

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА В ЭКОНОМИКЕ»**

**Н.А. Воронов**, канд. биол. наук, доцент

**Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны Министерства обороны Российской Федерации (Россия, г. Ярославль)**

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10006

***Аннотация.** Внедрение новых экономических специальностей (прикладная информатика, маркетинг, менеджмент, бухгалтерский учет и аудит) требует от будущих специалистов не только разработок новейших информационных технологий на базе компьютеров и компьютерных сетей, но и знаний в области физического воспитания. Очевидно это тем, что в ближайшие годы 70% работы будет выполняться с помощью ЭВМ.*

***Ключевые слова:** студенты, физическая культура, экономика.*

Студенты вузов по специальности «Прикладная информатика в экономике» в большей степени связаны с видеодисплейными терминалами (ВДТ) и персональными электронно-вычислительными машинами (ПЭВМ), нежели студенты других специальностей.

Будущие специалисты в незначительной мере представляют себе вредное пагубное влияние ВДТ и ПЭВМ на здоровье и организм человека. Хотим мы того или нет, но продолжительность сеансов учебы и работы с ВДТ и ПЭВМ в вузах в последние годы существенно возросла. Медицинская статистика утверждает, что только 20% компьютеризированных мест отвечает современным требованиям безопасности. Пренебрежение к гигиеническим и эргономическим требованиям при работе с ВДТ и ПЭВМ может стать причиной повышенной утомляемости, ухудшения самочувствия, снижения остроты зрения, нарушения осанки, нервно-психических расстройств, психофункциональных изменений, нарушения координации движений, развития туннельного синдрома запястья, гиподинамии, стресса и т.д.

По моему мнению, на современном этапе проблема ситуации заключается в пересмотре образовательной программы по специальности «351400 – Прикладная информатика», а также в необходимости разработки и конкретизации программы по физическому воспитанию, а именно по общей и профессионально-прикладной

физической подготовке (П-ПФП) студентов, что позволит построить оптимальные технологии в физическом воспитании будущих специалистов [1].

Предлагается оптимальное решение изложенных проблем:

Соблюдать гигиенические и организационные требования к ВДТ и ПЭВМ студентами вузов с учетом индивидуальных особенностей.

Формировать у студентов знания о П-ПФП и профессионально прикладных умениях и навыках, которые позволят повысить функциональную устойчивость организма к неблагоприятным факторам специфических условий учебной и трудовой деятельности.

Максимально раскрывать суть и значимость физических упражнений и специфику их влияния на организм, а также их применение в процессе работы с ВДТ и ПЭВМ.

Целенаправленно применять средства физического воспитания, дозировать нагрузку и интервал в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Применять специальные комплексы вводной гимнастики, физкультурные минутки, физкультурные паузы для снятия общего и локального утомления.

Прививать навыки и умения у студентов по предотвращению процессов общего и локального утомления посредством физических упражнений в ходе работы с ВДТ и ПЭВМ.

Моделировать, разрабатывать и внедрять в базу данных компьютера специальные упражнения для практического обучения начинающих студентов в аудиториях вузов с дальнейшим их применением в процессе учебной и трудовой деятельности.

Учить студентов самостоятельно разрабатывать специальные программы и комплексы построения своей методики занятий с учетом индивидуальных особенностей организма [2, 3].

Применять в режиме учебного дня специальные формы физической культуры,

подходящие именно к данной специальности.

В режиме дня после учебы применять оздоровительно-рекреативную и гигиеническую физическую культуру, а также ряд авторских комплексов (система Моргауза, Амосова, Пинкней Каллане и т.д.).

Впоследствии, я уверен, что прикладность физкультурных занятий к данной профессии заключается в формировании эффективности учебной и профессиональной деятельности и в сохранении здоровья специалиста.

#### Библиографический список

1. Братановский С.Н. Организационно-правовые проблемы управления физической культурой и спортом в условиях рынка / С.Н. Братановский Саратов: Изд-во Саратов. 2014. – 56 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус. 2013. – 240 с.
3. Воронин С.М. Особенности личностно-ориентированной физической подготовки / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Игнатова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 2. С. 233-235.

### PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN THE SPECIALTY "APPLIED INFORMATICS IN ECONOMY"

**N.A. Voronov**, *candidate of biological sciences, associate professor*

**Yaroslavl highest military college of air defense of the Ministry of Defence of the Russian Federation**  
(Russia, Yaroslavl)

**Abstract.** *Introduction of new economic specialties (applied informatics, marketing, management, accounting and audit) demands from future experts not only developments of the latest information technologies on the basis of computers and computer networks, but also knowledge in the field of physical training. Obviously it the fact that in the next years 70% of work will be performed by means of the COMPUTER.*

**Keywords:** *students, physical culture, economy.*