УДК 796/799

Савченко С.В.,
кандидат педагогических наук, доцент
Стерлитамакский филиал уфимского университета науки и технологии
Россия, г. Стерлитамак
Осипова Е.А.,
студент
Стерлитамакский филиал уфимского университета науки и технологии
Россия, г. Стерлитамак

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Аннотация: *Статья посвящена физической культуре и спорту в обеспечении профессионального долголетия студентов, которые обучаются на экономическом факультете. Физическая подготовка является одним из элементов первостепенной важности при обучении и подготовке работников экономического профиля.*

Ключевые слова: *студенты-экономисты, физическая культура, физическая подготовка, умственный труд, физический труд.*

Annotation: *The article is devoted to physical culture and sports in ensuring the professional longevity of students who study at the Faculty of Economics. Physical training is one of the elements of paramount importance in the education and training of economic workers.*

Key words: *economics students, physical education, physical training, mental work, physical labor.*

Физическая культура и спорт являются неотъемлемым элементом в жизни каждого студента. Это проявляется не только в целенаправленных занятиях спортом, но и в повседневной напряженной учебной и трудовой деятельности. Однако для определенных специализаций обучения в высших учебных заведениях физическая культура и спорт являются также и необходимостью для дальнейшей профессиональной деятельности. К данной категории можно отнести, например, студентов экономического факультета Стерлитамакского филиала университета науки и технологии.

Хорошая физическая подготовка является основным элементом в обеспечении и для достижения профессионального долголетия специалиста. Под профессиональным долголетием понимается способность на должном уровне решать поставленные перед сотрудником задачи в период всей его профессиональной деятельности.

На сегодняшний день в связи с развитием последних технологий стремительно сократилась двигательная активность учащихся вузов по сравнению с предшествующими десятилетиями. В совокупности все без исключения приводит к уменьшению функциональных возможностей молодых людей, а также к разным болезням. В наши дни физический труд никак не представляет главной значимости, таким образом его замещает умственный труд. Однако напряженная умственная деятельность способствует повышению утомляемости и снижению трудоспособности организма.

Трудовая деятельность обучающихся оказывает существенное влияние на изменение функционального состояния организма. Трудовая деятельность человека делится на физический и умственный труд. Физический труд характеризуется повышенной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат. Однако физический труд имеет ряд отрицательных последствий. Это социальная неэффективность физического труда, которая связана с низкой производительностью, а также необходимостью в длительном отдыхе.

Умственный труд требует от студентов внимания, памяти, активизации процессов мышления, напряжение сенсорного аппарата. Для умственного вида труда характерна гипокинезия [1].

Для воспитания психофизических свойств основополагающим элементом является система профессионально – прикладной физической подготовки студентов. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специальный процесс, целью которого является селективное использование средств, методов, ресурсов физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной трудовой деятельности.

В процессе формирования системы профессионально-прикладной физической подготовки для студентов высших учебных заведений экономического профиля необходимо учитывать специфические характеристики и особенности трудовой деятельности вне зависимости от того направления, которое будет выбрано студентами в будущем.

Физическая культура в подготовке студентов к профессиональной деятельности призвана решать такие задачи:

−вооружить будущих экономистов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых им для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда.

−сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов-экономистов.

−предупредить и снизить производственный травматизм за счет увеличения силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности.

Студенты экономического факультета принимают участие в спортивных мероприятиях факультета по следующим направлениям: баскетбол, шашки, лыжные гонки, волейбол. Систему профессионально-прикладной физической

подготовки составляют лёгкая атлетика, лыжная подготовка, плавание и спортивные игры [3].

Систематические нагрузки у представителей специальности экономист зачастую приводят к возникновению недомоганий в мышцах рук, сухожилиях кисти, а также пальцев. Часто боли становятся затяжными и вынуждают человека поменять профессию. Надежным профилактическим средством в подобных случаях считается массаж, специальная физическая подготовка. Они содействуют формированию выносливости, эластичности а также подвижности пальцев, увеличивается трудоспособность человека.

В профессии экономиста снижается физический труд. В этих условиях необходимы специальные физические упражнения, которые направлены на устранение дефицита двигательной активности работающих, закаливание, на их профессиональную физическую подготовку.

На учебно-тренировочных занятиях студентами отрабатываются умения и навыки, совершенствуются профессионально необходимые физические качества. Массовые спортивные мероприятия проводятся с целью не только укрепить физические качества, но и развить соревновательный дух.

Наиболее эффективным способом считается утренняя зарядка. Так как страдают больше всего те, кто именно ведет неподвижный образ жизни. Кровь застаивается, ослабляется активность всего организма в целом, а также вегетососудистой системы в частности. Человек становится расслабленным, в таком случае имеется непривычным к разным перепадам положения туловища. Необходимо отметить период для продолжительных пеших прогулок. Нужны регулярные занятия спортом, лечебной физкультурой [2].

Однако стоит заменить, что основной преградой при осуществлении воспитания и совершенствования психофизических свойств студентов экономического факультета университета, является отсутствие достаточного количества часов таких предметов, как профессионально-прикладная физическая подготовка и физическая культура. В большинстве случаев они

преобладают на 1 и 2 курсах и относятся к списку факультативных дисциплин. Дефицит спортивной подготовки на старших и выпускных курсах, когда обучающиеся уже окончательно определяются с направлением своей будущей деятельности, грозит наличием неполноценного набора умений и навыков, которые могут понадобиться, прохождении адаптации на новом месте работы.

Таким образом, для обеспечения профессионального долголетия студентов экономического факультета Стерлитамакского филиала УУНиТ первостепенное значение имеет профессионально-прикладная физическая подготовка, основы которой закладываются уже во время обучения. Система обучения обеспечивает не только улучшение физических кондиций студентов, но и повышает качества профессиональной деятельности. Способствует развитию и повышению качества профессиональной деятельности при выполнении их трудовых обязанностей.

Вопросы, связанные с использованием физических упражнений для повышения устойчивости организма к влиянию специфических для этих профессий заболеваний, возникающих в процессе их трудовой деятельности, в настоящее время все еще не получили должного отражения в практике физического воспитания работников указанного профиля и требуют специального изучения.

В увеличении качества профессиональной подготовленности специалистов значительная роль отводится ценностям физической культуры, так как этому свидетельствует опыт других профессий. Это способствует уменьшению сроков социальной и профессиональной адаптации будущих специалистов в предстоящей профессиональной деятельности.

Использованные источники:

1. Куколевский Г.М. Здоровье и физическая культура. М.: Медицина, 1979.

2. Оплавин С.М., Чихачев Ю.Т. Физическая культура в жизни человека. Л.: Ленинград. орг. о-во «Знание» РСФСР, 1986.

3. Чумакова Р.С. Профессионально - прикладная подготовка студентов.- Киров: Изд-во АСА, 2003.