

Вывод: полученные результаты улучшения показателей физического состояния в большей степени у лиц ЭГ по сравнению с детьми КГ говорят об эффективности разработанной нами программы.

1. Аветисов, Э. С. Современные подходы к коррекции рефракционных нарушений / Э. С. Аветисов // Вестник офтальмологии. – 2006. – № 1. – С. 3–8.

2. Шкарлова, С. И. Близорукость, дальнозоркость, астигматизм / С. И. Шкарлова, В. Е. Романовский. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 155 с.

### **Пехова Е.В.**

Научный руководитель – канд. ист. наук, доцент Борун Е.Н.  
ПГУ (Новополоцк)

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Современное УВО как профессиональная образовательная система проходит этап модернизации: обновляется содержание образовательных программ, внедряются новые педагогические технологии, увеличивается объем информации. Актуальными становятся нижеперечисленные направления деятельности УВО: тенденция глобализации и интернационализации образовательных услуг, многоуровневая подготовка специалистов, инновационное и практико-ориентированное направления образования, которые улучшат профессиональную эффективность и социальную востребованность во всех сферах жизнедеятельности. В модернизации белорусского образования главным образом акцент делается на качество, которое должно обеспечить в условиях УВО, высокий уровень профессиональной подготовленности специалистов, соответствующий возросшим требованиям рынка труда. С вышесказанного становится, очевидно, что повысилась и важность профессиональной направленности содержания подготовки специалистов с высшим образованием. Это в полной мере можно отнести и к содержанию профессионально-прикладной физической подготовке студентов.

На актуальность и значимость данной проблемы указывает принятая государственная программа «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы (утверждена постановлением Совета Министров Республики Беларусь № 57 от 29 января 2021 года). В данной программе (подпрограмма 5 «Высшее образование») предусматривается совершенствование системы мер и мероприятий, направленных на формирование необходимых профессиональных компетенций; разработку и внедрение инновационных научных технологий в практику физического воспитания; создание и дальнейшее совершенствование условий повышения качества и конкурентоспособности УВО в соответствии с текущими требованиями экономического и научно-технического развития.

Каждая из профессий содержит свою двигательную специфику, т. е. определенный ритм работы и требуемые критерии для ее выполнения (формы и условия труда, психофизиологические установки, режим труда и отдыха). Кроме того, необходимо помнить, что для различных профессий существуют свои требования к личностным качествам, физическим способностям, психофизиологическим функциям. В ходе исследования В.А. Бараненко (2009) установил, что необходима специальная (профессионально-прикладная) подготовка в процессе обучения, так как общая физическая подготовка непосредственного применения в будущей профессиональной деятельности не находит, а лишь создает предпосылки эффективной трудовой деятельности (состояние здоровья, адаптация, физическая подготовленность) [1].

На данный момент существует несколько тысяч профессий и десятки тысяч специальностей, что говорит нам о колоссальном развитии общества и появлении новых потребностей человека. В своей работе Ю.А. Суворов (2006) определил, что главными различиями трудовой деятельности являются специфика и условия труда, особенности использования определенных знаний и навыков, а также производимый продукт (материальные и функциональные продукты деятельности; услуги). Вышесказанное обусловлено определенным видом деятельности и предъявляемым требованиям к функциональным возможностям человека, его профессиональным и личностным качествам [2].

Значимость профессионально-прикладной физической подготовки возрастает, когда мы говорим о травматизме на рабочем месте (рисунок 1). Перед специалистами в области физической культуры стоит задача о предупреждении и минимизации травматизма на рабочем месте, все вышесказанное можно реализовать за счет развития физических качеств (ловкости, силы, быстроты, выносливости и гибкости).



Рисунок 1 – Статистика производственного травматизма 2015–2019 в Республике Беларусь

Согласно данным, представленным Белорусским республиканским унитарным страховым предприятием «Белгосстрах», количество несчастных случаев на рабочем месте с 2015 (2012) по 2019 год (2042) выросло на 1,49 %. Из них погибло на рабочем месте 123 человека (в 2019 г. – 141), что на 14,63 % больше. Но если обратить внимание на динамику за 4 года, то показатель смертности и травматизма на рабочем месте снизился в 2019 году (рисунок 1).

По данным Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь по разделу «Травматизм 2019. Итоги» информируют о том, что созданная концепция деятельности по охране труда в Республике Беларусь относительно эффективна. В Республике Беларусь поэтапно выстраивается система организации безопасных для здоровья условий труда на производстве, но стоит задуматься о разработке более эффективной программы подготовки высококвалифицированных специалистов методами профессионально-прикладной физической подготовки.

