

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА

Гаврилович Н. Н.¹, Золотухина Т. В.²

¹–УО «Гомельский государственный медицинский университет»

²–УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

г. Гомель, Республика Беларусь

Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к сложному учебному и профессиональному труду. Годы учебы в вузе совпадают со временем активного становления организма и всех его подсистем, и именно в этот период происходят глубокие перемены в образе жизни, культуре и психологии, предопределяющие формирование профессионального, творческого и социального потенциала будущего специалиста [1].

Сегодня проблемы сохранения здоровья человека все более обостряются. Современный человек подвергается различным нервным перегрузкам, неблагоприятному воздействию окружающей среды, нерационально питается, недостаточно двигается и отдыхает, а труд в любой сфере деятельности требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил. Увеличивается количество профессий, где используется автоматика, компьютеры. Каждая профессия предъявляет свои требования к уровню психофизических качеств и направленности профессионально-прикладных умений и навыков. Например, работа хирургов, стоматологов требует особого внимания, точности движений и мышечных напряжений. Поэтому современный специалист должен владеть не только знаниями и умениями в профессиональной сфере, но и быть психофизически пригодным к этой деятельности, что тесно связано как с физическим, психологическим, так и с функциональным состоянием организма. Но чем богаче двигательный опыт, тем быстрее осваиваются и закрепляются новые действия и сложные рабочие навыки, тем самым способствуя повышению эффективности труда, активного отдыха и профилактики заболеваний.

Профессиональный рост специалиста в различных сферах деятельности должен включать в повседневную жизнь физическую культуру. Являясь одной из социальных ценностей, физическая культура выступает как культура образа жизни, общества в целом, способствуя воспитанию нравственно и психологически здорового специалиста, улучшая качество жизни.

Современный специалист должен не только владеть технологическими процессами, но и знать психологические свойства личности, специфику

руководства коллективом. Физиологическая адаптация организма человека порой не успевает за темпом и условиями современной жизни. Это является следствием нервно-психической усталости и проявляется в снижении работоспособности и негативных отклонениях в состоянии здоровья.

Интенсивность и длительность труда могут ограничиваться физическими возможностями человека, но они могут быть повышены при направленном применении средств профессионально-прикладной подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Задача профессионально-прикладной физической подготовки научить студентов использовать необходимые средства физической культуры и спорта для повышения общей и специальной профессиональной физической работоспособности, снятия психического и нервного напряжения.

Физическая активность является важным фактором здоровья человека, а регулярная нагрузка необходима для его сохранения. Это могут быть целенаправленные упражнения (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная или скандинавская ходьба, бег, фитнес, йога и т. д.), различные виды физической работы или развлечения (танцы, активные игры). Физическая активность может быть оценена на основе частоты и регулярности упражнений, их интенсивности и длительности. Для сохранения здоровья желательно выполнять любой вид физической нагрузки как минимум 30 минут и один раз в неделю усиленно заниматься упражнениями.

Следует использовать контроль самочувствия по пульсу: \max ЧСС равно 220-возраст, \min ЧСС – 60-90% от \max ЧСС. Наиболее значимое влияние оказывают два типа упражнений:

- аэробного циклического характера, развивающие выносливость;
- направленные на поддержание хорошего состояния суставов, мышц и кровоснабжения головного мозга [2].

Можно также использовать и самостоятельные занятия, например, в период зимних и летних каникул, отпуска.

Структуру профессионально-прикладной физической подготовки можно представить схемой.



Общая и статическая выносливость	Сила, ловкость, быстрота, гибкость	Быстрота и точность зрительного анализатора. Воспитание психических качеств
<p>Развитие выносливости</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы: равномерный, интервальный, повторный. 2. Продолжительный бег в умеренном темпе. 3. Гребля, плавание на дистанцию. Длительное передвижение на лыжах, езда на велосипеде. Сочетание ходьбы с бегом. 4. Занятия ритмической гимнастикой 30-45 мин. 5. Длительная ходьба 30 мин и более. 6. Спортивные игры. 	<p>Развитие силы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод повторных усилий. 2. Метод максимальных усилий. 3. Метод динамических усилий от малых до средних отягощений. 4. Атлетическая подготовка. <p>Ловкость</p> <p>Разучивание новых упражнений. Единоборства, спортивные игры. Развитие координации движений.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Многократные повторения упражнений. 2. Активные движения с увеличивающейся амплитудой. 3. Инерция движения части тела (например, махи ногой). 4. Активная помощь партнера (приложение усилий). 5. Статические и динамические упражнения на растягивание мышц. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча на точность попадания в цель. 2. Жонглирование теннисными мячами, булавами и др. предметами. 3. Ведение б/б мяча, передачи и прием мяча в движении. Занятия ритмич. гимнастикой. 4. Воспитание психофизических качеств путем моделирования ситуаций. Сознательное преодоление в процессе спортивных мероприятий усталости; проявление настойчивости, выдержки. Воспитание силы воли, инициативы. 5. Прыжки вниз, через препятствия, прыжки в воду, спуски и прыжки на лыжах, единоборства, акробатические упражнения.
<ol style="list-style-type: none"> 7. Длительное выполнение ОРУ. 8. Статические упражнения без изменения позы. 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Поочередное применение упражнений на силу и гибкость с последующим расслаблением мышц. <p>Развитие быстроты</p> <p>Методы: повторный, переменный, соревновательный.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стартовое ускорение. 2. Поддержание скорости на дистанции 60-100 м. 3. Прыжки, многоскоки (на одной и двух ногах). 4. Работа со скакалкой. 5. В короткое время увеличение темпа движения. 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Ориентирование на местности, выполнение действий по внезапно подаваемым командам и сигналам. 7. Преодоление полосы препятствий, метание гранаты, передвижение по узкой качающейся опоре, преодоление сложных препятствий, биатлон

Система самостоятельных занятий является одной из наивысших форм культуры человека, на что направлено воспитательное воздействие вышеперечисленных основных подсистем физической культуры. Они представляют собой индивидуальные регулярные занятия с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения работоспособности, овладения жизненно необходимыми навыками актив-

ного отдыха, достижения полноценного психофизического состояния здоровья на длительный жизненный период.

Профессионально-прикладная физическая подготовка содействует повышению и достижению высокой и устойчивой работоспособности при выполнении профессиональных функций. Однако при всей значимости ППФП не может заменить общую физическую подготовку, которая составляет основу системы физического воспитания студентов, в том числе и основу ППФП [3].

Следует отметить, что выпускникам вуза необходимо иметь не только крепкое здоровье, хорошую физическую подготовленность, но и знание основ физической культуры и спорта. Они должны владеть теорией и методикой физических упражнений, которые являются действенным фактором оздоровления организма и приравнены к знаниям профессиональным. Физическая культура и спорт в вузе тесно увязываются с будущей специальностью студентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: Гардарики, 2007. - С. 121-122.
2. Вайнер, А. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. – М.:Гардарики, 2010. – 15 с.
3. Григорович, Е. С. [и др.] Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]. – Минск: Выс. шк., 2008. - С. 129-130.

УДК 355.233.22

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Гавроник В. И., Гребенчук М. Ю.

УО «Гродненский государственный университет имени Я.Купалы»
Г. Гродно, Республика Беларусь

Цель физической подготовки заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях [1]. Данная цель достигается через решение общих задач физической подготовки, одной из которых является развитие быстроты [1].

В соответствии с современными представлениями, под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требующих больших энергозатрат [2].