

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Электронный сборник материалов
Республиканского научно-практического семинара
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,
г. Новополоцк
Тел.: 59-37-39, 39-40-46
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

ПОДГОТОВКА СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

*Н.И. Антипин, доцент кафедры физической культуры и спорта
Полоцкого государственного университета, к.п.н.*

*А.И. Матвиенко, преподаватель кафедры физической культуры и
спорта Полоцкого государственного университета*

Профессиональный спорт получил прогрессивное развитие во многих государствах мира, а также и в Республике Беларусь [4, с. 67]. В сфере массовой физической культуры и спорта вклад в региональную науку может быть связан и с инновационными технологиями в системе «лицей-вуз-предприятие» с разработкой специальных программ и методик для оздоровления, развития, совершенствования и поддержания профессионально важных физических особенностей, направленных на качество подготовки специалиста, его профессиональное долголетие.

Формирование специалиста начинается с лицеев, где созданы профильные классы. Дальнейшее его становление происходит в вузе, а затем на производстве.

По месту работы молодым специалистам для успешного выполнения производственных заданий предстоит поддерживать здоровый образ жизни, режим двигательной активности и продолжать занятия по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) как в организованных формах, так и самостоятельно по научно-обоснованным программам.

В силу ряда причин общепринятые учебные программы в школах на качество подготовки будущего специалиста «не работают»; вузы также не готовы к «массовому» высшему образованию – материальная база отстает от потребностей. Установлено что, имеющиеся заболевания в системе «лицей-вуз-предприятие» схожи и прогрессируют к хроническим формам. При этом 100 % выпускников профильных классов ежегодно поступают в вузы, углубленно изучая профильные дисциплины на основе компьютеризации – школьники, студенты, специалисты занимаются исследовательской работой, разработкой программ, подготовкой докладов, рефератов, повседневно используя компьютерную технику.

Профессиограмма деятельности людей различных групп специальностей на основе компьютеризации изменилась – превалирует гиподинамический режим труда и учебы со специфической утомляемостью и забо-

леваемостью. Уровень рабочего напряжения концентрации внимания и мобилизационная готовность к деятельности в динамике дня и недели не всегда носит стабильный характер.

Анализ литературных источников показывает, что для организации комплексного процесса подготовки специалистов необходимо связать в интегративное единство несколько видов подготовки [3]:

- теоретическую, формирующую профессиональную компетентность, развитое мышление, умения, включая знания о здоровом образе жизни, и экологические знания;
- физическую, формирующую динамическое здоровье, устойчивость к гиподинамическому режиму, работоспособность;
- реальную профессиональную деятельность.

Приведенные 3 вида подготовки работают обособленно, межпредметные связи осуществляются в основном по интуиции и не базируются на строгих закономерностях.

Становится ясным, что среди формирующих возможностей различных средств подготовки специалиста приоритет имеют средства физической реабилитации и ППФП, особенно по позициям повышения чувствительности зрительного анализатора, а также зрительно-моторной реакции, эмоциональной устойчивости, устойчивости к гипоксии, продления профессионального долголетия, снижения заболеваемости, укрепления здоровья в целом.

Не решают проблемы в полной мере теоретическая подготовка и сам процесс реальной деятельности. Не могут данные средства решать проблему эмоциональной устойчивости, устойчивости к гипоксии (недостатку кислорода), укрепления здоровья, в результате чего снижается профессиональная работоспособность. Поэтому особая роль в разработанности здоровьесберегающих технологий подготовки специалиста отведена средствам физической культуры и спорта.

В плане непрерывной профессионально-ориентированной физической подготовки разработаны специальные программы и методики для оздоровления, развития профессионально важных физических качеств, направленных на качество подготовки специалиста (рисунок 1).

Исходя из того, что в результате внедрения в систему «школа-вуз-предприятие» современной компьютерной техники существенным образом изменилось содержание профессиографических требований к людям разных групп труда. Установлено, что функциональная нагрузка в большей мере приходится на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, опорно-двигательный аппарат, а также на зрительный анализатор.

Общая выносливость	<ul style="list-style-type: none"> • спортивные игры (продолжительные) • плавание • легкая атлетика • ритмическая гимнастика • лыжный спорт
Статическая выносливость	<ul style="list-style-type: none"> • продолжительное выполнение динамических и статических упражнений с большими мышечными напряжениями
Подвижность нервных процессов и функциональная подвижность нервной системы	<ul style="list-style-type: none"> • спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис) • упражнения с ускорением • атлетизм
Функции зрительного анализатора	<ul style="list-style-type: none"> • гимнастика (восстановительная) • упражнения для глаз (специальные и общеукрепляющие комплексы) • спортивные игры
Тактильная чувствительность пальцев, скорость двигательной реакции, скорость просмотра корректурного текста, быстрота зрительного различения, электрическая чувствительность глаза	<ul style="list-style-type: none"> • спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон, мини-футбол)
Способность к произвольному расслаблению мышц	<ul style="list-style-type: none"> • гимнастика (дыхательная) • плавание • гимнастика
Функции двигательного анализатора (точность движений и усилия)	<ul style="list-style-type: none"> • гимнастика • спортивные игры

Рисунок 1. Средства подготовки современного специалиста (развиваемые качества и преимущественная направленность занятий)

Источник: собственная разработка на основе анализа данных [1].

В рамках единой формы занятий вопросы реабилитации и ППФП решаются в том случае, если физическое развитие и подготовленность недостаточны для успешного выполнения профессиональной работоспособности и функционирования профессионально-важных систем организма. В первую группу физических упражнений могут входить произвольные мышечные расслабления: приемы с глубоким дыханием, специальные упражнения для глаз, общеукрепляющие и динамические упражнения с больши-

ми мышечными напряжениями, дающими двигательную разрядку стрессовым и нервно-напряженным состояниям. Вторая группа включает средства, в основном способствующие нормализации мозгового и периферического кровообращения: различные движения головой и плечевым поясом, дыхательные упражнения, элементы самомассажа отдельных частей тела.

Нервно-психическое утомление успешно снимается динамичными нагрузочными упражнениями, включающими в активную деятельность весь опорно-двигательный аппарат, функциональные системы.

Существенным в методическом отношении является тот факт, что при достаточно длительном использовании стандартного комплекса физических упражнений по мере адаптации к постоянным параметрам внешней нагрузки эффективность таких упражнений как фактора ускорения восстановительных процессов и ППФП убывает. Это может быть обусловлено, кроме прочего, уменьшением активности реагирования функциональных систем на многократно повторяющую от занятия к занятию неизменную внешнюю нагрузку. В связи с этим конкретно-индивидуальное число повторений каждого упражнения в пределах указанной нормы необходимо поэтапно, примерно через месяц, переопределять с учетом происходящей адаптации к стандартной нагрузке, внося соответствующие изменения в дозировку.

Кривая физиологической нагрузки системы «лицей-вуз-предприятие» имеет пик повышения ЧСС при занятиях со студентами технических и гуманитарных специальностей в вузе. На занятиях в целом имело место три «пики» повышения ЧСС: в начале основной части, в середине и конце основной части занятий по рекомендуемой программе.

Данный принцип построения занятий в системе «лицей-вуз-предприятие», где формируется и трудится специалист, приемлем для лиц с различным уровнем физической подготовленности с одной лишь разницей в объеме и интенсивности применяемых средств, способствующих росту тренированности и продуктивности деятельности.

На основе полученных критериев оценки успешности в профессиональной деятельности специалистов на производстве разработаны рекомендации по оптимизации учебных программ и физических нагрузок в системе «лицей-вуз-предприятие», развивающие в лицее, совершенствующие в вузе и поддерживающие нагрузки на предприятии как профилактическое средство.

При разработке программ занятий необходимо одновременно учитывать утомляемость, структуру и динамику заболеваемости, профессиограмму специалиста, а затем предлагать преимущественную направлен-

ность средств, обеспечивающих в наибольшей степени профилактику суммарного недельного утомления и перенос развиваемых качеств на профессионально важные [2].

Рекомендуемые программы, учитывая компьютеризацию, включают теорию и практику с перечнем преимущественной направленности занятий. Теория включает ознакомление с профессиограммой деятельности, основными требованиями, знания о профессии, а также задачи, средства и формы физической культуры для специалиста. Практика в недельном двигательном режиме включает восстановление работоспособности с учетом характера и степени познавательно-производственного утомления: восстановительная гимнастика, спортивные игры, плавание, а также комплексное развитие, совершенствование и поддержание профессионально важных физических качеств: выполнение комплексов динамических и статических нагрузочных упражнений, спортивные игры, ритмическая гимнастика, лыжные прогулки, оздоровительный бег.

В процессе занятий спортивными играми значительная нагрузка выпадает на такую функцию центральной нервной системы, как внимание; развивается чувствительность зрительного анализатора; вырабатываются быстрота реакции, ловкость; укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая системы; снижается умственное утомление; вырабатывается способность работать в команде.

Устойчивости к рабочему ритму в недельном цикле и к неблагоприятным воздействиям наиболее эффективно способствуют циклические упражнения, развивающие общую выносливость.

В ходе занятий с преимущественной направленностью предлагаемых средств происходят изменения подвижности нервных процессов, прослеживаемых по динамике величин показателей тестов на внимание. В ходе эксперимента выявлено достоверное улучшение до рабочего уровня показателя распределения и переключения внимания во все дни учебной и рабочей недели.

Сравнение общепринятых программ занятий и созданных в результате эксперимента в системе «лицей-вуз-предприятие» показывает, что свойства внимания носят более устойчивый характер на протяжении всей учебной и трудовой недели в опытных группах и учащихся, и студентов, и специалистов производственной сферы. Уже после шести месяцев занятий у испытуемых отмечается увеличение субъективной оценки самочувствия, активности и настроения, стабилизируется мобильность зрительного анализатора, снижается показатель рабочего напряжения функции внимания, который свидетельствует о снижении степени утомления к концу учебного

(рабочего) дня и недели и безусловно о повышении уровня умственно-профессиональной работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипин, Н.И. Новые здоровьесберегающие технологии и средства подготовки современного специалиста / Н.И. Антипин // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2008. – № 5. – С. 106-110.
2. Антипин, Н.И. Послетрудовая реабилитация и профессионально-прикладная физическая подготовка: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.И. Антипин. – Минск, 1997. – 19 с.
3. Макаров, Р.Н. Человеческий фактор: проблемы физической подготовки специалиста на этапе ускорения НТР / Р.Н. Макаров // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 11. – С. 37-41.
4. Матвиенко, А.И. Профессиональный спорт как отрасль национальной экономики / А.И. Матвиенко // Проблемы управления. – 2016. – № 4 (61). – С. 67-73.