

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ БГУ**

Механизация и автоматизация трудовых процессов в промышленности и народном хозяйстве существенно снизила долю физического труда, связанного с активной двигательной деятельностью, которая необходима для нормального функционирования организма человека. В связи с этим, значение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов и специалистов различного профиля современного производства повышается с каждым годом. Особое значение ППФП приобретает для лиц умствен-

ного труда или труда связанного с деятельностью органов чувств или сенсорный (работа водителя, машиниста и др.).

В процессе умственного труда наиболее типичным является рабочее положение, сидя за столом. В таком, многократно согнутом в различных суставах ног, рук, туловища и шеи, положении с несколько наклонёнными вперёд головой и туловищем, кровь распределяется по органам и тканям очень неравномерно, могут появляться неблагоприятные застойные явления в но-

гах, полости таза, брюшной полости, головном мозге. Многие мышечные группы при этом испытывают длительные и однообразные статические напряжения, особенно мышцы шеи и поясницы. В результате такого длительного специфически наклонного положения тела у работников умственного труда, не занимающихся физкультурой и спортом, вырабатывается поверхностное дыхание, уменьшается жизненная ёмкость лёгких, нарушается осанка, дряхлеют мышцы скелета, понижается обмен веществ. Таким образом, ограничение функции движения вызывает особое состояние – гипокинезический синдром или болезнь. Гиподинамия как ржавчина разъедает профессиональную работоспособность, ухудшает здоровье, сокращает продолжительность жизни. Недостаток движения – это начало болезней, ведущее место среди которых занимает сердечно-сосудистая патология: гипертония, атеросклероз, ишемия, инфаркты, инсульты и др.

#### **Особенности умственного труд**

Разнообразные виды труда подразделяются условно на три категории:

- труд мышечный или физический;
- труд, преимущественно связанный, с деятельностью органов чувств или сенсорный.
- труд умственный или интеллектуальный.

Условность такого деления определяется двумя обстоятельствами:

1. Физическая работа всегда сопровождается определённой умственной активностью. Например, степень загрузки умственной деятельностью при мытье полов, вытирании пыли составляет 9%, при работе на станке-50%, при управлении автомашиной на спокойных дорогах-35%, в крупном городе-59%, при печатании на компьютере-73%, при чтении-100%.

2. Любая профессиональная физическая и особенно умственная деятельность сопровождается определённым нервнo-психическим, эмоциональным напряжением. Степень этого напряжения и сопровождающие его вегетативные сдвиги в организме зависят от мотивации относительно деятельности и неопределённости внешней среды. (Нестеров В.А.)

#### **Социально-экономическое значение ППФП.**

Под профессионально-прикладной подготовкой понимается специальное направление физического воспитания, которое наилучшим образом обеспечивает формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для профессиональной деятельности.

**Цели и задачи ППФП** - развитие физических способностей, отвечающих требованиям избранной профессиональной деятельности, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, которые необходимы в избранной профессии; повышение резистентности организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности; воспитание средствами физической подготовки необходимых морально-волевых качеств, требующихся в избранной профессии.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать такие задачи:**

1. Вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых им для успешной трудовой деятельности.
2. Сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду.

3. Воспитать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности.

4. Научить использовать средства активного отдыха для борьбы с производственным утомлением, для быстрого и полного восстановления сил.

С позиции социально-экономической значимости внедрение ППФК в практику физического воспитания студентов будет эффективно содействовать укреплению здоровья, повышать устойчивость к заболеваниям. Труд, систематически занимающихся ППФП, более квалифицирован и производителен, надёжен и экономичен. Эти студенты сравнительно меньше утомляются во время занятий и гораздо успешнее справляются с учёбой.

#### **Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.**

Особенности ППФП студентов вузов выражаются преимущественно в её направленности и подборе применяемых средств.

ППФП специалистов современного производства подразделяется на два этапа: ППФП во время учёбы в вузе и в период деятельности по окончании вуза. Оба этих этапа тесно связаны между собой. К основным факторам определяющим содержание ППФП студента на избранном факультете, и будущего бакалавра, магистра либо специалиста данного профиля, относятся: формы и виды учебной деятельности на данном факультете; формы и виды труда после окончания обучения; условия учебной и будущей трудовой деятельности; особенности динамики утомления и работоспособности в процессе учебных занятий или профессиональной деятельности.

