



**Скопинцов Владимир Иванович**

старший преподаватель

Филиал ФГКВОУ ВПО «Военная академия

Ракетных войск стратегического  
назначения им. Петра Великого»

Минобороны России в г. Серпухове  
г. Серпухов, Московская область

**Толпееев Денис Игоревич**

преподаватель

Филиал ФГКВОУ ВПО «Военная академия

Ракетных войск стратегического  
назначения им. Петра Великого»

Минобороны России в г. Серпухове  
г. Серпухов, Московская область

**Воронин Сергей Владимирович**

магистрант

ФГБОУ ВПО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»  
г. Тула, Тульская область

**ОРГАНИЗАЦИЯ В ТРУДОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ЧАСЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ**

*Аннотация: под термином «профессионально-прикладная физическая под-  
готовка» следует понимать направленный процесс формирования необходимого  
арсенала двигательных умений и навыков, гармоничного развития физических  
качеств и способностей, от которых зависит эффективность трудовой дея-  
тельности, высокая работоспособность, здоровье и профессиональное долголе-  
тие. По мнению авторов, при подготовке трудящихся к профессиональной дея-*

*тельности более удобной формой физических занятий являются самостоятельные физические тренировки, осуществляемые в свободное от трудовой деятельности время.*

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, тренировочный процесс, физические качества, самостоятельная физическая тренировка, общая физическая подготовка, уровень физической подготовленности, возрастные различия, гендерные особенности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это направленный процесс формирования необходимого арсенала двигательных умений и навыков, а также гармоничного развития физических качеств и двигательных навыков, необходимых для выполнения профессиональной деятельности.

В современных условиях у человечества появляются все больше видов трудовой деятельности, при которых вместо грубых физических усилий требуются точно рассчитанные и скоординированные мышечные действия. Очень многие профессии предъявляют повышенные требования к психофизиологическим возможностям и физическим качествам человека. Высокие требования предъявляются в первую очередь к представителям таких профессий, в которых деятельность специалиста сопряжена с проявлением высокого уровня физической подготовленности. Это, прежде всего ряд военных профессий, где главным условием продуктивной трудовой деятельности человека является высокий уровень общей работоспособности.

Многие профессии носят операторский характер работы, при этом в процессе своей работы, у оператора может возникать состояние монотонии, что в свою очередь приводит к ошибкам и неправильным действиям.

В процессе работы оператора, состояние монотонии может переходить в состояния психического перенасыщения, которое характеризуется состоянием отвращения к однородной деятельности, раздражительностью, эмоциональной неустойчивостью, развитием невротических и нервно-сосудистых расстройств.

По данным многих исследований, до 90% рабочего времени операторы находятся в состоянии относительной гипокинезии и по мере увеличения стажа работы это приводит к детренированности сердечно-сосудистой системы.

Двигательная активность оператора во время дежурства очень низкая, в свою очередь низкая двигательная активность приводит к существенному уменьшению энергозатрат и, вследствие этого, увеличению избыточного веса.

Специфика операторской деятельности характеризуется многообразием и напряженностью ожидаемых нестандартных ситуаций. Психологическая установка на сохранение готовности к экстренным действиям в любой момент дежурства вынуждает оператора сохранить активность систем организма на должном уровне. Поддержание организма в режиме ожидания требует определенных психологических и энергетических затрат, усиление нервного напряжения и может привести к нервно-психологическому напряжению переутомлению человека. Такой характер работы относится к нервнонапряженным и, стало быть, операторы в высокой степени подвержены опасности нервных заболеваний и расстройств.

Нервно-эмоциональное напряжение как, неспецифическая реакция организма на различные эмоциональные раздражители, вызывает сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой, двигательной, эндокринной систем, а также изменения обменных процессов и поведенческих реакций [1].

Повышенное нервно-эмоциональное напряжение характеризуется времененным понижением устойчивости различных психических функций (памяти, внимания и др.), координации движений, работоспособности. Даже у опытных операторов напряжение может достигать запредельных форм и вызывать различные степени изменения умственной работоспособности. Отмечаются такие негативные последствия этого напряжения как: снижение работоспособности, учащение дыхания, повышение кровяного давления, увеличении количества ошибочных действий, затруднение распределения внимания, быстрое наступлении утомления.

Анализ ошибок, допускаемых операторами, показал, что они являются следствием высокой эмоциональной напряженности, недостаточной стойкости к воздействию неблагоприятных условий среды, низкого уровня психических и физических качеств [4].

Одним из факторов риска в развитии нервного перенапряжения является работа в ночную смену, нарушение режима труда и отдыха.

Данные, полученные разными авторами, показывают, что нарушение режима бодрствования и сна, работа в ночное время приводит к напряжению и перенапряжению адаптационно-регуляторных систем организма и сказывается на состоянии здоровья и работоспособности.

