

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени
академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10071

Аннотация. В статье рассмотрена профессионально-прикладная физическая подготовка для студентов и сотрудников предприятий. Рассмотрены различные факторы, влияющие на общее состояние организма. Приведены примеры упражнений и рекомендации для поддержания здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, физическая подготовка, физические качества, выносливость, сила, быстрота, работоспособность.

Здоровье – это состояние организма, при котором оно не подвержено заболеваниям, каким-либо травмам, когда все системы органов функционируют в пределах нормы. Поддерживать это состояние помогает здоровый образ жизни. Студентам не всегда удается соблюдать здоровый образ жизни. Возникают проблемы с перенапряжением, умственным переутомлением, сбитым режимом труда или отдыха, режимом питания и сна. Однако правильно подобранные физические нагрузки, включенные в программу обучения, способны уменьшить данные риски.

Современный труд ветеринара включает в себя множество обязанностей, которые требуют от него не только умственную, психическую подготовку, но и физическую. Ветеринарный врач оказывает помощь различным видам животных, домашним, сельскохозяйственным, животным из цирков, зоопарков, заповедников. Проводит прием в клинике и по вызову, берет анализы, проводит лабораторные исследования, обеспечивает контроль за восстановлением животного, принимает роды, ставит прививки, следит за санитарным состоянием мест содержания животных, проводит экспертизу мяса и молока, контролирует помещения для хранения и переработки продукции на фермах, заводах. Несомненно, данная профессия требует немалую общую физическую подготов-

ленность, поэтому поддержание здорового образа жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом, крайне необходимы. Очень важным фактором является развитие физических качеств у студентов, для дальнейшего применения в профессии. Выносливость, быстрота, сила – это те качества, которые в результате физической деятельности развиваются лучше всего. Выносливость помогает человеку выполнять работу длительного характера, несмотря на возрастающее утомление. Для ветеринарного врача она весьма полезна, когда смены продолжаются длительное время. Применение силы в работе ветеринарного врача необходимо в работе с животными (для переноски, поддержания животного). Способность быстро и четко выполнять действия, нужна для сокращения времени стресса для животного во время манипуляций разного рода или же в экстренной ситуации.

В образовательных учреждениях и непосредственно на производстве, главной задачей профессионально-прикладной физической подготовки является общая физическая подготовка. Задачи и цели ФП – достижение высокого развития общего тонуса тела, повышение выносливости, быстроты выполнения разнообразных движений, скорости, увеличение подвижности суставов, мелкой моторики, улучшение ловкости. Развитие профессионально важ-

ных физических качеств, необходимых будущим специалистам, призвано в целом укрепить духовное и физическое состояние организма. Так же хорошие физические качества необходимы на работе любого направления, они очевидно являются показателем хорошего сотрудника, способного преодолевать все сложности, возникающие в процессе.

Существует множество видов профессий, с таким же множеством видов нагрузки, с которой сталкиваются люди этих профессий. Люди, чья сфера труда связана с умственной деятельностью сталкиваются с проблемами гиперемии в сосудах ног, с переутомлением мышц, так как в течении рабочего дня приходится проводить много времени стоя или сидя. В этом случае рекомендуются упражнения на расслабление и упражнения, улучшающие кровообращение. Работники с высокой двигательной активностью во время рабочего процесса сталкиваются с излишним переутомлением, поэтому им необходимы упражнения на координацию движений, на расслабление мускулатуры, потягивание. Очень важно, чтобы при выполнении упражнений были задействованы мышцы не участвующие в трудовом процессе. Выполнение данных рекомендаций способствует улучшению состояния здоровья сотрудников, повышению работоспособности. Плохое самочувствие из-за переутомления или переработки может привести к серьезным заболеваниям, значительно повлиять на рабочий процесс в целом.

Формирование здорового образа жизни у студентов, сотрудников предприятий обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации, а также условий для ведения здорового образа жизни. ППФП обеспечивает формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих особое значение для профессиональной деятельности. Для студентов, а так же сотрудников предприятий ППФП

должна сформировать необходимые прикладные познания, помочь освоить спортивные умения и навыки, воспитать психофизические и специальные качества, должна поддерживать оптимальность работоспособности, обеспечить восстановление, проводить профилактику влияния неблагоприятных факторов труда.

В зависимости от напряженности рабочего дня для студентов могут быть полезны посещение спортивных секций или же выполнение простых упражнений. При больших физических нагрузках рекомендуют упражнения на расслабление, растягивание (наклоны, повороты, вращения), сауна, массаж. При больших нервно-эмоциональных нагрузках – упражнения на скорость, разные виды игр, спринт, тяжелая атлетика, плавание, аэробика. При чрезмерных нагрузках на зрение – гимнастика для глаз. Длительное пребывание в сидячей позе – аэробные упражнения (пробежка, плавание, лыжи), разминка с наклонами. При работе в плохо проветриваемом помещении или же с химическими препаратами – прогулка, разминка на свежем воздухе, баня. ППФП имеет особую необходимость, так как обеспечивает общий тонус, физическую и духовную подготовленность, способствует повышению умственной и физической работоспособности, устанавливает нормы морали и нравственности. Физическая подготовка способствует более быстрому процессу адаптации как в обучении в вузе, так и в будущей работе на предприятии. В работе ветеринара будут необходимы все те физические качества, что воспитываются ППФП. Так как она увеличивает диапазон функциональных возможностей организма (сила, выносливость, быстрота) и арсенал двигательной координации. Эти знания и умения значительно сократят время адаптации, так как человек будет заведомо готов к различным неожиданным ситуациям, будет хорошо развит физически, и что не менее важно – воспитан и дисциплинирован.

Библиографический список

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2007.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко. – М.: Юрайт, 2016.
3. Сальников А.Н. Физическая культура Конспект лекций. – М.: Приор-издат, 2005.
4. Уваров В.С. Климин В.П. «Пособие по изучению теоретического раздела дисциплины Физическая культура». – М., 2008.
5. Яковлев С., Клюкина Н., Михалева Т., Сарапульцева К. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура». – Пермь: ПГСХА, 2007.

THE ROLE OF PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS, FUTURE SPECIALISTS IN THEIR PROFESSIONAL ACTIVITIES

O.A. Sbitneva, *senior lecturer*

**Perm state agrarian and technological university named after academician
D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)**

***Abstract.** the article deals with professional and applied physical training for students and employees of enterprises. Various factors affecting the General condition of the organism are considered. Examples of exercises and recommendations for maintaining a healthy lifestyle are given.*

***Keywords:** health, physical preparation, physical qualities, endurance, strength, speed, efficiency.*