УДК 796

ВПЛИВ РУХОВОГО РЕЖИМУ НА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНУ ПІДГОТОВКУ СПЕЦІАЛІСТА

Мицик А. І., *викладач кафедри фізичного виховання*
Миколаївський національний аграрний університет

Суспільне значення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-спеціалістів, фахівців різного профілю сучасного виробництва підвищується з кожним роком. Це пов'язано з наростаючою тенденцією соціально небезпечного зниження рухової активності.

У процесі розумової праці найбільш типовим є робоче положення, сидячи за столом. У такому, багаторазово зігнутому в різних суглобах ніг, рук, тулуба і шиї, положенні, з дещо нахиленими вперед головою і тулубом - кров розподіляється по органах і тканинах дуже нерівномірно - можуть проявлятися несприятливі застійні явища в мозку, черевної порожнини, порожнини тазу, в ногах.

Більшість м'язових груп при цьому відчувають тривалі і одноманітні статичні напруги, особливо м'язи шиї і попереку. В результаті такого тривалого, специфічно нахиленого положення тіла у працівників розумової праці (економістів, бухгалтерів, менеджерів), які не займаються фізкультурою і спортом, виробляється поверхневе дихання, зменшується життєва ємкість легень, порушується постава, старіють м'язи скелета, знижується обмін речовин. Погіршення стану здоров'я студентів викликає велике занепокоєння.

Студенти, що просиділи 6-8 годин за партою, віддають переваги комп'ютерним іграм, перегляду телепередач, відеофільмів і т.д., і мало хто веде активний здоровий спосіб життя. Суть основних завдань, що вирішуються в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), студентів-спеціалістів полягає в тому, щоб:

1) поповнити й удосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню обраної професійної діяльності;

2) інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних якостей і безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;

3) підвищити ступінь резистентності організму стосовно несприятливих впливів умов середовища, в яких протікає трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та поліпшенню здоров'я;

У вищих навчальних закладах на заняттях з фізичного виховання основна увага приділяється виключно підвищенню рівня загальної фізичної і спортивно-технічної підготовки студентів. Виховання потреби у фізичному самовдосконаленні, самозбагачення особистості, формування навичок здорового способу життя за допомогою фізкультурно-спортивної діяльності на практиці найчастіше здійснюється стихійно або зовсім ігнорується.

Навчальні заняття з фізичного виховання повинні вирішувати питання фізкультурної освіти і виховання, знайомити студента з елементами психофізичного тренінгу, враховувати специфіку навчання та майбутню професійну діяльність, вивчати різнобічні психологічні аспекти, пов'язані з умінням долати стресові ситуації. Важливе завдання при підготовці спеціалістів - активізувати їх пізнавальну діяльність у процесі навчання, а це означає, насамперед, розвивати їх мислення. Багато прикладів підтверджують, що випускники вузів, які активно займалися під час навчання фізичною культурою і спортом, успішно трудяться в складних умовах підприємств. Однак деякі факти свідчать про те, що не в повній мірі використовуються всі можливості фізичного виховання у вирішенні завдань підготовки студентів до високопродуктивної праці.

Більшість дослідників вказують, що високої ефективності при вихованні професійно-прикладних фізичних якостей можна досягти за допомогою досить різноманітних засобів фізичної культури і спорту. При цьому застосовуються в процесі ППФП спеціальні прикладні вправи - це ті ж звичайні фізичні вправи, але підібрані і організовані в повній відповідності з її завданнями.

В даний час ще не існує спеціальної класифікації фізичних вправ, орієнтованої на завдання ППФП фахівців різних професійних груп, тому в кожному окремому випадку це питання має вирішуватися самостійно.

Однак при підборі засобів фізичного виховання з метою ППФП має сенс провести більш диференційовану їх угруповання, що дозволить більш направлено і вибірково використовувати ці кошти у процесі фізичного виховання студентів. В даний час ППФП студентів до високопродуктивної праці в різних сферах народного господарства здійснюється у вузах країни наступними основними напрямами:

1) оволодіння прикладними уміннями та навичками, які є елементами окремих видів спорту;

2) акцентоване виховання окремих фізичних і спеціальних якостей, особливо необхідних для високопродуктивної праці в певній професії;

3) придбання прикладних знань (знань і умінь застосування засобів фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку з урахуванням мінливих умов праці, побуту і вікових особливостей та ін).

Прикладні фізичні вправи, і окремі елементи з різних видів спорту можуть у поєднанні з іншими вправами забезпечити виховання необхідних прикладних фізичних і спеціальних якостей, а також освоєння прикладних умінь і навичок.

Література:

1. В. І. Попов, М. І. Попов, В. о. Жеванов Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-економістів , 2010

2. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна підготовка студентів технічних вузів: Підруч. посібник. - К.: 2015. - 136 с.

3Баранов Ст. Ст. Фізична культура: підручник, 2012 - 289с.