

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Матвеев Андрей Евгеньевич*

канд. пед. наук, доцент

*Незаметдинова Зифа Ханяфиевна*

доцент

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации

г. Москва

### **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

*Аннотация:* профессиональная деятельность специалистов экономического профиля характеризуется монотонностью производственной деятельности, длительным статическим поддержанием рабочей позы, малоподвижностью, высоким нервно–эмоциональным напряжением, напряжённостью зрительного анализатора, сосредоточенностью и концентрацией внимания. Правильный подбор средств физической культуры для развития профессионально–важных психофизических качеств, повышения работоспособности, устранения последствий утомления – один из ключевых моментов в ППФП.

Повышение конкурентоспособности выпускников финансово–экономического профиля на рынке труда требует наличия у данных специалистов качеств, обеспечивающих им высокую адаптированность к профессиональной деятельности. Сегодня они должны обладать не только большим объемом профессиональных знаний, умений и навыков, но и быть способными быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, находить нестандартные решения, проявлять творческие способности.

В профессии экономиста отмечается снижение компонента физического труда. Явление гиподинамии отрицательно сказывается на здоровье и закаленности многих специалистов. В этих условиях повышается роль специальных физических упражнений, направленных на ликвидацию дефицита двигательной

активности работников, закаливание, на их профессионально–прикладную физическую подготовку.

Профессиональная деятельность специалистов экономического профиля характеризуется монотонностью производственной деятельности, длительным статическим поддержанием рабочей позы, малоподвижностью, высоким нервно–эмоциональным напряжением, напряжённостью зрительного анализатора, сосредоточенностью и концентрацией внимания. Все перечисленные факторы ведут к быстрому утомлению, снижению работоспособности.

Положительно оценивается молодыми специалистами роль профессионально–прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности: 33,4% опрошенных видят пользу такой подготовки для улучшения состояния здоровья; 27,8% считают, что ППФП помогает повысить успешность освоения профессии; 15,3% указывают на ее пользу в процессе адаптации к профессиональной деятельности, а 11,3% на повышение устойчивости к неблагоприятным условиям труда.

На основании существующих требований профессии и данных опроса молодых специалистов, был выявлен комплекс профессионально важных качеств, которые определяют успешность работы. К ведущим физическим качествам и функциям организма, необходимым для освоения профессии экономического профиля, относятся: быстрота и точность движений, устойчивость и переключение внимания, общая выносливость, а также большой комплекс психофизических свойств и качеств, составляющих структуру личностных особенностей специалиста с высшим образованием. К ним относятся: память, внимание, мышление, стрессоустойчивость, организаторские способности, различные сенсорные умения и навыки.

Правильный подбор средств физической культуры для развития профессионально–важных психофизических качеств, повышения работоспособности, устранения последствий утомления – один из ключевых моментов в ППФП.

Развитие общей (аэробной) выносливости является очень важным не только для всесторонней физической подготовленности служащих финансово–

экономических специальностей, но и одной из основных задач ППФП.

Особую прикладную ценность для работников экономических профессий имеет статистическая выносливость мышц спины, шеи и ног, обеспечивающая поддержание вынужденной рабочей позы сидя. Статическая выносливость совершенствуется не только в статических, но и в динамических упражнениях, в которых участвуют те самые мышцы, что и в статических упражнениях, направленных на укрепление мышц ног, шеи, верхнего плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника.

Основной путь формирования ловкости – овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

Силовые упражнения для ППФП студентов финансово–экономических специальностей по структуре, амплитуде и скорости должны максимально соответствовать конкретным производственным усилиям.

Признаками того, что физическая нагрузка ППФП была достаточной, но не избыточной, являлись бодрое самочувствие, хорошее настроение, высокая умственная и физическая работоспособность, хороший сон и аппетит.

Для развития профессионально–важных психофизических качеств, повышения работоспособности, устранения последствий утомления средствами физической культуры также были включены упражнения на концентрацию внимания, улучшения памяти, тренировка зрения, приёмы регуляции психоэмоционального состояния и эмоциональной устойчивости студента.

Таким образом, несомненна актуальность изучения педагогических и психофизиологических основ повышения эффективности подготовки студентов экономического блока посредством адаптации будущих специалистов к требованиям профессии, направленной тренировки функциональных основ профессиональной деятельности.

### ***Список литературы***

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие. / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа–М, 2010.
2. Касаткин А.А. Профессиограмма и профессионально–прикладная физи-

ческая подготовка управленцев. // Материалы X междуниверситетской научно–методической конференции «Организация и методика учебного процесса, физкультурно–оздоровительной и спортивной работы». – М.: МГУ, 2008.

3. Полиевский С.А. и др. Медико–биологические аспекты профессионально–прикладной физической подготовки учащейся молодежи. // Международная научная конференция, посвящённая 100–летию со дня рождения А.Д. Новикова «Теория физического воспитания и общая теория физической культуры: состояние и перспективы», Москва, 26–27 мая 2006 г. – М.: РГУФКСиТ, 2006.

4. Федотова, Л.В. Применение оздоровительных систем физических упражнений профессионально–прикладной направленности в системе подготовки специалистов государственной службы // Вестник развития науки и образования. – М.: Наука, 2006, №6.

5. Физическая культура студента: Учебник. Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007.

6. <http://sportzal.by/>