

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

**Гаврилович Н. Н.<sup>1</sup>, Золотухина Т. В.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>–УО «Гомельский государственный медицинский университет»

<sup>2</sup>–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.

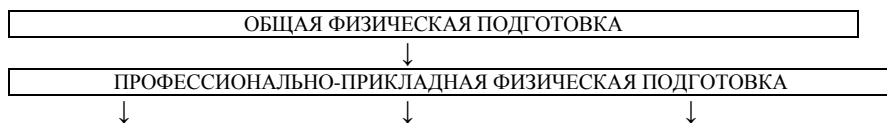
Физическая активность является важным фактором здоровья человека, а регулярная нагрузка необходима для его сохранения. Это могут быть целенаправленные упражнения (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная или скандинавская ходьба, бег, фитнес, йога и т. д.), различные виды физической работы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

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].