

МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сбитнева Оксана Анатольевна

старший преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Пермский Государственный Аграрно – Технологический Университет
имени академика Д.Н. Прянишникова»
Россия, Пермь

Аннотация: В статье рассматривается проблема сидячего образа жизни. Выявлены заболевания, характерные для работников экономического профиля. Раскрыта значимость физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. Анализируется эффективность физической культуры и спорта в социальном и профессиональном успехе. Доказывается роль физической подготовленности в профессиональной деятельности. Отражена потребность студентов в двигательной активности, как значимого компонента здорового образа жизни. Проведено исследование в Пермском Государственном Аграрно – Технологическом Университете. Выявлен уровень физической работоспособности и определено функциональное состояние сердечно – сосудистой системы (ССС) у студентов с помощью пробы Руфье. Представлен комплекс упражнений, как эффективное средство развития выносливости. Проанализирована полученная информация. Сделаны выводы. Физическая культура и спорт являются важным средством укрепления и сохранения здоровья студентов, будущих специалистов в профессиональной деятельности. Уровень умственной и физической работоспособности связан с широким использованием средств и методов физической культуры и спорта.

Ключевые слова: Физическая культура и спорт; профессиональная деятельность; физическая подготовленность; уровень физической работоспособности; функциональное состояние сердечно - сосудистой системы; сидячий образ жизни; исследование.

PLACE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN TRAINING SPECIALISTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES

Sbitneva Oksana Anatolevna

The senior teacher of chair of physical culture
FSBEI HE «Perm state Agrarno – Technological University
named after academician D. N. Pryanishnikova»
Russia, Perm

Abstract: The article deals with the problem of a sedentary lifestyle. Diseases typical for economic workers were identified. The importance of physical culture and sports for the preservation and promotion of health is revealed. The effectiveness of physical culture and sports in social and professional success is analyzed. The role of physical fitness in professional activity is proved. Students' need for physical activity as a significant component of a healthy lifestyle is reflected. A study was conducted at the Perm State Agrarian and Technological University. The level of physical performance was revealed and the functional state of the cardiovascular system (CVS) was determined in students using the Ruffier test. A set of exercises is presented as an effective means of developing endurance. The received information is analyzed. Conclusions are drawn. Physical culture and sports are an important means of strengthening and preserving the health of students and future specialists in their professional activities. The level of mental and

physical performance is associated with the widespread use of means and methods of physical culture and sports.

Keywords: Physical culture and sports; professional activity; physical fitness; level of physical performance; functional state of the cardiovascular system; sedentary lifestyle; research.

Прогрессивный ритм жизни в условиях стрессовых ситуаций, интенсивная и напряженная учебная деятельность требует от обучающихся физического и психического здоровья, двигательной активности, физической подготовленности. Физическое совершенство личности должно быть ориентировано на его индивидуальные способности, интерес, мотивацию, возможности, представления о нравственном, духовном, физическом отношении к жизни.

Физическая культура предусматривает повышение уровня физического развития, функциональных и двигательных способностей, необходимых для поддержания высокого уровня здоровья; развитие и совершенствование физических качеств, получение знаний и применение их на практике. Интенсивно используются новые подходы, инновационные методики, ведется поиск новых приемов обучения, форм и методов в сфере образования. В подготовке специалистов к профессиональной деятельности важное значение имеет физическая подготовленность, степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. Профессиональная деятельность характеризуется своими особенностями: новизной обстановки, новым объемом информации, нарушением образа жизни. Процесс адаптации к условиям производства невозможен без соответствующей психологической подготовки. Поэтому высшие учебные заведения развивают специфические физические качества, физиологические функции, психические качества у студентов, передают знания умения и навыки, необходимые для эффективного овладения конкретной профессией [1].

С целью определения значения физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности, был поставлен ряд задач:

1. Узнать о влиянии сидячего образа жизни на организм.
2. Выявить уровень физической работоспособности студентов.
3. Выявить функциональное состояние сердечно - сосудистой системы (ССС) студентов.

Методами исследования являются анализ методической литературы, метод контрольных измерений, метод математического анализа.

С развитием цивилизации возникает потребность в увеличении доли умственного труда, сопряженного с ограниченной подвижностью в течении длительного времени. В процессе умственного труда наиболее типичным является рабочее положение, статического сидения за столом. В таком, многократно согнутом в различных суставах ног, рук, туловища и шеи, положении кровь распределяется по органам и тканям неравномерно, образуются неблагоприятные застойные явления в мозге, брюшной полости, полости таза, в ногах. Многие мышечные группы испытывают длительные и однообразные статические напряжения. Особенно мышцы шеи и поясницы постепенно атрофируются. В результате длительного, специфически наклоненного положения тела у работников умственного труда, не занимающихся физической культурой и спортом, вырабатывается поверхностное дыхание, уменьшается жизненная емкость легких, нарушается осанка, дряхлеют мышцы скелета, понижается обмен веществ. Наиболее характерными заболеваниями у работников экономического профиля становятся: заболевания позвоночника (52%), заболевания зрительного анализатора (43%), варикозное расширение вен (23%) и заболевание ЛОР органов (24%). Проводя в течение рабочего дня по 6-8 часов в положении сидя, уже через 2-3 года специалисты могут обнаружить у себя симптомы таких профессиональных заболеваний, как плохая работа желудочно-кишечного тракта, боли в спине, повышенное давление и т.д. Они возникают вследствие

вынужденных, неблагоприятных рабочих положений, монотонности работы, большой концентрации внимания, напряженности мышц шеи, спины и плечевого пояса [2]. Недостаточность движения отражается не только на здоровье, но и на эффективности умственной и физической деятельности. Важнейшим профилактическим средством, способствующим предупреждению возникновения заболеваний, является двигательная активность человека в процессе профессиональной деятельности. Двигательная активность – это один из значимых компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья систематическое использование средств физической культуры и спорта [3].

