

2. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск: БГУ, 2004. – 167с.
3. Республиканская программа «Молодежь Беларуси» на 2006-2010 годы. Утверждена 5 апреля 2006 указом № 200 Президентом Беларуси Александром Лукашенко.
4. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; пер. с англ. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.
5. Аэробные упражнения / Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. – М.: ФиС, 1988. – 142 с.
6. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного заражения / под. общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск: БГУФК, 2005. – 377 с.
7. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физ. культуры и мед. работников учебных заведений / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 154 с.
8. Аэробика. Теория и методика занятий: учеб пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко. – М.: Изд-во СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ В МИУ

Е.П. Сильникова, И.П. Бездетко

Минский институт управления, Минск, Беларусь

kaffv@miu.by

В настоящее время при организации учебного процесса в МИУ стоит задача – вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса.

Полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов. Они могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом.

Физическое воспитание студентов осуществляется с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, т.е. использовать средства физической культуры и спорта для формирования у студентов профессионально необходимых физических качеств, навыков, знаний, а также для повышения устойчивости организма к воздействию внешней среды.

Организация ППФП в физическом воспитании студентов связана с рядом трудностей, основная из которых – существенные различия в условиях и характере труда представителей разных профессий.

Содержание ППФП каждого вуза определяется, прежде всего, изучаемыми в нем специальностями. В МИУ готовятся специалисты, работа которых преимущественно связана с умственным трудом, требующим большого напряжения центральной нервной системы, как правило, малоподвижная, с небольшими затратами физических усилий.

К негативным особенностям этих профессий можно отнести: низкую двигательную активность, длительное статическое поддержание рабочей позы сидя (напряжение мышц шеи, верхнего плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника); высокое нервно-эмоциональное напряжение; существенное утомление зрительного анализатора.

Напряженная умственная деятельность влияет на отдельные органы и системы организма человека: так, малая двигательная активность обуславливает обеднение процесса снабжения коры головного мозга чувствительными стимулами от опорно-двигательного аппарата, что способствует развитию процессов торможения в центре коры больших полушарий; при умственной работе происходит сужение кровеносных сосудов конечностей и расширение сосудов внутренностей; развивается слабость мышц брюшного пресса и вялость пищеварительного тракта, наблюдаются застойные явления в мышцах спины и нижних конечностей.

Характер труда специальностей, изучаемых в институте, определяет содержание ППФП на занятиях физвоспитания. Главная целевая направленность этих занятий – преимущественное и специальное воспитание прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности.

В МИУ определено несколько форм ППФП, которые сгруппированы по следующему принципу: учебные занятия (обязательные и факультативные), самостоятельные занятия, массовые оздоровительные и спортивные мероприятия, которые проходят в программе круглогодичной спартакиады МИУ по 11 видам спорта.

Организация ППФП на учебных занятиях определяется рабочей программой по учебной дисциплине «Физическая культура» и проводится в форме теоретических и практических занятий.

Практические учебные занятия по ППФП проводятся в учебных группах всех отделений (основного, подготовительного, специального).

На основании существующих требований к данным профессиям выявлен комплекс профессионально важных физических качеств (общая выносливость, статическая сила, гибкость, координация движений), психических (память, внимание, мышление, стрессоустойчивость), личностных (коммуникабельность, инициативность, ответственность).

Для воспитания общей выносливости, как одного из главных качеств необходимых для успешной профессиональной деятельности, развития координационных, силовых способностей, гибкости, наряду с использованием легкой атлетики, в институте используются разновидности аэробики (силовая, танцевальная, аэробика с элементами единоборств), проводятся учебные занятия по атлетической гимнастике, спортивным играм, а также секционные занятия по волейболу, баскетболу, футболу и гиревому видам спорта.

Благодаря разнообразию используемых средств физического воспитания в МИУ, студенты имеют возможность приобрести хорошую физическую подготовленность, которая даст психофизическую готовность к будущей профессии.

Анализ социологического опроса студентов, проведенного в МИУ, показывает, что 33,4% опрошенных видят пользу такой подготовки для улучшения состояния здоровья; 27,8% считают, что ППФП помогает повысить успешность освоения профессии; 15,3% указывают на ее пользу в процессе адаптации к профессиональной деятельности, а 11,2% на повышение устойчивости к неблагоприятным условиям труда.

Целью профессионально-прикладной подготовки в МИУ явилось повышение эффективности профессионального обучения будущих специалистов путем направленного развития прикладных психофизических качеств, формирования физкультурных знаний, освоения прикладных умений и навыков. Формирование мотивации к направленным занятиям по развитию профессионально важных психофизических качеств, обеспечивающих успешность профессиональной деятельности; воспитание личностной ответственности за собственное здоровье.

Литература

1. Суворов, Ю.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учеб.-метод. пособие / Ю.А. Суворов, В.А. Платонов. – СПб., 2006.
2. Ильин, В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильин. – Москва, 2000.
3. Федотова, Л.В. Профессиональная направленность образовательно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе / Л.В. Федотова // Экономика, управление, общество: история и современность: материалы межрегиональной научно-практической конференции. Ч.2. – Хабаровск: изд-во ДВАГС, 2005. – С. 189 – 191.

К ВОПРОСУ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ СМО

О.М. Байко, С.А. Жмуровский

*Минский институт управления, г. Минск, Беларусь
kaffo@miu.by*

В Республике Беларусь с каждым годом ухудшается ситуация с состоянием здоровья подрастающего поколения. Неблагоприятные социальные, экономические условия и экологическая обстановка привели к росту числа заболеваний среди студенческой молодежи. В вузы приходит всё больше студентов с тяжёлыми нарушениями состояния здоровья. Так, в Минском институте управления число инвалидов увеличилось вдвое за последний год. Всё большее число студентов имеет несколько хронических заболеваний. Следует отметить также, что к подготовительному отделению относятся теперь студенты с такими диагнозами, которые раньше относились к специальному медицинскому отделению.

Как известно, одним из наиболее эффективных средств лечения и профилактики различных заболеваний являются физические упражнения, которые широко используются с целью восстановления физической и умственной работоспособности, целенаправленного развития различных органов и систем организма человека в целом, оздоровления и формирования здорового образа жизни (2).

На сегодняшний день в МИУ около 25% студентов, занимающихся на кафедре физвоспитания, отнесены по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению (СМО). Эти студенты имеют серьёзные заболевания, ограничивающие возможности использования некоторых физических упражнений, а также влияют на выбор степени интенсивности физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию.