

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Матвеев Андрей Евгеньевич

канд. пед. наук, доцент

Незаметдинова Зифа Ханяфьевна

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 межуниверситетской 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/>