К концу дежурства у операторов отличается ухудшение самочувствия (головная боль, сонливость, резь в глазах и др.), снижение быстроты на 5%, статической устойчивости на 13%, понижение ударного объема крови на 1 л/мин, отмечается уменьшение мышечной статической устойчивости и выносливости, скорости двигательных реакций, ухудшение точности и координации движений, появление лишних движений [1].

Длительное несение дежурства приводит к постепенному снижению функциональных возможностей организма, повышению риска заболеваемости, снижению физической подготовленности. Из всего спектра болезней преобладает избыточный вес, простудные заболевания, болезни органов кровообращения, желудочно-кишечного тракта, нервной системы. Выраженные изменения возникают в состоянии внутренних органов и, прежде всего, в сердечно-сосудистой системе.

В то же время, в исследованиях установлено, что физические упражнения являются хорошим средством поддержания работоспособности не только при физическом, но и при умственном и эмоциональном утомлении [2].

Поэтому необходимо выделить следующие основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки:

1. Развивать у представителей различных профессий основные физические качества (выносливость, статическая устойчивость, быстрота и ловкость).

2. Формировать профессионально-прикладные умения и навыки, вырабатывать способность действовать в сложных (экстремальных) ситуациях.

Известно, что средства физической подготовки обеспечивают воспитание волевых качеств, способствуют совершенствованию подвижности нервных процессов, увеличению скорости сенсомоторной двигательной реакции, устойчивости к воздействию гиподинамии монотонии и других неблагоприятных трудовой деятельности человека. При достижении достаточного уровня физической тренированности, увеличивается объем физиологических резервов, что приводит к устойчивости организма к неблагоприятным факторам среды обитания [3].

Объективности ради, следует отметить, что одного только выполнения физических упражнений не всегда бывает достаточно для поддержания работоспособности. Для восстановления работоспособности после дежурства и снятия нервно-психического напряжения необходимо использовать гидропроцедуры (баня, сауна, бассейн).

Такая форма проведения занятий физическими упражнениями как обязательное посещение спортивного зала, после тщательного анализа показала свою слабую эффективность. Учет посещения таких занятий, выявил их низкую посещаемость. Работники под разными предлогами стараются не посещать спортивные залы, при этом большая часть работников предпочитают заниматься физическими упражнениями самостоятельно в свободное время (60% опрошенных). Анкетирование показало, что мотивация к занятиям физическими упражнениями у работников очень низкая, даже в случае материального стимулирования за хороший уровень физической подготовленности, так из опрошенных респондентов 10% относятся положительно, 25% относятся отрицательно, 65% безразлично.

Главными причинами пассивного отношения человека к оздоровительным занятиям и восстановительным мероприятиям являются: дефицит свободного времени и низкая личная самоорганизация.

Практика показывает, что более удобной формой занятий профессионально-прикладной физической подготовкой являются самостоятельные физические тренировки. Такое предпочтение самостоятельными занятиями обусловлено тем,

что их можно осуществлять в свободное время и тренировочную программу определять самостоятельно.

Очевидно, что такое предпочтение оправдано возрастными различиями трудащихся, их гендерными особенностями и потребностями в выполнении определенных («своих» или специфических) упражнений. Это предпочтение диктуется также наличием соответствующей спортивной базы, необходимого спортивного инвентаря, наличием в спортивной организации компетентных медицинских работников, специалистов по спорту и лечебно-физической культуре, удобного графика работы.

Удобство и простота проведения самостоятельных физических тренировок обусловлены некоторыми организационными трудностями. Во-первых, нет контроля занимающихся физическими упражнениями (как правило, человек занимается один). Во-вторых, нет соответствующих научно-методических знаний в вопросах теории и методике физического воспитания (как правило, занятия проводятся исходя из внутренних ощущений и убеждений).

Безусловно, что для организации в трудовом коллективе профессионально-прикладной физической подготовки в часы самостоятельной физической тренировки, необходимо проводить разъяснительные беседы и инструкторско-методические занятия по проведению занятий физическими упражнениями, правильному дозированию физической нагрузки, оказания страховки и первой помощи, выбору мест занятий и спортивного инвентаря.

Руководители трудовых коллективов должны привлекать специалистов физической культуры (подготовки) к просвещению всех категорий трудащихся, широко использовать пропаганду здорового образа жизни и занятий физической культурой, создавать и поддерживать учебно-спортивную базу.

### ***Список литературы***

1. Миллерян Е.А. Эмоционально-волевые компоненты надежности оператора // Очерки психологии труда оператора. – М.: Наука, 1974.
2. Коробков А.В. Физиологические проблемы детренированности. – М.: ФиС, 1970.

3. Ендальцев Б.В. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки / Б.В. Ендальцев, А.А. Нестеров. – Л.: ВМА им. С.М. Кирова, 1986.

4. Малышев В.П. Физиология труда специалистов-операторов / В.П. Малышев [и др.]. – М.: Воениздат, 1983.