

ФІЗІЧНАЯ КУЛЬТУРА Ў ПРАФЕСІЙНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ МАЛАДОГА СПЕЦЫЯЛІСТА

*Валодзіна Ульяна Аляксандраўна, факультэт прыкладной матэматыкі і
інфарматыкі, 2 курс, Беларускі Дзяржаўны Універсітэт,
Рэспубліка Беларусь, г. Мінск*

*Навуковы кіраўнік: Лебедзеў А. Ю., выкладчык кафедры фізічнага выхавання і
спорту БДУ*

Артыкул раскрывае паняцце і метадычныя асновы вытворчай фізкультуры, распавядае пра мэты і задачы вытворчай фізічнай культуры, аб правядзенні заняткаў ў працоўны і вольны час.

The article reveals the concept and methodological foundations of industrial physical education, tells about the goals and objectives of industrial physical education, about conducting physical activity during working and free time.

Ключавыя словы: вытворчая фізічная культура; фізічная культура на працы.

Keywords: industrial physical education; physical activity during work.

Уводзіны. Выкарыстанне сродкаў фізічнай культуры для павышэння і падтрымання прафесійнай працаздольнасці заўсёды бывае звязана з умовамі і характарам яго працы.

Сучасная праца прыводзіць да перагрузак адных функцыянальных сістэм арганізма і недастатковай працы іншых, што неспрыяльна адлюстроўваецца на агульнай дзеяздольнасці чалавека. Каб карэктаваць гэтыя псіхафізіялагічныя «перакосы», праводзяцца мерапрыемствы ў сістэме арганізацыі працы, у ліку якіх і накіраванае прымяненне спецыяльна падобраных фізічных практыкаванняў. Выкарыстанне сродкаў фізічнай культуры і спорту ў мэтах падтрымання і павышэння агульнай і прафесійнай дзеяздольнасці чалавека ў тэорыі і практыцы фізічнай культуры атрымала назву вытворчай фізічнай культуры.

Падчас напісання гэтага артыкула былі прааналізаваныя больш за 10 крыніц савецкіх, расійскіх і еўрапейскіх навукоўцаў і можна сказаць, што яны ўсе былі аднадушныя з нагоды неабходнасці фізічнай актыўнасці за працоўным месцам. Але трэба адзначыць, што еўрапейскімі навукоўцамі асаблівы акцэнт робіцца на людзей, якія працуюць у офісе і вядуць маларухомы лад жыцця.

Мэты даследавання – падняць праблему маларухомасці сучасных маладых спецыялістаў.

Задачы даследавання – даць вызначэнне ключавым паняццям вытворчай фізічнай культуры і раскрыць спосабы павялічэння фізічнай нагрузкі маладых спецыялістаў.

1. Мэта і задачы вытворчай фізічнай культуры.

Вытворчая фізічная культура (ВФК) – сістэма метадычна абгрунтаваных фізічных практыкаванняў фізкультурна-аздараўленчых і спартыўных мерапрыемстваў, накіраваных на павышэнне і захаванне ўстойлівай прафесійнай дзейнасці. Форма і змест гэтых мерапрыемстваў вызначаюцца асаблівасцямі прафесійнай працы і побыту чалавека. Займацца ВФК можна як у працоўны, так і ў вольны час. Пры неспрыяльных умовах працы (падвышаная запыленасць, загажаванасць) мерапрыемствы ВФК могуць ажыццяўляцца толькі пасля працы.

Мэта ВФК – садзейнічаць умацаванню здароўя і павышэнню эфектыўнасці працы. Эфектыўнасць працы можна павысіць за кошт пашырэння фізіялагічна дапушчальных межаў яго інтэнсіўнасці, а таксама за кошт павышэння індывідуальнай прадукцыйнасці, на ўзровень якой таксама аказвае пэўны ўплыў фізічная падрыхтаванасць.

Задачы ВФК:

1. Падрыхтаваць арганізм чалавека да аптымальнага ўключэння ў прафесійную дзейнасць;
2. Актыўна падтрымліваць аптымальны ўзровень працаздольнасці падчас працы і аднаўляць яго пасля яе заканчэння;
3. Загадзя праводзіць акцэнтаваную псіхафізічную падрыхтоўку да выканання асобных відаў прафесійнай дзейнасці;
4. Прафілактыка магчымага ўплыву на арганізм чалавека неспрыяльных фактараў прафесійнай працы ў канкрэтных умовах.

2. Метадычныя асновы вытворчай фізічнай культуры.

Аснова вытворчай фізічнай культуры з'яўляецца тэорыя актыўнага адпачынку. І. М. Сечанаў эксперыментальна даказаў, што працаздольнасць аднаўляецца хутчэй і паўней не ў стане спакою або пасіўнага адпачынку, а ў актыўным стане, калі спецыяльна арганізаваныя рухі выконваюцца іншымі, нястомленымі часткамі цела. У выніку ў стомленых функцыянальных сістэмах узмацняюцца працэсы аднаўлення і іх працаздольнасць павышаецца.

Метадычнае забеспячэнне вытворчай фізічнай культуры патрабуе ўлічваць не толькі фізічныя, але і псіхічныя нагрузкі – разумовую і нервова-эмацыйную напружанасць працы, якая характарызуецца ступенню ўключэння ў працу вышэйшай нервовай дзейнасці і псіхічных працэсаў. Чым больш нагрузка ідзе на вышэйшыя аддзелы кары вялікіх паўшар'яў галаўнога мозгу, тым важней пераклучыць увагу на іншы від дзейнасці.

Методыка вытворчай фізічнай культуры знаходзіцца ў залежнасці ад характару і зместу працы і мае «кантрасны» характар:

чым больш фізічная нагрузка ў працэсе працы, тым менш яна ў перыяд актыўнага адпачынку, і наадварот;

чым менш у актыўную дзейнасць ўключаны вялікія цягліцавыя групы, тым у большай ступені яны падключаюцца пры занятках рознымі формамі вытворчай фізічнай культуры;

чым больш нервова-эмацыянальны і разумовае напружанне ў прафесійнай дзейнасці, тым менш яно павінна быць у разнастайных фізічных практыкаваннях вытворчай фізічнай культуры.

Вытворчая фізічная культура праяўляецца ў розных формах:

у працоўны час у форме вытворчай гімнастыкі і прафесійна-прыкладной фізічнай падрыхтоўкі;

у вольны час у форме аздараўленча-аднаўленчых працэдур, аздараўленча-прафілактычных фізічных практыкаванняў, заняткаў у спартыўных секцыях.

Заняткі ў любых формах вытворчай фізічнай культуры могуць праводзіцца як індывідуальна, так і ў групах. Напрыклад, можна бегаць разам з сябрамі па нядзелях, калі трусдой, а калі і ва ўсю моц, усе залежыць ад магчымасцяў і жадання.

3. Вытворчая фізічная культура ў працоўны час.

У працоўны час вытворчая фізічная культура (ПФК) рэалізуецца праз вытворчую гімнастыку. Вытворчая гімнастыка – гэта комплексы спецыяльных практыкаванняў, якія выкарыстоўваюцца ў рэжыме працоўнага дня, каб павысіць агульную і прафесійную працаздольнасць, а таксама з мэтай прафілактыкі і аднаўлення. Асноўная задача – пераключэнне нервовых працэсаў, ліквідацыю дэфекту гіпадынаміі і застоўных з'яў. Формамі вытворчай гімнастыкі з'яўляюцца: уступная гімнастыка, фізкультурная паўза, фізкультурная хвілінка, мікропаўза актыўнага адпачынку. Пры пабудове комплексаў практыкаванні неабходна ўлічваць рабочую позу, становішча тулава, працоўныя руху, характар працоўнай дзейнасці, ступень і характар стомленасці, магчымыя адхіленні ў здароўі, санітарна-гігіенічны стан месцаў заняткаў.

Працоўны дзень рэкамендуецца пачынаць з ўступнай гімнастыкі. Яна праводзіцца да пачатку працы і складаецца з 5–8 агульнаразвіццёвых і спецыяльных практыкаванняў працягласцю 5–7 мін.

Фізкультурная паўза праводзіцца, каб папярэдзіць ці аслабіць стому, зніжэнне працаздольнасці на працягу працоўнага дня. Комплекс складаецца з 7–8 практыкаванняў, паўтараных некалькі разоў на працягу 5–10 мін.

Пры звычайным 7–8-гадзінным працоўным дні з гадзінным абедзенным перапынкам рэкамендуецца праводзіць дзве фізкультурныя паўзы: праз 2–2,5 ч пасля пачатку працы і за 1–1,5 ч да яе заканчэння. Комплекс практыкаванняў фізкультурнай паўзы падбіраецца з улікам асаблівасцяў рабочай паставы, рухаў, характару, ступені цяжкасці і напружанасці працы. Фізкультурная паўза пры спрыяльных санітарна-гігіенічных умовах можа праводзіцца на працоўных месцах.

Фізкультурная хвілінка ставіцца да малых формаў актыўнага адпачынку. Гэта найбольш індывідуалізаваць форма кароткачасовай фізкультурнай паўзы, якая праводзіцца, каб лакальна ўздзейнічаць на стомленай групу цягліц.

Мікрапаўза актыўнага адпачынку. Гэта самая кароткая форма вытворчай гімнастыкі, якая доўжыцца ўсяго 20–30 с. Мэта мікрапаўз – аслабіць агульнае або лакальнае стому шляхам частковага зніжэння або павышэння узбудлівасці цэнтральнай нервовай сістэмы. У мікрапаўзах выкарыстоўваюцца цягліцавыя напружання і расслабленні, якія можна шматкроць ўжываць на працягу працоўнага дня. Выкарыстоўваюцца прыёмы самамасажу.

4. Фізічная культура і спорт у вольны час.