К дополнительным факторам, оказывающим влияние на содержание ППФП относятся: индивидуальные особенности личности, пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо – климатические условия.

#### **Средства реализации профессионально-прикладной физической подготовки.**

Средствами ППФП являются традиционные средства физического воспитания, подобранные и организованные в полном соответствии с её конкретными задачами. В зависимости от направленности и форм использования ППФП можно разделить на следующие группы:

1. Прикладные физические упражнения.
2. Прикладные виды спорта.
3. Оздоровительное влияние природной среды.
4. Гигиенические факторы.

Каждая группа физических упражнений подразделяется на: основные, подготовительные и специальные упражнения. Физические упражнения, применяемые в ППФП, классифицируются по группам. В зависимости от преимущественной направленности упражнений, их влияние на функционирование отдельных органов и систем, выделяют упражнения, развивающие и совершенствующие сердечно – сосудистую, дыхательную и мышечную системы, опорно – двигательный, вестибулярный аппарат и тд.

Выше, в статье раскрывались особенности умственного труда и работающих сидя. Поэтому, мы предложим комплексы физических упражнений которые можно и нужно выполнять во время занятий или на рабочем месте. В школе это физкультминутки, подвижные перемены. На производстве физкультпаузы, производственная гимнастика. Эти формы занятий физическими упражнениями востребованы, как никогда сегодня. Такие занятия проводятся и сегодня, в

тех учебных заведениях и предприятиях, где администрация считает сохранение здоровья студентов и работников первостепенной задачей. Она требует неформального отношения педагогов и руководителей отделов к выполнению своих профессиональных обязанностей. Особенно велика в процессе здоровьесбережения роль педагога - предметника. Многие педагоги считают, что физкультпауза на занятиях отнимает массу времени (необходимо – 5 мин.), расхолаживает студентов, не способствует оптимизации учебного процесса. Однако многие авторы (Дереклеева Н.И., Парыгин Б.Д., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.) констатируют, что использование физкультпауз позволяет использовать оставшееся время занятия или рабочего времени с большей результативностью и меньшим браком в работе. Перерыв между занятиями наши студенты и студентки проводят с сигаретой, а не на подвижной перемене, а иногда вместе с преподавателем.

Чтобы сохранить физическое и психологическое здоровье студента, не нужно организовывать что-то невероятное. Для этого не требуется специальный инвентарь и оборудование, применяют подручный инвентарь (стул, стол, книга, карандаш, комочек бумаги и др.). Оздоровительные паузы на занятиях будут способствовать не только сохранению физического здоровья, но и сохранению психического здоровья. Студенты будут больше общаться друг с другом и педагогом в неформальной обстановке, что повлияет на изменение их коммуникативной культуры.

#### Комплексы упражнений для работающих сидя

Упражнения выполняются на рабочем месте через каждый час по 5 минут. Можно во время занятия индивидуально или группой с педагогом (физ.пауза).

1. И.П. сидя на стуле, ладони наложить на глаза, спина прямая, на 1-30 надавливание на глазное яблоко. Не задерживать дыхание.

2. И.П. тоже, ладони наложить на уши, локти на уровне плеча - в стороны, на 1-30 надавливание на уши. Не задерживать дыхание.

3. И.П. сидя на стуле, руки опущены, спина прямая, взгляд вперёд стопы параллельно на полу. 1-3 руки вперёд-вверх, вдох (задержать дыхание 10-15сек.), глаза вверх.

4 активный выдох, глаза вниз. Упр. выполнять 5-6 раз. При задержке дыхания кровь насыщается углекислым газом (СО<sub>2</sub>), что является сильно сосудорасширяющим веществом, который активизирует дыхательный центр, способствует расширению сосудов сердца и мозга, усиливает кровоток в этих органах.

4. И.П. сидя на стуле, руки над головой, левая ладонь лежит сверху правой кисти, правая ладонь касается волос, спина прямая, ноги внизу расслаблены.

1.- руки отводятся назад, ладонь касается затылка. Глаза вверх - вдох.

2.- руки вперёд, ладонь касается лба. Глаза вниз - выдох. Упражнение выполнять 30 раз.

