

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF A SPECIALIST IN HIGHER EDUCATION

В статье рассматривается вопрос здоровья как одного из важных профессиональных качеств специалиста высшей школы и рекомендации по его профессионально-прикладной физической подготовке.

Ключевые слова: здоровье, преподаватель, физическая культура.

The article considers the issue of health as one of the important professional qualities of a specialist in higher education and recommendations on his professionally applied physical training.

Keywords: health, teacher, physical culture.

БГУ, Минск, Беларусь.

Современный труд приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности человека. Чтобы корректировать эти психофизиологические нарушения, проводятся мероприятия в системе организации труда, в числе которых и направленное применение специально подобранных физических упражнений. Использование средств физической культуры и спорта в целях поддержания и повышения общей и профессиональной дееспособности человека в теории и практике физической культуры получило название «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Основными задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются:

- развитие специальных физических качеств, обеспечивающих успешность осуществления избранной профессиональной деятельности;
- воспитание профессионально важных для данной профессиональной деятельности психических качеств;
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий профессиональной деятельности.

Комплексное решение этих задач обеспечивает необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности специалиста вуза к трудовой деятельности. Чтобы успешно подготовить себя к профессиональной деятельности, необходимо знать основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП (профессиограмму):

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда;
- специфика профессионального утомления и заболеваемости.

Основная форма труда специалиста вуза – это умственный (ораторский) эмоционально окрашенный вид профессиональной деятельности. Для умственного труда важны различные качества внимания. Устойчивость в проявлении внимания развивают и стимулируют различные виды физкультурной деятельности – дыхательные гимнастики, чередования ходьбы и бега, спортивные игры, плавание, и др.

Условия труда – продолжительность рабочего времени, комфортность и др. Правильно подобранные в течение рабочего дня средства физической культуры способствуют повышению резистентности организма по отношению к неблагоприятным производственным факторам, содействуют увеличению адаптационных возможностей организма специалиста (это физкультминутки, включающие элементы дыхательной гимнастики, гимнастики для спины, рук и пальцев).

Характер труда – особенности двигательных действий, при характеристике которых имеют в виду главным образом: тип движений (жестикаляция и пр.); амплитуду движений (малая, средняя, большая); силовые характеристики движения (статическая, динамическая нагрузка, величина усилий); особенности координации движений. Для поддержания физических кондиций рекомендованы занятия с использованием различных тренажерных устройств.

Режим труда и отдыха. Рациональным режимом труда и отдыха считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную работоспособность и здоровье трудящихся. После активной физической трудовой деятельности необходимо релаксационные и расслабляющие для организма физкультурные мероприятия. Это может быть плавание или дыхательная гимнастика.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) необходима для будущих специалистов, а в нашем случае для сформировавшихся специалистов вуза. Корректнее говорить о *профессионально-прикладной физической профилактике* средствами физической культуры. При разработке ППФП необходимо знать и учитывать организационную структуру и особенности трудовой деятельности, а также проводить совместный анализ рабочего и нерабочего времени, поскольку между основным трудом и деятельностью человека в свободное время существует объективная связь. Для поддержания функционального и физического состояния специалисту вуза необходимо уделять себе больше внимания и вести здоровый образ жизни.

Для снятия общего утомления во время работы необходимо использовать офисную гимнастику для опорно-двигательного аппарата с использованием офисного стула. Для снятия утомления с рук существует кистевая или пальчиковая гимнастика за рабочим столом. Для снятия нервно-психического и физического утомления после рабочего дня рекомендовано использование скандинавской ходьбы.

Скандинавская ходьба положительно влияет на общий уровень физической подготовленности занимающихся, задействовано почти 90 % мышц тела (во время бега – 65 %, при обычной ходьбе – 45 %, плавании – 25 % мышц), способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коррекции опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. При скандинавской ходьбе сжигается от 450 до 550 ккал за час: почти в 2 раза больше, чем при обычной ходьбе, не имеется противопоказаний к занятиям, она доступна и безопасна для людей с различным уровнем физической подготовки, имеет большое практическое значение как средство оздоровления, реабилитации и профилактики, имеет социальный эффект, так как повышает уровень психического здоровья занимающихся, позволяя им во время ходьбы общаться между собой, формирует у них ценностное отношение к возможностям физической культуры и основам здорового образа жизни.

Надо отметить, что в Белорусском государственном университете есть практически все возможности, чтобы заниматься физкультурой и спортом, укреплять свое здоровье: большая кафедра физического воспитания и спорта, хорошая спортивная база, бассейн, спортзалы, тренажеры, различные спортивные секции, Спортивно-оздоровительный комплекс «Бригантина», ежегодная спартакиада и Дни здоровья для сотрудников и др. Также одним из важных направлений работы Союза Женщин БГУ является программа «Здоровье женщины-здоровье семьи – здоровье нации», в рамках которой создан женский клуб здоровья «Олимпия БГУ» и проводятся оздоровительные занятия практического (посещение бассейна и сауны, фитнес, дыхательная гимнастика с элементами йоги, пилатес, кардиотренажеры, скандинавская ходьба и др.) и просветительского характера, организуются семинары, встречи и консультации с врачами-специалистами.

Литература

1. Виленский М. Я., Образцов П. И., Уман А. И. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высш. шк.: учеб. пособие / под ред. В. А. Сластенина. М., 2004.
2. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие / под общ. ред. проф. Р. Т. Раевского. О., 2010.
3. Кабачков В. А., Полневский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. М., 2010.