

1. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей/ М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.
2. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. / В. И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1978. -144 с.
3. Кожевникова, Л. К. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей начальных классов: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04/ Л. К. Кожевникова. – Краснодар, 2008. - 22 с.

УДК 796.015.132:378

## **АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА МАТЕМАТИКИ И ИНФОРМАТИКИ**

**Тонкоблатова И. В., Романчук Е. В., Белова Т. Ч.**

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»  
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическое воспитание в вузе направлено на подготовку специалистов высокого профессионального уровня с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса. Следовательно, качество профессионально-прикладной физической подготовки для каждого студента приобретает основное значение.

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

Общая физическая подготовка студентов не может полностью решить всех задач. Вследствие этого, физическое воспитание в вузе должно осуществляться с учётом условий и характера предстоящей профессиональной деятельности.

Многочисленные научные данные показывают, что профессионально-прикладная физическая подготовка существенно влияет на повышение качества профессионального обучения и сокращение сроков овладения трудовыми навыками, создание предпосылок для устойчивой и высокой работоспособности, что тем самым увеличивает надёжность человеческого звена в системе «человек – машина» [5]. Профессионально-прикладная физическая подготовка также повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижает заболеваемость, способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников.

Основное назначение профессионально-прикладной физической подготовки – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне

тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования; конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов является основной частью физического воспитания в вузе, однако многие её аспекты нуждаются в дальнейшей разработке [3]. Свои специфические особенности она должна иметь при подготовке конкретных специалистов, в том числе и математиков. Назрела необходимость в поиске наиболее действенных средств физической культуры, направленных на повышение работоспособности специалистов.

Целенаправленному подбору таких средств должно, на наш взгляд, предшествовать объективное определение профессионально важных физических, психических и прикладных качеств, необходимых человеку для избранной профессиональной деятельности. Такая направленность находит конкретное выражение в специфическом содержании и методике профессионально-прикладной физической подготовки, характеризующейся высокой степенью моделирования психофизиологических нагрузок и внешних условий профессиональной деятельности.

Работа проходила на факультете математики и информатики, нами было опрошено 200 студентов первого курса. По данным опроса выявлено, что студенты используют в своей деятельности не менее 4 часов в день работы за компьютером. Это приводит к нарастанию функциональных расстройств нервной системы, боли в глазах, ухудшению зрения, общей усталости, повышенной раздражительности, рассеянности внимания, к ухудшению реакции и точности движения, головокружению, к гиподинамии движений опорно-двигательного аппарата, а также к набору лишнего веса.

Планируя занятия по физической культуре для студентов факультета математики и информатики, необходимо включать не только основные разделы подготовки (лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика), но и дополнительные (настольный теннис, бадминтон, плавание, йога, танцы). Использование этих средств позволяет совершенствовать такие профессиональные качества как общая выносливость, статическая выносливость, координация и точность движений, концентрация внимания, подвижность в суставах.

Нами были представлены упражнения тех видов спорта, которые по своей двигательной направленности наиболее адекватны профессии.

Так, для развития некоторых физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости) мы предлагали использовать элементы лёгкой атлетики, гимнастики. Для развития других физических качеств (развитие концентрации, объёма памяти, внимания, мышления) используются элементы баскетбола, волейбола, настольного тенниса.

Для воспитания устойчивости организма студентов к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды использовались эстафеты, различные формы закаливания.

Проведение таких занятий основывается на явлении переноса тренированности, что позволяет использовать эффект занятий для достижения определённых результатов в труде [1]. Перенос этот может быть прямым, когда полученные в процессе тренировки навыки и умения облегчают выполнение трудовых действий, и опосредованным, когда создаются потенциальные условия для улучшения результатов на работе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. –112 с.
  2. Баранов, В. В. Физическая культура: учебник, Оренбург 2009 – 289 с.
  3. Иванов, Г. Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Алма-Ата, 1998.
  4. Попов, В.И., Попов М.И., Жеванов В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-экономистов ДОННАСА.
  5. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная подготовка студентов технических вузов: Учебн. пособие. — М.: Высш. шк., 1985. — 136 с.
- УДК 378.016:796

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

**Шумовский В. В., Рыбак В. С., Некрасов А. В.**

УО «Гродненский государственный университет им. Я.Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

Подтягивание на перекладине – физическое упражнение, эффективность выполнения которого (количество подтягиваний) характеризует уровень развития мышц рук и туловища. В системе физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь подтягиванию на перекладине уделено достойное внимание. Подтягивание как вид военно-прикладной физической подготовки включено в программу военно-прикладного многоборья.

Анализ выступлений воинов-спортсменов на чемпионате Вооруженных Сил Республики Беларусь показывает, что подтягивание – один из ключевых видов военно-прикладного многоборья, достижения в котором