5. И.п. То же, как в четвёртом упражнении.

1.- отводим ладонь до левого уха Глаза видят левый локоть.

2.- то же вправо. Глаза видят правый локоть. Выполнять 30 раз.

6. И.П. О.С. 1- руки через стороны вверх, подняться на носки - вдох. 2-7 задержать дыхание, взгляд на пальцы рук. 8-И.П. –выдох. Выполнять 5-7 раз.

7. И.П. ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая на пояс. 1-2 наклон влево - вдох. 3-4 тоже вправо – выдох. Выполнять 3-4 раза в каждую сторону.

8. И.П. стоя правым (левым) боком у стола (стула) с опорой на руку. 1-присесть (кто может на одну ногу) 2-встать. Выполнять на каждой ноге 3-4 раза. Спину держать прямо.

9. И.П. ноги на ширине плеч. 1-наклоны вперёд, руками коснуться носка правой ноги, 2-коснуться пола между ног, 3-коснуться носка правой ноги. Наклоны выполнять на выдохе. 4-выпрямиться прогнувшись назад, глубокий вдох. Выполнять 4-5 раз.

#### Комплекс статических (без изменения длины мышц) упражнений для работающих сидя.

1.-И.П. сидя на стуле, спина прямая или прижата к спинке стула. Взгляд вперёд. Руки прямые, ладони лежат на столе. Стопы вместе на полу.

1-7 на выдохе, давим руками на стол.

8- 10 глубокий вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

2.- И.П. То же что в первом упражнении, руки ладонями под столом кверху.

1-7 на выдохе, стараемся поднять стол

8-10 вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

3.- И.П. То же что в первом упражнении. Руки опущены вниз. Ноги коленями упираются в стол.

1-7 на выдохе поднимаем стол, разгибая стопы (поднимаемся на пальцы ног).

8-10 вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

4.- И.П. То же что в первом упражнении. Руки обхватили стел с боков.

1-7 на выдохе сжимаем стол.

8-10 вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

5.- И.П. То же что в первом упражнении. Руки под столом ладонями упираются в ножки стола.

1-7 на выдохе разжимают стол.

8-10 вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

6.-И.П. То же что в первом упражнении. Левая ладонь касается левого уха.

1-7 на выдохе, головой давим на руку.

8-10 вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

7.- И.П. То же, только давим на правую руку.

8. – И.П. То же что в первом упражнении. Левая (правая) ладонь подставлена под подбородок.

1-7 на выдохе, головой давим на руку.

8-10 вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

9.- И.П. То же что в первом упражнении. Руки за голову, ладони на затылок.

1-7 на выдохе, головой давим на руки.

8-10 вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

10.- И.П. Сидя на краю стула, держаться руками за сидение сзади.

1-приподнять наги вверх.

2-опустить. Выполнять 6-8 раз. Дыхание произвольное.

11.- И.П. Стоя в проёме двери. Руки упираются в боковые косяки. Ноги на ширине плеч.

1-7 на выдохе, давим руками на косяки

8-10 вдох, расслабиться. Выполнить 4-5 раз.

12.- И.П. . Стоя в проёме двери. Руки вверх упираются в верхний косяк. Правая нога вперёд.

1-5 переносим вес тела на правую ногу за счёт входа на пальцы левой ноги. Покачивание. Прогнуться в пояснице.

6-10 то же левой ногой.

Выполнение предлагаемых физических упражнений позволяет повысить устойчивость организма студентов – экономистов к различным профессиональным заболеваниям и будет способствовать повышению их работоспособности.

## **БИШКЕК ГУМАНИТАРДЫК УНИВЕРСИТЕТИНИН ЖАРЧЫСЫ**

### *Литература*

1. Аксёнов О.Э. Евсеев С.П. Технология физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Учеб.пособие. – М.: Сов.спорт, 2004.

2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.- М.: «Вако», 2007.

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка. – М.: Владос, 2003.

4. Нестеров В.А. и др. Оптимизация психофизического состояния человека, занимающегося различными видами профессиональной деятельности. – Хабаровск: ДВ ГАФК, 2003.

5. <http://edu.meta.ua/ru/razd/fizkultura-i-sport/>