

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ "ПЕРЕКЛАД"

Конященко І. Ю., студ., Сірик А. Є., ст. викл.

Пилипенко А. Ю., студ.

Сумський державний університет

irella1998k@gmail.com

Вступ. У даній роботі ми розглядаємо особливості професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх перекладачів.

Мета: ознайомлення студентів з особливостями трудової діяльності перекладача та вимогами цієї професії до стану здоров'я та фізичної підготовки. Добір, на основі цих особливостей, оптимальних поєднань розвиваючих засобів фізичної культури.

Виклад матеріалу дослідження. За Л. П. Пилипеєм філологічна спеціальність відноситься до комунікативної групи спеціальностей [1, 36]. У цій групі великі вимоги висуваються до комунікативних умінь, розвиненості каналів вербального і невербального спілкування, професійної компетентності. Незважаючи на те, що умови праці перекладачів відносять їх до категорії фізичної праці середньої інтенсивності, вони вимушені постійно спілкуватися з людьми, витрачаючи велику кількість психофізіологічної енергії, навантажувати слуховий та зоровий аналізатори, постійно аналізувати інформацію, вміти координувати увагу на декількох об'єктах одночасно.

Отже з урахуванням всіх вимог основними рекомендаціями з фізичної підготовки перекладачів є:

1) Розвиток слухових та зорових аналізаторів. Цьому можуть сприяти спеціальні вправи для зорового тренування: для покращення функціонування м'язів ока; для покращення кровообігу тканин ока; для розвитку зорового сприйняття навколишнього середовища та ін.; спеціальні вправи для вивчення прийомів просторової орієнтації на основі

використання та розвитку збережених аналізаторів (залишковий зір, слух, нюх);

2) Необхідне зміцнення опорно-рухового апарату і м'язів шийного відділу хребта. Їх перевантаження призводить до втоми і зниження працездатності. Дуже важливим є застосування засобів плавання, аквааеробіки, пілатесу та ін.;

3) Через зниження фізіологічних функцій центральної нервової системи, м'язово-серцевої судини, дихальної системи уповільнюється виконання звичайних робочих операцій. Для покращення стану необхідні заняття на свіжому повітрі, лижна підготовка, вправи для розвитку серцево-судинної системи;

4) Вправи для розвитку дрібної моторики рук, вправи для розвитку рівноваги, координаційних здібностей (узгодженість рухів рук і ніг, тренування вестибулярного апарату та ін.); вправи для удосконалення координації рухів, використовуючи незвичні або важкі комбінації різних рухів, вправи на тренажерах можуть забезпечити високий рівень психофізіологічної підготовленості, координації рухів, спритності рук, м'язової чутливості та стійкості уваги;

5) Для покращення загальної фізичної, психічної, силової, статичної витривалості м'язів шиї, ніг та тулуба застосовуються елементи вправ з йоги, пілатесу, гімнастики, а також бігу на витривалість;

6) Рекомендується також використання спортивних ігор, особливо настільного тенісу, бадмінтону, сквошу, тенісу, флорболу.

Висновок. Професія перекладача вимагає значної працездатності і тому велике значення має підтримання гарної фізичної форми. Завдяки підбору вправ з урахуванням усіх особливостей майбутньої професії, у студентів підвищиться мотивація до занять фізичною культурою.

Література

1. Пилипей Л. П. Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ : навч.-метод. посібник/ Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2013. 156 с.

Сірик, А. Є. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності "Переклад" / А. Є. Сірик, І. Ю. Конященкова, А. Ю. Пилипенко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: VI Міжнародна наук.-метод. конф., (м. Суми, 18–19 квітня) / тези доп. – Суми : Сум. держ. ун-т, 2019. – С. 157–158.