

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВНЗ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Лисенко О. В., ст. викл.

Сумський державний університет

kfv@sport.sumdu.edu.ua

Вступ. В умовах сьогодення гостро постає питання інтенсифікації виробництва з високими вимогами до підвищення якості підготовки спеціалістів у вузах, до конкретних видів професійної діяльності. Відповідно виникає необхідність до профілювання фізичного виховання з урахуванням вимог вибраної професії. У процесі виробничої діяльності у студентів будуть розвиватися і вдосконалюватися ті якості, навички, уміння, які характеризують рівень професійної майстерності. Спостерігається особиста і соціально-економічна необхідність спеціальної психофізичної підготовки до виробничої діяльності. Змінюється місце і функціональна роль людини в сучасному виробничому процесі, що вимагає її цілеспрямованої психофізичної підготовки [1]. Кожна професія має свою рухову специфіку, що відрізняється умовами праці, психофізичними характеристиками і висуває різні вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, психофізіологічних функцій і психічних властивостей людини

Мета: визначення засобів і методів ППФП для розвитку професійно-важливих якостей студентів-економістів.

Виклад матеріалу дослідження. Специфіка праці економіста складається в зборі, обробці, аналізі інформації. Ця професія характеризується відносно малою руховою активністю протягом усього робочого дня і не пов'язана з великими фізичними навантаженнями. Тривала робота в положенні сидючи може призвести до розвитку застійних явищ у нижніх кінцівках, у черевній і тазовій областях, а також до розтягування й ослаблення м'язів плечового пояса і розгиначів спини. Останнє спричиняє порушення постави: кіфоз, сколіоз.

Руховими якостями, необхідними для студентів-економістів, є швидкість та загальна витривалість. У середньому на обчислювальні та розрахункові операції економіст витрачає половину свого робочого дня. У процесі роботи в другій половині робочого дня настає втома, майже в усіх розсіюється увага, з'являються головні болі, слабкість, у більшій половині утомлюються руки, ноги, спина, очі [2].

ППФП студентів-економістів повинна містити вправи, за допомогою яких до руху залучаються частини тіла, що не приймає активної участі в трудовому процесі. вправи, спрямовані на поліпшення постави

ППФП студентів-економістів покликана вирішувати наступні завдання:

- зберегти високу працездатність при тривалому перебуванні в умовах гіпокінезії та гіподинамії;
- підвищити стійкість організму до одноманітних рухів;
- сприяти дотриманню правильної постави;
- сприяти вдосконаленню професійних навичок (співрозмірні та дозовані рухи руками, кистями, пальцями у різних площинах, з різною амплітудою, рухи тулуба);
- покращити діяльності серцево-судинної, дихальної систем, профілактики застійних явищ крові в органах малого тазу та нижніх кінцівках [2].

Крім того, ППФП студентів цього профілю повинна містити вправи, за допомогою яких до руху підключаються частини тіла, які не беруть активної участі у виробничому процесі. Слід також включати вправи, спрямовані на покращення постави, забезпечення правильного дихання (дихальні вправи) та збільшення життєвого об'єму легенів.

Студентам-економістам рекомендуються наступні засоби і методи ППФП:

- спортивні ігри: волейбол, баскетбол, настільний теніс;
- оздоровчий фітнес та аеробіка;
- легка атлетика (оздоровча ходьба та оздоровчий біг);

- гімнастика (вправи з набивними м'ячами, на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці; вправи зі скакалкою, обручем та гімнастичною палицею; акробатичні вправи та стрибки);
- лижний спорт (пересування по пересіченій місцевості);
- силові вправи (вправи зі штангою, гириями, гантелями, на тренажерах атлетичної гімнастики для розвитку сили, швидкості рухів, силової та статичної витривалості);
- туризм (піший, водний, велосипедний, лижний);
- спортивне орієнтування (тривале перебування на свіжому повітрі, активні способи пересування, позитивні емоції від спілкування з природою);
- плавання (правила техніки безпеки і поведінки під час купання у відкритих водоймах, вибір місця для купання, правила загартування, методика навчання плавання, надання першої допомоги).

Висновки. Основними напрямками ППФП студентів економічних спеціальностей є розвиток і удосконалення рухових навичок і фізичних якостей, необхідних у професійній діяльності: високої координації рухів, швидкості реакції, певної витривалості до довготривалих статичних навантажень.

Визначені засоби і методи ППФП для розвитку професійно-важливих якостей студентів-економістів покликані підвищувати стійкість організму до несприятливих, специфічних умов майбутньої професійної діяльності, розвивати морально-вольові та психологічних якості, формувати рухові уміння та навички, що використовуються під час професійної діяльності.

Література

1. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.
2. Фалькова Н. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів економічних спеціальностей: метод. рек. / Н. І. Фалькова, Г. В. Голота. – Донецьк : ДНТУ, 2014. – 34 с.