Учеными и исследователями доказано (Т.Н. Фёдорова, В.В. Щеголевым и В.Н. Белевским), что предупреждение и сведение к минимуму профессионального травматизма происходит благодаря приобретенным физическим качествам и специфической подготовкой (обладание достаточной ловкостью, гибкостью, быстротой, повышенным вниманием и т. д.). Также регулярные занятия обеспечивают резистентность организма к различным заболеваниям (в том числе профессиональным). Перед преподавателем по дисциплине «Физическая культура» стоит задача – повысить сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда. К таким факторам можно отнести:

- 1) информационная перегрузка (синдром информационной усталости), возникающая при постоянно растущем объеме информации;
- 2) переутомление, возникающее при длительных переработках и отсутствии должного отдыха;
- 3) эмоциональное перенапряжение (выгорание), может возникнуть в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми;
- 4) монотония (утомление), возникает при выполнении однообразной (стереотипной) работы, с длительным удержанием внимания на одном объекте;
- 5) гиподинамия – возникает при дефиците двигательной активности (что пагубно влияет на многие системы организма);
- 6) вынужденная рабочая поза, приводит к ряду неблагоприятных отклонений (расстройство пищеварения, застойные явления, искривление позвоночника, ослабление мышц живота и др.);
- 7) высокая напряженность труда (нервная, эмоциональная), относится к неблагоприятным рабочим (вибрация, укачивание, повышенный уровень шума) и санитарно-гигиеническим условиям (неудовлетворительное место работы, запыленность, загазованность, недостаточное освещение).

Как уже отмечалось выше, все профессии имеют свою специфику. Дать оценку различным профессиям можно по общим классификационным признакам

трудовой деятельности и в зависимости от оценки какой-либо профессии можно предупредить большое количество негативных воздействий на здоровье человека (с помощью физической культуры, профессионально-прикладной физической подготовкой).

Н.И. Антипин. утверждает, что в процессе информатизации и компьютеризации изменилась профессиограмма рабочей деятельности различных специальностей. На данном этапе преобладает гиподинамический режим учебы и труда со специфической заболеваемостью и утомляемостью. В течение дня и недели уровень работоспособности (внимания, напряжения при выполнении работы, мобилизационная готовность, переносимость психологической нагрузки) носит непостоянный характер. В плане непрерывной профессионально-прикладной физической подготовки разработаны программы и методы для оздоровления, развития специальных физических качеств, направленных на качество подготовки специалиста (рисунок 2, Н.И. Антипин) [3].



Рисунок 2 – Средства подготовки современного специалиста (развиваемые качества и преимущества направленность занятий)

Подводя итог необходимо отметить, что в современном мире проблема формирования персональных качеств и навыков, повышения устойчивости организма к профессиональным заболеваниям на основе использования методов физической культуры и, соответственно, физического воспитания приобретает огромное значение. Возрастание значения этой проблемы является следствием увеличивающейся степенью механизации и автоматизации, что создает предпосылки для роста относительной гиподинамии населения. С каждым годом все больше работ отечественных и зарубежных специалистов направлено на изучение данной проблемы и поиски путей ее решения.

1. Бараненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бараненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРАМ, 2009. – 347 с.

2. Суворов, Ю. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учеб.-метод. пособие / Ю. А. Суворов, В. А. Платонова. – СПб.: ГУИТМО, 2006. – 90 с.

3. 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: ПГУ, 2017. – 319 с.

**Позняк Г.А., Петрашкевич Н.И.**

Научный руководитель – Петрашкевич Н.И.  
БГУФК (Минск)

## **КОРРЕКЦИЯ МАССЫ ТЕЛА И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТОВ С ОЖИРЕНИЕМ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

Ожирение – это излишнее накопление жира выше физиологических норм в подкожной клетчатке и внутренних органах [3]. Оно ухудшает здоровье человека и укорачивает продолжительность жизни. Лица с ожирением чаще заболевают сахарным диабетом, ишемической болезнью сердца (ИБС), артериальной гипертензией, подагрой. Значительно снижаются функциональные возможности организма и физическая работоспособность, снижается сопротивляемость вредным воздействиям. Слабость мышечного аппарата и значительное превышение массы тела способствует развитию у тучных детей плоскостопия и нарушения осанки [4].

Ожирение является важной медико-социальной проблемой, им страдают от 20 до 40 % активного взрослого и не менее 10–15 % детского населения развитых стран. Ожирение наблюдается у 50 % женщин и 30 % мужчин. У взрослых