

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК КОМПОНЕНТЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

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

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10967

Аннотация. В данной статье обсуждаются проблемы физической культуры и спорта. Рассматривается значимость физической культуры и спорта в профессиональной подготовке специалистов. Отмечены особенности занятий физической культуры и спорта для разных профессий. Отражен оздоровительный и профилактический эффект физической культуры и спорта. Даны рекомендации для восстановления функционального состояния.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, упражнения, работоспособность, здоровье, студенты, профессии.

Физическое здоровье влияет на качество нашей жизни, профессию, семью, психику, здоровье, иммунитет, формирование личности. Необходимость физических нагрузок, потребность в физической культуре и спорте существует с раннего возраста. Поддерживать свое самочувствие, физическую подготовку, здоровье необходимо на протяжении всей жизни. Перейдя на высшую ступень обучения, меняется физическая и умственная нагрузка, условия и образ жизни. Все эти изменения влияют на успеваемость, здоровье. Студенты не должны забывать о физической культуре и спорте, необходимой для полноценной творческой жизни, научной и профессиональной деятельности. На всем протяжении учебной деятельности, работоспособность основана на активных мыслительных процессах. Работоспособность в течение дня изменяется под влиянием ряда факторов. Важно сохранить уровень физической подготовленности, повысив тем самым эффективность учебной, производственной деятельности. Физические нагрузки способствуют высокому физическому развитию и функциональному состоянию. Утренняя гимнастика позволяет легко перейти от утренней слабости к активному состоянию, избавиться от застойных явлений, возникающих в организме после сна. Утренняя зарядка повышает возбудимость центральной нервной систе-

мы, активизирует основные функциональные системы организма, ускоряет вработываемость в трудовой процесс. Учебная нагрузка связана с нервно-психическим напряжением, при психической нагрузке организм истощает свои запасы, снижается иммунитет. Полноценным сном, правильным питанием, закаливанием, занятиями физической культуры и спорта можно компенсировать восстановление функционального состояния. Активный отдых (футбол, баскетбол, бег, велосипед, лыжи, плавание, йога, волейбол) поможет студентам отвлечься от проблем, негативных мыслей. Во время длительного пребывания в сидячем положении тело перенапрягается, затекает, затормаживаются обменные процессы, развиваются патологии внутренних органов, необходимо использовать физкультурные паузы, физкультурные минутки для отдыха, временно переключаться с одного вида деятельности на другой. Выполнять наклоны головы, чтобы напрягались мышцы шеи. При перенапряжении рук, рекомендуют потереть руки друг о друга до ощущения тепла, затем встряхнуть руки. При усталости глаз рекомендуют сильно и быстро зажмуриться и резко раскрыть глаза. Дыхательные упражнения помогут не только отвлечься, но и успокоиться при волнении. При сонливости сесть прямо, попеременно напрягать мышцы спины, расслаблять. При пере-

утомлении мышц ног выполнять ходьбу, перекаты с носка на пятку. Упражнения помогут отвлечься, переключиться, отдохнуть психологически, снизить утомляемость.

Для каждой профессии свой комплекс упражнений. Работникам с низкой двигательной активностью (водители, бухгалтеря, программисты) рекомендуют выполнять движения головой, поднимания на носки в течение минуты, вращения плечами, руками, туловищем, тазом, наклоны вперед и назад, в стороны. Для профессий, которые проводят рабочий день преимущественно стоя (врачи–хирурги, стоматологи, ветеринары и др.), рекомендуют вращения головой, руками, наклоны вперед, в стороны (сидя, стоя), упражнения для осанки, выпады, махи, приседания, упражнения на пресс, расслабление. Все работники этих профессий сталкиваются с повышенной нагрузкой на глаза. Важно выполнять упражнения на мышцы глаз (круговые упражнения – влево и вправо, резкое закрывание и открывание, разглядывание предметов вдаль), массажные веки, расслабления (посесть несколько секунд с закрытыми глазами). Длительные смены, работа длительного характера требуют от специалистов выносливости. Для поддержания выносливости выполнять отжимания, прыжки на месте в разных вариантах в том числе на скакалке, махи ногами, подтягивания на перекладине, приседания на одной ноге (пистолетик), бег, дыхательные упражнения – надувать воздушные шары, задерживать дыхание под водой; проводить упражнения на свежем воздухе. Упражнения помогут улучшить кровоснабжение затекших участков, предотвратить некоторые заболевания, улучшить работоспособность, выносливость, укрепить тонус мышц. Ведущее место в здоровом образе жизни занимает физическая культура и спорт, которые способны

решить задачи, связанные с уменьшением заболеваемости, профилактикой патологических состояний, формированием и развитием здоровья. Физическая культура и спорт должны быть неотъемлемой частью студентов, будущих специалистов, не зависимо от выбранной профессии. Физическая культура и спорт являются средством восстановления умственной, физической, психоэмоциональной работоспособности. Обеспечивает оздоровительный и профилактический эффект. Занятия физической культурой и спортом предотвращают ожирение (водители, бухгалтера), заболевания сердечно-сосудистой системы при напряженных профессиях (врач, ветеринар, директора), заболевания суставов (хирурги, стоматологи, продавцы), заболевания глаз (программисты, швеи, флористы), заболевания опорно-двигательного аппарата (повара-кондитеры), заболевания органов дыхания (сварщик), заболевания опорно-двигательного аппарата (тракторист-машинист), заболевания почек и мочевыводящих путей (автомеханик). Правильно подобранные физические нагрузки способны решить проблемы с перенапряжением, переутомлением. Физическая культура и спорт открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил, талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, чтобы прожить жизнь плодотворно, принося радость себе и окружающим. Каждый должен понять значимость физической культуры и спорта, осознать ее роль в своей жизни. Пройдя этап современной системы обучения, наступает следующий, не менее легкий – этап профессионального становления, все изменения должны соответствовать динамике работоспособности. Физическая культура и спорт помогает организму приспособиться к изменяющимся условиям внешней среды, использовать свои возможности на максимум.

Библиографический список

1. Григорович Е.С. Физические упражнения и их роль в профессиональной деятельности врача стоматолога, хирурга и работников сидячих профессий. – ТМН.: Издательство «Азбука – Атткус», 2003. – 244 с.
2. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. – ТЛТ.: Изд-во «Фламинго», 2008. – 567 с.

3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта. – ПСК.: Изд-во «Росмэн», 2013. – 54 с.
4. Толкачев Б. С. Физкультурный заслон. – СПб.: Изд-во «Лань», 2001. – 29 с.
5. Феррис Т. Совершенное тело за 4 часа. – ИРК.: Изд-во «Эксмо – АСТ», 2014. – 3 с.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS COMPONENTS IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS

O.A. Sbitneva, *senior lecturer*

**Pryanishnikov Perm state agrarian and technological university
(Russia, Perm)**

***Abstract.** This article discusses the problems of physical culture and sports. The importance of physical culture and sports in professional training is considered. The features of physical culture and sports for different professions are noted. The health and preventive effect of physical culture and sports is reflected. Recommendations for restoration of a functional state are given.*

***Keywords:** physical culture, sport, exercises, working capacity, health, students, professions.*