Асноўнымі формамі заняткаў фізкультурай у вольны час з'яўляюцца ранішня гігіенічная гімнастыка, заняткі фізічнымі практыкаваннямі ў абедзенны перапынак, спадарожная трэніроўка, фізкультурна-спартыўныя заняткі.

У комплексу ранішняй гігіенічнай гімнастыкі варта ўключаць ад 7 да 12 практыкаванняў, якія ўключаюць у працу вялікія цягліцавыя групы і суставы, а таксама практыкаванні прафілактычнага характару. Працягласць ранішняй гімнастыкі ад 8–10 да 20–30 мін.

Заняткі ў абедзенны перапынак, у выглядзе спецыяльна падабранага комплексу практыкаванняў, праводзяцца з падвышанай нагрузкай і маюць прафілактычную накіраванасць. З дапамогай спецыяльна-накіраваных практыкаванняў здымаюцца неспрыяльныя наступствы маларухомасці, цяжкай фізічнай, манатоннай працы, працы ў вымушана нязручнай позе, з падвышанай нервова-эмацыйнай напружанасцю, у неспрыяльных санітарна-гігіенічных умовах. Дзякуючы фізічным практыкаванням можна павысіць устойлівасць арганізма і да розных неспрыяльных фактараў (вібрацыя, укалыхванне, недахоп кіслароду).

Спадарожная трэніроўка. Спадарожная трэніроўка – гэта неарганізаванае індывідуальнае дзеянне, накіраванае на павышэнне рухальнай актыўнасці без істотных выдаткаў дадатковага часу. Сюды адносіцца пешае перамяшчэнне замест язды на транспарце па дарозе на працу і назад, выкарыстоўванне ровару для паездкі на працу і дадому, па хатніх стравах, пад'ём пашшу ла лесвіцах.

Фізкультурна-спартыўныя заняткі праводзяцца з мэтай актыўнага адпачынку, агульнага аздаравлення, павышэння функцыянальных магчымасцяў асобных сістэм арганізма ў наступных формах: групы здароўя, групы агульнай фізічнай падрыхтоўкі, спартыўныя секцыі па відах спорту, самастойныя фізкультурныя заняткі. Самастойныя фізкультурныя заняткі можна праводзіць з выкарыстаннем розных відаў спорту або сістэм фізічных практыкаванняў. Пажадана займацца фізкультурай, пракансультаваўшыся з лекарам, з метадыстам-трэнерам або выкарыстоўваючы атрыманы раней вопыт заняткаў у навучальных установах, арміі або ў спартыўных секцыях.

Высновы. Фізічная культура і спорт з'яўляюцца важнымі фактарамі павышэння эканамічнай эфектыўнасці сучаснай вытворчасці і сацыяльнага развіцця працоўных калектываў. Спецыялісты вышэйшай кваліфікацыі на пэўным этапе сваёй прафесійнай дзейнасці, як правіла, становяцца кіраўнікамі вытворчага, творчага, кіраўніцкага ці іншага калектыву.

Таму сучасны кіраўнік вытворчасці павінен валодаць пэўнай сумай ведаў, навыкаў, звычак ў галіне выкарыстання сродкаў і метадаў фізічнай культуры і спорту для вырашэння вытворчых і сацыяльна-эканамічных задач.

Сёння ўжо недастаткова, калі спецыяліст, які скончыў вышэйшую навучальную ўстанову, сам займаецца спортам. Вельмі важна, каб ён умеў ладзіць у калектыве фізкультурныя мерапрыемствы на працягу і пасля працоўнага дня, дамагацца рацыянальнай арганізацыі працы і адпачынку сваіх супрацоўнікаў, спрыяць іх рэабілітацыі і аднаўленні.

СПІС ВИКАРЫСТАНАЙ ЛІТАРАТУРЫ

1. Амосаў, Н. М. Роздум пра здароў'е / Н. М. Амосаў. – М.: ФІС, 1987.
2. Асновы тэорыі і методыкі фізічнага выхавання: Вучэбны дапаможнік / Отв. ред. Г. В. Валеева. – Уфа: І. ць УГНТУ, 2000.
3. Фізічная культура студэнта. Падручнік для студэнтаў ВНУ / Пад агул. рэд. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003.
4. Лубышева, Л. І. Сацыялогія Ф.К. і спорту: Учеб. пособие / Л. І. Лубышева. – М.: Выдавецкі цэнтр «Акадэмія», 2001. – 240 с.
5. Упраўленне творчай дзейнасцю кафедры фізічнага выхавання і спорту: Манаграфія / С. І. Крамской, В. П. Зайцаў. – М.: І. ць АСВ; Белгарад: І. ць БДТУ ім. В.Г.Шухова, 2004. – 244 с.
6. Фізічная культура: Вучэбны дапаможнік / Пад рэдакцыяй В.А. Спадара-Каваленкі. – М.: І. ць АСВ, 2000. – 432 с.

ulyanavalodzina@gmail.com