безопасности;
- овладение основами анатомии, биомеханики и физиологии человеческого тела;
- овладение теоретическими знаниями и практическими навыками самоконтроля.

Решение перечисленных задач обучения и воспитания осуществляется при помощи определенных специфических средств, методических приемов и психологических воздействий преподавателя на студентов. Успешность работы преподавателя по обучению и воспитанию во многом зависит от его личных достоинств и от педагогического мастерства, которое заключается в умении не только обучить правильной форме движения, но и воздействовать на психику студентов. Поэтому преподаватель в процессе обучения должен всегда в сознании у студентов формировать устойчивый мотив к профессиональной деятельности и постоянно разъяснять значение физической тренировки для успешных действий в ближнем бою, значение содержания раздела «Приемы самообороны» для обеспечения своей безопасности в рамках правового поля.