Для определения уровня физической работоспособности и функционального состояния сердечно - сосудистой системы (ССС) у студентов была применена проба Руфье. Проба Руфье – представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. Был дан нагрузочный комплекс в виде приседаний. Производились замеры пульса в покое и в разные периоды восстановления после нагрузки. Испытуемыми являлись студенты 3 курса экономического направления в возрасте 19-20 лет. В исследовании приняло участие девушки в количестве 50 человек. В начале эксперимента были зафиксированы результаты соответствующей пробы (таб. 1).

Таблица 1 - Результаты до эксперимента

Уровень физической работоспособности, функциональное состояния сердечно - сосудистой системы (ССС)	Количество человек	Процентное соотношение
Высокий уровень, отличное функциональное состояние CCC	11	22%
Средний уровень, хорошее функциональное состояние CCC	17	34%
Уровень ниже среднего, удовлетворительное функциональное состояние CCC	12	24%
Низкий уровень, неудовлетворительное функциональное состояние CCC	10	20%

По результатам проведённого исследования можно сделать вывод о том, что большинство обучающихся (34%) имеют средний уровень физической работоспособности, хорошее функциональное состояние сердечно - сосудистой системы (ССС), но все же отмечается 24% студентов, имеющих уровень ниже среднего и 20% испытуемых - низкий уровень работоспособности, которые имеют неудовлетворительное функциональное состояние сердечно - сосудистой системы (ССС).

После данной диагностики студентам был предложен комплекс упражнений на выносливость, который они выполняли в течение 3 месяцев 2 раза в неделю. Бег варьировался (табл. 2).

Таблица 2 - Комплекс упражнений на развитие выносливости

Упражнение	Описание упражнения
Бег	1. 50-60 м (3-4), 3-5 км 2. 200м (4-5), отдых трусцой 3. 400м (4-5), отдых 1-1.5 минуты 4. 1000м – 2 серии, отдых до полного восстановления
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4 подхода по 15-20 повторений
Прыжки через скамейку	4 подхода по 30-40 повторений
Упражнение «Планка»	3-4 подхода по 30-40 сек
Прыжки на скакалке	4 подхода 100-120 повторений

В конце исследования, у испытуемых была проведена повторная проба Руфье (табл. 3).

Таблица 3 - Результаты после эксперимента

Уровень физической работоспособности, функциональное состояние сердечно - сосудистой системы (ССС)	Количество человек	Процентное соотношение
Высокий уровень, отличное функциональное состояние СССР	15	30%
Средний уровень, хорошее функциональное состояние СССР	20	40%
Уровень ниже среднего, удовлетворительное функциональное состояние СССР	7	14%
Низкий уровень, неудовлетворительное функциональное состояние СССР	8	16%

По результатам проведенного повторного исследования пробы Руфье можно сделать вывод, что при регулярном выполнении упражнений на выносливость, уровень работоспособности повышается, функциональное состояние сердечно - сосудистой системы (ССС) улучшается. Зафиксирован рост показателей на 7%. Средний уровень физической работоспособности отмечается у 40% обучающихся, увеличилось количество учащихся, имеющих отличное состояние СССР до 30%, снизилось количество студентов, имеющих низкий уровень работоспособности до 16% и ниже среднего до 14%. Работа сердца у тренированных людей гораздо экономичнее. Комплекс упражнений эффективен.

Многочисленными исследованиями доказано благоприятное влияние двигательной активности на здоровье человека. Движения активируют компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяют функциональные возможности организма, улучшают самочувствие человека [4].

Решение проблем формирования профессиональных качеств и навыков, повышения устойчивости организма человека к различным профессиональным заболеваниям, развития физических способностей, совершенства общей физической подготовки, эффективно в соответствии с условиями труда, в различных сферах общественной жизни на основе широкого использования средств и методов физической культуры и спорта. Необходимость применения физической культуры и спорта возникает в связи с большей степенью механизации и автоматизации производства, возрастания относительной гиподинамии населения. Возрастает в наше время значение профессионально-прикладной физической подготовки как эффективного средства оптимизации трудовой деятельности и устранения неблагоприятного влияния сочетания мышечной гиподинамии и больших нервно-эмоциональных напряжений, характеризующих деятельность лиц умственного труда.

Физическая культура и спорт обеспечивает динамическое равновесие организма, его функций и систем, способствует повышению функционального состояния и психофизиологических возможностей, влияет на профессиональный и социальный успех.

Список литературы:

1. Войтехов Д.Д. Социально-гигиеническое исследование условий труда, быта и состояния здоровья – работников умственного труда/ Д.Д.Войтехов – Текст непосредственный // Годовой отчет НИИ гигиены им. Ф.Ф.Эрисмана. – М., 2016. – 64 с .
2. Тонков Н.И. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов экономического профиля: Текст непосредственный. Дисс.канд.пед.наук / Н.И.Тонков. – М., 2016. – 157 с.
3. Евсеев С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы: Текст непосредственный. Монография. – СПб.: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2015.- 144с.
4. Цацыбин С.А. Здоровье сберегающие технологии в образовательном процессе: учеб. пособие.- Волгоград, 2007 - Текст непосредственный