

Как показывают результаты исследований ряда авторов (В.Ю. Андриянов, 2001; Е.Г. Киевская, 2001; М.П. Асташина, 2007), вариативность репертуара двигательных действий, предлагаемых детям, адекватного их возрастным особенностям позволяет повысить интерес детей к занятиям, способствуя формированию у них привычки к систематической двигательной активности [1, 2, 6].

1. Андриянова, Е.Ю. Коррекция физического состояния детей дошкольного возраста средствами физической культуры: автореф. дис... канд. пед. наук / Е.Ю. Андриянова. – М.: ВНИИФК, 2001. – 18 с.

2. Асташина, М.П. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста: учеб.пособие / М.П. Асташина, В.П. Шульпина. – Омск, 2007. – 112 с.

3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

4. Дорохов, Р.Н. Инфанти-фитнес / Р.Н. Дорохов, М.А. Новикова, О.В. Буланова // Здоровье. Физическая культура. Спорт: сб.науч.тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 97–98.

5. Карманова, Л.В. Содержание и методика ежедневных физкультурных занятий на воздухе и их роль в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис... канд. пед. наук / Л.В. Карманова. – Минск, 1975. – 27 с.

6. Киевская, О.Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7–8 лет, проживающих в условиях Кольского заполярья: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск: СибГАФК, 2001. – 27 с.

7. Кузьменко, М.В. Воздействие комплексов ритмической гимнастики на физическую подготовленность дошкольников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.В. Кузьменко. – М.: Малаховка, 2002. – 24 с.

8. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М., 1992. – 122 с.

9. Правдов, М.А. Физическое воспитание и организация здорового образа жизни детей дошкольного возраста / М.А. Правдов // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: материалы науч. конф. – Омск: СибГАФК, 1996. – С. 33–34.

10. Пширкова, И.В. Оздоровительное влияние занятий фитнесом на организм дошкольников / И.В. Пширкова // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: материалы VIII Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 88–90.

11. Сайкина, Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений Е.Г. Сайкина // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 7. – С. 43–46.

12. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

## **ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА В СИСТЕМЕ «ЛИЦЕЙ – ВУЗ – ПРЕДПРИЯТИЕ»**

*Антипин Н.И., канд. пед. наук, доцент,  
Полоцкий государственный университет,  
Республика Беларусь*

В образовательном процессе по физической культуре выпускник нефизкультурных вузов должен знать:

- роль физической культуры в развитии и подготовке специалиста;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни.

При всем этом он должен уметь:

- использовать в жизни практические знания и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

– использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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.

За 12 последних лет наблюдается отрицательная динамика физической подготовленности выпускников школ, студентов вузов, специалистов на производстве.

Резко увеличилось количество заболеваний опорно-двигательного аппарата, сколиозов, заболеваний зрения. 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. Компьютерные классы созданы в вузах, в школах. Компьютеризированы производственные процессы на предприятиях. Профессиограмма деятельности людей различных групп специальностей на основе компьютеризации изменилась, повсеместно присутствует гиподинамический режим труда и учебы со специфической утомляемостью и заболеваемостью (таблица 1).

Таблица 1

№ п/п	Заболевания	Лицей, %	Студенты, %	Предприятие, %
1	Болезни нервной системы	2,6	3,0	12,6
2	Болезни глаза и его придатков	41,1	45,2	46,6
3	Болезни системы кровообращения	14,6	16,7	21,7
4	Нейроциркуляторная дистония	6,4	7,53	12,4
5	Артериальная гипертония	4,2	5,44	18,4
6	Болезни органов дыхания	4,3	5,86	19,9
7	Бронхиальная астма	2,1	2,51	16,7
8	Болезни костно-мышечной системы	18,4	21,9	28,8

Анализ данных показывает, что среди формирующих возможностей различных средств подготовки специалиста (таблица 2) приоритет имеют средства физической реабилитации и ППФП. Особенно по позициям повышения чувствительности зрительного анализатора, а также зрительно-моторной реакции, эмоциональной устойчивости, устойчивости внимания, 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 нами разработаны специальные программы и методики для оздоровления, развития профес-

сионально важных физических качеств, направленных на качество подготовки специалиста (таблица 3).

Таблица 2 – Формирующие возможности различных средств подготовки специалиста

Исследуемые показатели		Средства, решающие задачи профпригодности		
		теоретическая подготовка	процессы реальной деятельности	средства физической реабилитации и ППФП
Профессиональная компетентность; развитое мышление	– профессиональная компетентность;	+	+	+
	– развитое мышление	+	+	+
	– чувствительность зрительного анализатора;	–	+	+
	– самочувствие;	+	+	+
	– активность;	+	+	+
	– настроение	+	+	+
	– распределение и переключение внимания;	частично	+	+
	– концентрация внимания;	частично	+	+
	– коэффициент правильности работы;	+	+	+
	– коэффициент количественной работы	+	+	+
зрительно-моторная реакция; эмоциональная устойчивость; устойчивость к гипоксии; укрепление здоровья; продление профессионального долголетия; способность работать в команде	– зрительно-моторная реакция;	–	+	+
	– эмоциональная устойчивость;	частично	–	+
	– устойчивость к гипоксии;	–	–	+
	– укрепление здоровья;	–	–	+
	– продление профессионального долголетия;	–	+	+
	– способность работать в команде	+	+	+
	– снижение заболеваемости	–	+	+

