

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
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ТЕЛЕКОМУНІКАЦІЇ ТА РАДІОТЕХНІКА»

Васильєв В. В., викл., Гагіна О. М., студ.
Сумський державний університет
ksusagagina666@gmail.com

Вступ. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Сучасний праця призводить до перевантажень одних функціональних систем організму і недовантаженням інших, що несприятливо позначається на загальній дієздатності людини. Щоб коригувати ці психофізіологічні «перекоси», проводяться заходи в системі організації праці, в числі яких і спрямоване застосування спеціально підібраних фізичних вправ. Використання засобів фізичної культури і спорту з метою підтримки і підвищення загальної і професійної дієздатності людини в теорії і практиці фізичної культури отримало назву «Професійно-прикладна фізична підготовка».

Мета – сформувати у студентів знання про особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді.

Виклад матеріалу дослідження. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це спеціально спрямоване і виборче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певної професійної діяльності. Основне призначення ППФП – спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психічних та фізичних якостей людини, до яких пред'являє підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та формування прикладних рухових умінь і навичок. Кожна професія пред'являє до людини специфічні вимоги і часто дуже високі до його фізичним і психічним якостям, прикладним навичкам. У зв'язку з цим виникає необхідність профілювання процесу

фізичного виховання при підготовці студентів до трудової діяльності, поєднання загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою – ППФП. Щоб реалізуватись у професійній діяльності, працівникам низки інженерно-технічних спеціальностей (інженер-радіоелектронщик, інженер-механік та ін.) потрібно володіти цілим рядом фізичних якостей. Від них вимагається уміння дозувати невеликі але величиною силові напруги при користуванні різними ручними і ножними органами управління (кнопки, рукоятки, важелі, педалями), роботи з персональним комп'ютером, дисплейної технікою, осцилографом, тощо. Це говорить про необхідність розвитку статичної витривалості м'язів тулуба, спини, які відчують найбільші напруги під час малорухомої роботи. Професійна діяльність працівників ряду сучасних інженерно-технічних спеціальностей містить операції, пов'язані з маніпулюванням невеликими предметами, інструментами. Вони повинні мати здатність виконувати швидкі, точні і економні рухи, володіти спритністю і координацією рухів рук, пальців. У професії інженера, менеджера, викладача, вченого важливу роль відіграють психічні якості. При напруженій розумовій діяльності особливо необхідно увага: здатність одночасно сприймати кілька об'єктів (обсяг уваги), виконувати кілька дій (розподіл уваги), швидко переносити увагу з об'єкта на об'єкт (концентрація уваги). Крім того, потрібні оперативне мислення, оперативна і довготривала пам'ять, нервово-емоційна стійкість, витримка, самовладання. Таким чином, професійна діяльність сучасних фахівців пред'являє до них досить жорсткі вимоги, у тому числі до фізичним і психічним якостям і здібностям. В процесі загальної фізичної підготовки практично неможливо сформувати такий рівень психофізичної підготовленості, який забезпечив би високопродуктивну професійну діяльність. У багатьох випадках необхідні спеціальні заняття фізичними вправами і спортом, тобто ППФП. У період підготовки до професійної діяльності, тобто під час навчання у вузі, необхідно створити психофізичні передумови і готовність студента: прискорення професійного навчання; досягнення

високопродуктивної праці в обраній професії; попередження професійних захворювань і травматизму, забезпечення професійного довголіття; використання засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і відновлення загальної і професійної працездатності в робочий і вільний час.

Прикладні фізичні вправи – вправи, за допомогою яких виробляють рухові уміння і навички, що знаходять застосування в умовах професійної діяльності або в екстремальних ситуаціях. Для спрямованого впливу на вестибулярні функції і виховання здатності підтримувати рівновагу в ускладнених умовах (інженер-будівельник, інженер електричних мереж) застосовують вправи на підвищеній (зниженої) опорі, малостійкі платформі, батуті, вправи в рівновазі, лазінні по вертикальній, похилій і горизонтальній сходах; для підвищення стійкості організму до кисневого голодування (підводник, водолаз) – серійні швидкісні вправи в бігу, плаванні, пірнанні, спеціальні вправи з затримкою дихання; для стійкості до перегрівання (інженер-ливарник) – тривалий біг в щільному одязі або в жарку погоду і т. п.

Висновки. Професійна діяльність інженерів пред'являє високі вимоги до їх фізичної дієздатності. Від ефективності фізичної підготовки в ході навчання в закладах вищої освіти залежить не тільки досягнутий рівень фізичної підготовленості, але й значною мірою визначається подальша працездатність техніків та інженерів у процесі їх трудової діяльності. Загальна фізична підготовка майбутніх фахівців не може повністю вирішити поставлені завдання, оскільки сучасна висококваліфікована праця вимагає певного профілю фізичного виховання відповідно до особливостей професії.

Література

1. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю. Івано-Франківськ, 2005. 100 с.
2. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. Москва: Высшая школа, 1985. 136 с.