

ком льду или научится падать правильно. Равномерная тренировка всех мышечных групп способствует формированию правильной осанки и профилактике заболеваний позвоночника, в том числе остеохондроза. Упражнения на растяжку, включенные в комплекс занятий тай-бо, благоприятно сказываются на тоне мышц, их эластичности, делают опорно-двигательный аппарат более гибким и подвижным, что поможет вернуть ощущение молодости в движениях. Ученики научатся самостоятельно контролировать нагрузку, получаемую во время занятий тай-бо, даже если тренируются в группе, классе. Интенсивность легко изменяется как в большую, так и в меньшую сторону, причем на темпе групповой тренировки это никак не отразится. Например, если в какой-то момент тренировки ученик почувствовал, что взятый темп превышает физические возможности, то достаточно будет уменьшить амплитуду ударов, снизить напряжение мышц при каждом ударе, и интенсивность тренировки для снизится. Для увеличения интенсивности нужно будет сделать все наоборот. Научившись управлять интенсивностью тренировки, можно эффективно тренировать сердечнососудистую систему, а также достигать иных важных для физического состояния целей и задач. Появится возможность переходить в различные пульсовые зоны, при необходимости увеличивая сжигание калорий за счет жира, или переводя организм в режим использования в качестве источников энергии углеводов. Смена аэробных и анаэробных режимов тренировки позволит увеличить адаптационные возможности молодого организма и сделать его более устойчивым к некоторым видам стресса. Выполнение ударных техник, имитация поединка помогают найти выход скрытой агрессии, негативным эмоциям, таким образом, занятия тай-бо способствуют достижению душевного комфорта и предупреждают развитие психологического стресса.

Полученные знания ученики могут повторить в домашних условиях - заниматься тай-бо можно самостоятельно у себя дома, используя в качестве пособия, видеозаписи авторских тренировок, выбор которых в последнее время на просторах интернета только увеличивается. Тем не менее, групповые занятия тай-бо с опытным инструктором будут более эффективны. Каждая тренировка тай-бо обладает мощным эмоциональным зарядом, она заставляет всех занимающихся синхронно в едином порыве наносить удары воображаемому сопернику. Сплоченность участников группы (класса) во время тренировочного процесса помогает преодолеть усталость, лень, наполняют энергией и энтузиазмом, способствуя более быстрому росту физической подготовки каждого члена группы.

Хорошо смотрятся показательные выступления с использованием техники тайбо на различных мероприятиях (разновидность флеш-моба). Здесь все зависит от физической и технической подготовки спортсменов, наличие у них элементарной акробатической подготовки и как дополнение использование тамасевари (разбитие предметов), и выполнение техники ката.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ
ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

Фёдорова Т.Н.

*Филиал Тюменского государственного нефтегазового
университета в г. Тобольске, Тобольск, Россия,
tanika25.05@mail.ru*

Растущий темп профессиональной и бытовой жизни требует большого объема физической актив-

ности, высокого уровня профессиональной подготовленности и здоровья. И поэтому на сегодняшний день большое значение нужно уделять формированию устойчивости организма человека к различным профессиональным заболеваниям с помощью занятий физической культурой, в частности это относится к профессионально – прикладной физической подготовке. В данной работе рассмотрены профессии технического профиля – инженеры в нефтегазовой и менеджеры в финансовой области. Но вопросы, связанные с использованием физических упражнений для повышения устойчивости организма к влиянию специфических для этих профессий заболеваний, возникающих в процессе их трудовой деятельности, в настоящее время все еще не получили полного отражения в практике физического воспитания студентов указанного профиля и требуют специального изучения. Это может быть связано, как с недостаточной материально – технической базой учебного заведения, так и порой с поверхностными знаниями самих преподавателей физической культуры в этой области. А ведь в повышении профессиональной подготовленности бакалавров этих специальностей могут сыграть существенную роль ценности как общей культуры так и физической, ведь это положительно скажется на сокращении сроков социальной и профессиональной адаптации молодых специалистов к их будущей работе, на повышении эффективности профессиональной деятельности и сведет к минимуму затраты на больничные листы сотрудников предприятий.

Общественное значение профессионально – прикладной физической подготовки студентов, будущих бакалавров и специалистов инженерного профиля современного производства повышается с каждым годом, что в свою очередь влечет значительное повышение требований к самой профессии. В эпоху научно – технического прогресса и высоких технологий, который несомненно несет положительные мотивы с одной стороны, с другой наблюдается снижение двигательной активности трудящихся в современном производстве. Механизация и автоматизация трудовых процессов в современной промышленности существенно уменьшает долю физического труда, связанного с активной двигательной деятельностью, а ведь это необходимо для нормального функционирования человеческого организма.

В настоящее время профессионально – прикладная физическая подготовка в нашей стране осуществляется в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Профессионально – прикладная физическая подготовка в высшем профессиональном заведении – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности, а также специализированный педагогический процесс, обеспечивающий оптимальное развитие и совершенствование психических и физических качеств, двигательных навыков и функций организма в соответствии с требованиями конкретной профессии.

Содействие формированию и совершенствованию культуры движений в сфере профессиональной деятельности, снижению утомления в процессе работы, повышению качества результатов труда, а также сокращению времени адаптации к специфике профессиональной деятельности. Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упраж-

нениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями. Опыт практического использования этих закономерностей и послужил к становлению разновидности физического воспитания – профессионально-прикладной физической подготовки.

Необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения такого вида физической подготовки для будущих специалистов и бакалавров в систему высшего образования определяет время, затрачиваемое на освоение современных практических профессий, и достижение профессионального мастерства в них продолжают зависеть от уровня функциональных возможностей организма, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков. Несмотря на прогрессирующее убывание доли грубых мышечных усилий в современном производстве, производительность профессионального труда прямо или косвенно продолжает быть обусловленной физической дееспособностью. Сохраняется проблема предупреждения вероятных негативных влияний определенных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся; хотя эта проблема решается многими средствами оптимизации содержания и условий труда, в том числе социальными, научно-техническими и гигиеническими, важную роль среди них призваны играть факторы профессионально-прикладной физической подготовки. Прогресс цивилизации в целом не освобождает человека от необходимости постоянно совершенствовать свои профессиональные способности, а их развитие в силу естественных причин неотделимо от физического совершенствования индивида [2, стр. 231-233].

Очевидно, что каждая профессия диктует свой уровень развития психических и физических качеств, свой перечень профессионально – прикладных умений и навыков. Поэтому если человек готовится к профессии инженера, то ему необходима профессионально – прикладная физическая подготовка одного содержания, а будущему менеджеру – другая. Эти отличия отражаются в цели и задачах ППФП, как самостоятельного раздела учебной дисциплины «Физическая культура».

Работа инженера-электрика не всегда автоматизирована и подчас связана со значительными энергетическими затратами. Поскольку работа выполняется не только с электричеством в специальных будках, но и возможностью устранения неполадок и на столбах освещения, что приходится выполнять в разных, преимущественно согнутых положениях. Руки, нажимая с большой силой на рукоятку необходимого оборудования, передают возможную вибрацию всему телу. Наличие значительного мышечного напряжения при работе в неудобных позах способствует быстрому утомлению. Вибрация вызывает сокращение периферических кровеносных сосудов, особенно сосудов рук, что создает препятствие для тока крови. Отрицательное влияние вибрации сказывается на деятельности центральной нервной системы и на вестибулярном аппарате. Появляются симптомы укачивания: бледность, плохое самочувствие, иногда тошнота. Неблагоприятное влияние значительно уменьшается физическими упражнениями, специальными техническими средствами и правильной организацией труда. В данном случае с их помощью должны решаться следующие задачи: увеличение вентиляции легких с целью быстрой ликвидации кислородной задолженности; укрепление сердечно-сосудистой системы с целью улучшения кровообращения; укрепление мышц всего тела, особенно брюшного пресса и спины, способствующие уменьшению сотрясения органов

брюшной полости и грудной клетки при вибрациях; улучшение функции вестибулярного аппарата. Но и работа, связанная с управлением автоматами в технических системах (операторская деятельность) требует высокого уровня развития различных видов двигательной реакции, наблюдательности, внимания, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости.

А вот однообразная работа, сидя, характерная для профессии менеджера. В этом положении верхняя часть туловища наклонена вперед, вынесенные вперед руки выполняют движения с небольшой амплитудой вперед-назад, вправо-влево. Растягиваются и ослабевают задняя группа мышц плечевого пояса и разгибатели спины, портится осанка. Постоянное расслабление мышц брюшного пресса при сидячем положении способствует их ослаблению, как первое, так и второе препятствует глубокому дыханию. С дыханием связана работа сердца. Известно, что в сидячем положении нарушается кровообращение. С физиологической точки зрения такая работа в силу выраженной монотонности может привести к преждевременному утомлению центральной нервной системы. По выражению И.П. Павлова, это создает «... долбление в одну клетку и ведет к тому, что эта клетка приходит в рефракторное состояние, состояние задерживания, невозбудимости, и отсюда это состояние развивается по всем полушариям, являясь сном» [1, стр. 154]. При широком использовании в рабочем процессе персональных компьютеров необходима тонкая координация движений пальцев рук с мышью и на клавиатуре.

Так для воспитания двигательных способностей, нужных в данных видах профессиональной деятельности, в процессе ППФП используют широкий круг разнообразных по форме упражнений; для воспитания общей выносливости – аэробный бег и другие упражнения циклического характера; для повышения уровня работоспособности в деятельности, осуществляемой в условиях низкой или высокой внешней температуры – различные виды упражнений, в процессе выполнения которых существенно возрастает температура тела и нужно длительное время противостоять функциональным сдвигам во внутренней среде организма (многократный повторный бег большой и максимальной физиологической мощности и т. д.). ППФП в таких случаях практически сливается с общей физической подготовкой, специализированной в какой-то мере в аспекте профессионального профиля, или спортивной тренировки в соответственно избранном виде спорта.

Дополнительными факторами определения конкретного содержания ППФП являются индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов, а также географические и климатические черты региона, где будут работать будущие специалисты. Различия в физической и специальной подготовленности разных людей играют роль в профессиональном обучении и подготовке. Успешность обучения и подготовки каждого человека к профессиональной деятельности зависит от его физиологической и психологической пригодности к данному виду труда, т.е. от способностей, устойчивых свойств личности, однако они в процессе воспитания меняются. Поэтому совершенствовать их путем целенаправленной тренировки необходимо с учетом индивидуальных особенностей, следовательно, усилия студентов и время для освоения отдельных разделов ППФП к избранной специальности у каждого свои.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. М.: Академия, 2013. 275 с.
2. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. М.: Академия, 2013. 341 с.