

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ІНФОРМАТИКА»

Долгова Н. О., к.пед.н., доц., Федорчак А. Ф., студ.
Сумський державний університет
natali.dolgova70@gmail.com

Вступ. В останні десятиліття комп'ютеризація охопила практично всі сфери життєдіяльності людини. Зрозумілий інтерес до професій, що пов'язані з обчислювальною технікою й автоматизованими системами. Натомість цей вид професійної діяльності передбачає переважно розумову працю, яка протікає в умовах малої рухової активності при тривалому збереженні статичної одноманітної пози. Це призводить до виникнення умов для підвищеної втомлюваності, зниження працездатності і погіршення самопочуття. У зв'язку з цим до студентів, які навчаються на спеціальності «Інформатика» та обчислювальної техніки, пред'являються підвищені вимоги до рівня розвитку окремих фізичних якостей і психофізіологічних властивостей організму, які сприяють більш ефективному виконанню професійної діяльності. Професійно-прикладна фізична підготовка представляє собою спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється в узгодженості з вимогами і особливостями майбутньої професії. Вітчизняні науковці зазначають, що ППФП істотно впливає на підвищення якості професійного навчання і скорочення терміну опанування професійних навичок [1; 2].

Мета – дослідити необхідність професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Інформатика» та її вплив на подальший професійний розвиток фахівця.

Виклад матеріалу дослідження. Доведено, що у програмістів збільшується навантаження на зоровий аналізатор. Крім того, вимушена одноманітна робоча поза

сприяє розвитку сутулості, неправильної постави, викривленню хребта і порушенню його рухливості. Обмежена амплітуда робочих рухів приводить до погіршення рухливості в плечовому, ліктьовому, тазостегновому, колінному, гомілковостопному суглобах. Обмеження рухливості грудної клітки знижує глибину дихання, внаслідок чого знижується надходження кисню до працюючих органів, зокрема до головного мозку. Малорухлива робоча поза погіршує оптимальний потік крові й лімфи в організмі, внаслідок чого розвиваються застійні явища в черевній порожнині і нижніх кінцівках, приводячи до варикозного розширення вен. Постійне напруження зорового аналізатора, особливо за умови недостатньої тренуваності м'язів, регулюючих акомодацию ока, сприяє погіршенню функції зору. Неодноразові нервово-емоційні навантаження, що супроводжують учбову діяльність студентів, сприяють розвитку загального стомлення. Негативно впливає на якість навчання і недостатнє ергономічне забезпечення робочих місць студентів: тіснота, підвищена температура, погіршення газового складу повітря в учбових класах за рахунок зсуву у бік підвищення змісту вуглекислоти тощо. Виходячи з цього, програма ППФП складається так, щоб з одного боку згладити негативну дію несприятливих чинників учбової діяльності, а з іншого – розвинути професійно важливі якості студентів [2].

У моторних діяннях беруть участь здебільше руки. Вони виконують велику кількість різноманітних рухів малої амплітуди протягом тривалого часу. Також багато дрібних операцій виконуються пальцями з диференціацією зусиль, з параметрами високої творчості. Відбувається навантаження на окремі органи і фізіологічні системи впродовж дня. Відбувається значне напруження нервової системи, перенапруження зорового аналізатора, статичне напруження опорно-рухового апарату. Засоби ППФП для поліпшення та відновлення функціонування зорового аналізатора:

- масаж очей;
- тренування рухових м'язів;
- вправи для поліпшення акомодації;
- соляризація;
- пальмінг;
- гімнастика для очей цигун;
- гімнастика для короткозорих;
- дихальні вправи для корекції зору;
- кольоротерапія;
- загартування;
- спектральна візуалізація;
- масаж енергетичних точок;
- моделі з конкретними проблемами зорового аналізатора;
- захист очей при роботі з комп'ютером;
- правильне харчування для поліпшення зору.
- вправи йоги;

Велика увага повинна приділятися формуванню правильної постави і вдосконаленню стояння у вертикальній позі [2]. Зміцнення м'язів стопи (мінімальне дозування 10 повторів, збільшення серій залежно від рівня підготовленості і самопочуття). Зміцненню м'язів стопи сприяють вправи загальнорозвивального характеру:

- різні види ходьби: на носках, із перекочуванням із п'ятки на носок, підіймаючись на носок і опускаючись на повну ступню, на п'ятках, на зовнішньому зведенні ступні;
- ходьба по перекладині сходів, по палицях, планках і канату, що лежить на підлозі;
- різні види підскоків на носках;
- лазіння по гімнастичній стінці з переходом з одного прольоту на інший; присідання у висі, стоячи на гімнастичній стінці на одній або двох ногах, спираючись на щабель носками;
- розведення і зведення ніг, ковзаючи носками по рейці (хват на рівні пояса, грудей, плечей). Дієюю вправою для

формування нормального зведення стопи є спортивна ходьба з обов'язковим дотриманням техніки її виконання.

Вправи загальної дії:

- ходьба на носках і прямих ногах при цьому якомога вище підняти руки;
- ходьба на носках, руки за головою, лікті відведені;
- ходьба присівши, руки при цьому за голову, до плечей, в сторони та ін.;
- прогинання з підняттям рук і відведенням в сторони, повороти убік з рухом рук з різних початкових положень;
- прогинання в положенні упору лежачи на підлозі, на стегнах, стоячи на колінах, в упорі стоячи на колінах, в упорі сидячи ззаду та ін. Ці вправи можна виконувати гімнастичними палицями, обручами, набивними м'ячами, гантелями тощо.

При виконанні обов'язково зберігати правильну поставу. Для майбутніх фахівців даної спеціальності особливо важливо розвивати м'язи плечового поясу, рук та пальців рук.

Висновки. Професійно-прикладна фізична підготовка є одним з основних напрямів системи фізичного виховання, яке може сформувати фізичні й спеціальні якості, вміння та навички, що сприяють досягненню готовності студентів спеціальності «Інформатика» до успішної подальшої професійної діяльності.

Зміст ППФП тісно пов'язаний з проблемою послідовності формування окремих прикладних умінь і навичок. Під час розвитку швидкості й точності рухів майбутніх спеціалістів потрібно моделювати умови, в яких їм доведеться працювати.

Програма ППФП повинна складатися так, щоб знівелювати негативні дії несприятливих чинників учбової діяльності та, головне, розвинути професійно важливі якості студентів.

Література

1. Долгова Н. О., Михайліченко К. В. До питання системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. Інноваційні технології в системі

підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доп. IV Міжнар. наук.-метод. конф., м. Суми, 14–15 квітня 2017 р. Суми, 2017. С. 85–88.

2. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. 312 с.

Професійно-прикладне значення фізичного виховання у фаховій підготовці студентів спеціальності «Інформатика» / Н. О. Долгова, А. Ф. Федорчак // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VI Міжнар. наук.-метод. конф.(Суми, 18–19 квітня 2019р.) – Суми : СумДУ, 2019. – С. 32–35.