Таблица 3

Развиваемые качества	Средства физической культуры и спорта и преимущественная направленность занятий
Общая выносливость	Продолжительные спортивные игры, плавание, легкая атлетика, ритмическая гимнастика, лыжи, бег
Статическая выносливость	Продолжительное выполнение динамических и статических упражнений с большими мышечными напряжениями
Подвижность нервных процессов и функциональная подвижность нервной системы	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, ускорения, прыжки, настольный теннис, упражнения на тренажерах
Функции зрительного анализатора	Восстановительная гимнастика, комплексы общеукрепляющих и специальных упражнений для глаз, спортивные игры
Функции двигательного анализатора (точность движений и усилия)	Гимнастика, спортивные игры
Тактильная чувствительность пальцев, скорость двигательной реакции, скорость просмотра корректурного текста, быстрота зрительного различения, электрическая чувствительность глаза	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, мини-футбол
Способность к произвольному расслаблению мышц	Гимнастика, плавание, дыхательная гимнастика

Мы исходим из того, что в результате внедрения в систему «школа–вуз–предприятие» современной компьютерной техники существенным образом изменилось содержание профессиональных 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. В связи с этим нами были отобраны те виды спортивных занятий и физические упражнения, которые обеспечивают преимущественную профилактику утомления и перенос развиваемых способностей на профессионально важные качества.

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

При разработке программ занятий необходимо было одновременно учитывать утомляемость, структуру и динамику заболеваемости, профессиограмму специалиста, а затем предлагать преимущественную направленность средств, обеспечивающих в наибольшей степени профилактику суммарного недельного утомления и перенос развиваемых качеств на профессионально важные.

Рекомендуемые нами программы включают теорию и практику с перечнем преимущественной направленности занятий.

Теория включает ознакомление с профессиограммой деятельности, основными требованиями к ней, 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 производственного утомления: восстановительная гимнастика; спортивные игры; плавание; комплексное развитие, совершенствование и поддержание ПВФК (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 приходится 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».

При формировании устойчивости к рабочему ритму в недельном цикле и к неблагоприятным вредностям наиболее эффективны циклические упражнения, развивающие общую выносливость.

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

Сравнение общепринятых программ занятий и разработанных нами для лицей – вуза – предприятия показывает, что свойства внимания носят более устойчивый характер на протяжении всей учебной недели в опытных группах учащихся и студентов. Уже после шести месяцев занятий у испытуемых отмечалось увеличение субъективной оценки самочувствия, активности и настроения, стабилизировалась мобильность зрительного анализатора, снизился показатель рабочего напряжения функции внимания, который свидетельствует о сни-

жении степени утомления к концу учебного дня и недели и, безусловно, о повышении уровня умственно-профессиональной работоспособности.

1. Антипин, Н.И. Послетрудовая реабилитация и профессионально-прикладная физическая подготовка операторов персональных компьютеров / Н.И. Антипин // Вестник спортивной Беларуси. – 1999. – № 2. – С. 33–37.

2. Апрасюхина, Н.И. Изучение состояния здоровья студентов / Н.И. Апрасюхина // Региональные проблемы экологии: пути решения: тез. докл. III Междунар. эколог. симпозиума: в 3 т., Полоцк, 21–23 нояб. 2007 г. / Полоцкий гос. ун-т. – Новополоцк, 2007. – Т. 3. – С. 86–91.

3. Макаров, Р.Н. Человеческий фактор: проблемы физической подготовки специалиста на этапе ускорения НТР // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 11. – С. 37–41.

## ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЖЕНЩИНЫ

*Афтимичук О.Е., канд. пед. наук, доцент,*

Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова,  
Республика Молдова

В последние годы наблюдается повышенный интерес широкого круга людей к занятиям массовых видов спорта, к видам двигательной активности, способствующим восстановлению сил, утраченных в быту и на производстве, обеспечению хорошей спортивной формы и положительному состоянию здоровья. Одним из таких видов физической активности являются занятия фитнесом [1].

Норма двигательной активности сугубо индивидуальна. Однако она представляет тот объем движений, который наиболее удовлетворяет потребности организма, способствует укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности. Движение является биологической потребностью организма, самым естественным регулятором и стимулятором жизнедеятельности.

В процессе занятий фитнесом решаются различные задачи. Одной из них является формирование фигуры, объемов частей тела, регулирование веса, что для многих людей имеет первостепенное решающее значение в обретении социального комфорта [4]. Чаще всего эти занятия начинаются с подражания **идеалу** как образцу, исходя из критической оценки недостатков собственного телосложения.

В связи с вышесказанным мы сформировали гипотезу нашего исследования: предполагалось, что целенаправленный подбор средств фитнес-программы будет способствовать воспитанию физических способностей женщины, что скажется на эффективности процесса коррекции строения ее тела.

Существует множество вариантов занятий, различающихся подбором средств, выбором темпа упражнений, временем и количеством их выполнения, амплитудой и чередованием движений и т. д. При этом все они подчиняются единым законам формирования [2, 3].

В рамках нашей экспериментальной фитнес-программы весь **макроцикл** оздоровительно-тренировочных занятий включал четыре **мезоцикла** или этапа (рисунок 1).

*Первый мезоцикл (этап вработывания)* продолжался 4 недели (**4 микроцикла**: рисунок 2). На этом этапе проводились занятия силовой направленности без отягощений, с весом собственного тела в системе различных типов занятий. Занятия на степ-платформе носили характер низкоударного режима. Программа с фитнес-мячом предполагала несложные упражнения, поскольку данный вид занятий отличается воздействием на многие мышечные группы одновременно, что на первом этапе для занимающихся выполнить сложно.