

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 «КОМП'ЮТЕРНІ НАУКИ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ»

Васильєв В. В., викл., Бірінцев М. О., студ.

Сумський державний університет

leader228228@gmail.com

Вступ. За умов науково-технічного прогресу все більшого значення набуває проблема співвідношення засобів фізичної культури і навчальної діяльності студентів, що полягає у використанні фізичного виховання для підготовки до конкретного професійної праці і підвищення його продуктивності. У зв'язку з цим особливого значення в системі фізичного виховання студентів набуває професійно-прикладна фізична підготовка – спеціальний напрям фізичного виховання, який забезпечує формування та вдосконалення якостей і властивостей особистості, що мають істотне значення для конкретної професії, найкращим чином [1]. Адже задля забезпечення кар'єрного зростання та збереження здоров'я необхідно не лише мати теоретичні знання про досягнення цих цілей, а й закріплення їх на практиці.

Мета. Метою даної роботи є систематизація, накопичення і закріплення знань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Комп'ютерні науки та інформаційні технології», а також суміжних до неї.

Виклад матеріалу дослідження. На сьогоднішній день фізичне виховання студентів спеціальності «Комп'ютерні науки та інформаційні технології» здійснюється на основі навчальної програми дисципліни «Фізичне виховання», рекомендоване Міністерством освіти та науки України і відповідає державним освітнім стандартам вищої професійної освіти. Однак її зміст орієнтований, перш за все, на вирішення завдання загальної фізичної і рухової підготовки. А зміст розділу професійно-прикладної фізичної підготовки передано для самостійної розробки кафедрам фізичного виховання

вишів. З цього можна зробити висновок, що професійно-прикладна фізична підготовка студентів є пріоритетним напрямком діяльності кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладі, оскільки вона, по-перше, беззаперечно має позитивний вплив на стан здоров'я як кожної людини окремо, так і нації в цілому, а по-друге сприяє зростанню продуктивності навчання, праці. Проведення теоретичних ознайомлювальних занять є невід'ємною складовою успішного професійного та фізичного становлення студентів. Адже інформування щодо критичності своєчасного проходження медичних оглядів, консультацій, занять ЛФК, а також видів фізичної активності (конкретні види спорту, т. з. офісна гімнастика, зміни у образі життя тощо) є надзвичайно важливе у цей період життя, оскільки студенти часто поєднують декілька дій (як от навчання, роботу та заняття спортом). Конкретні завдання ППФП студентів визначаються особливостями їх майбутньої професійної діяльності і полягають у тому, щоб: поліпшити стан студента у випадку хвороби; забезпечити розвиток та становлення організму; формувати необхідні прикладні знання; виховувати прикладні фізичні якості. Формувати спеціальні якості можна в процесі ППФП не тільки за допомогою спеціально підібраними вправами, але і при регулярних заняттях відповідними в кожному випадку прикладними видами спорту. Слід мати на увазі, що окрім сприянню професійному розвитку, ППФП має ще і особливості так званої неспецифічної адаптації людини. Встановлено, що добре фізично розвинена людина швидше освоїться в новій місцевості, легше перенесе дію низької і високої температури, більш стійка до різного роду інфекцій, проникаючої радіації, тощо. Не варто забувати, що попереджувати хронічні захворювання можна не лише спеціальними вправами, а й помірними навантаженнями. Так, наприклад, доцільніше буде надати перевагу пішій прогулянці до університету або місця роботи замість подорожі громадським транспортом. Тим самим людина буде підтримувати свої м'язи у постійному тонусі. Уже після місяця

такої практики, організм увійде в тонус, що неодмінно матиме позитивний вплив на здоров'я. Свій вплив на професійний, фізичний розвиток, а також на психологічний стан мають й індивідуальні захворювання. У такому випадку, професійно-прикладна фізична підготовка має поєднуватися із лікувальною фізичною культурою.

З метою збереження й поліпшення стану здоров'я, зі студентами вищезазначеної спеціальності на заняттях з фізичної культури проводяться теоретичні заняття, на яких кожен ознайомлюється з особливостями заняття спортом при своєму недузї, ведення здорового образу життя й тим, як саме правильно поєднувати це зі своєю професійною діяльністю. Специфіка, набір вправ, підходів, частота занять у кожного індивідуальні, тому у цьому контексті не існує панацеї. З цього висновок – за власним розвитком потрібно постійно стежити : дотримуватися правил фізичної культури (зокрема – ЛФК), регулярно проходити медичні обстеження і консультації вузьких спеціалістів.: «Щонайменше раз на рік. Якщо ж людина має хронічні хвороби, перебуває на диспансерному обліку в сімейного лікаря чи педіатра, це варто робити вдвічі частіше».

Висновки. Отже, можна сказати, що організація ППФП студентів у закладах вищої освіти передбачає використовувати спеціалізовану підготовку у вільний і навчальний час. Організація ППФП на навчальних заняттях визначається робочою програмою з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» яка складається кафедрою фізичного виховання. У робочій програмі відображаються особливості майбутньої професії студентів із метою мінімізації негативного впливу малорухомого способу життя й випромінювання моніторів.

Література

1. Давиденко Д. М., Карпов В. Ю. Здоровий спосіб життя і здоров'я студентів: Навчальний посібник. Самара: СДПУ, 2004. 112 с.