

отделения и групп ЛФК по определенным системам физической культуры особенно важны для профилактики и приостановления различных заболеваний позвоночника, в том числе и сколиоза.

#### **Список цитированных источников**

1. Беспутчик, В. Г. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: учеб.-метод. пособие / В. Г. Беспутчик, В. Р. Бейлин. – Минск., 1997. – 124 с.
2. Глахан, Л. М. Две стороны одной монеты / Л.М. Глахан // Сила и красота. – 2000. – № 10. – С. 76-80.
3. Орлова, Н. В. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н. И. Козлова. – Брест: БрГТУ, 2013. – 19 с.

УДК 796.011.3

**Манюк Д. С.**

**Научный руководитель: к. п. н., доцент, профессор Кудрицкий В. Н.**

### **НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

Целью данной работы является определение эффективности использования средств и методов физического воспитания, направленных на профессионально-прикладную подготовку студентов экономических специальностей.

Готовя специалистов с высшим образованием по различным экономическим направлениям, рекомендуется уделять особое внимание не только на физическое, но и на интеллектуальное развитие. Это необходимо для того, чтобы человек был здоровым, выносливым, закаленным и хорошо подготовленным к плодотворному долголетнему труду. В связи с этим физическую культуру необходимо рассматривать как средство, повышающее всестороннее гармоничное развитие личности, используя при этом общеоздоровительные, профессионально-прикладные и специально-направленные мероприятия по физической культуре.

Общеоздоровительная физическая культура необходима для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся, повышения адаптационных возможностей организма человека к условиям внешней среды.

Профессионально-прикладная физическая подготовка является одним из основных направлений физического воспитания в высших учебных заведениях, при помощи которой формируются специальные умения и навыки, направленные на подготовку студентов к профессиональной деятельности.

Специальная физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение работоспособности студентов и профессионально-прикладную подготовку для эффективной производственной работы.

В этом направлении основными задачами профессионально-прикладной физической подготовки необходимо считать следующее: обеспечение профилактики производственного травматизма; уменьшение утомления работающих за счёт средств физической культуры и спорта; подготовку занимающихся к высокопроизводительному труду; создание условий для активного отдыха.

При организации учебного процесса по физическому воспитанию рекомендуется: ознакомить занимающихся с теоретическими основами профессионально-прикладной физической подготовки; обучить студентов правильно выполнять специальные упражнения прикладного характера; повышать уровень

физических качеств, необходимых специалистам данного профиля при выполнении рабочих операций.

При организации занятий студентов экономических специальностей (экономистов, бухгалтеров, счётных работников, кассиров и др.), труд которых характеризуется однообразной рабочей позой с ограниченной двигательной активностью и однообразием при выполнении рабочих операций в положении сидя и без каких-либо физических нагрузок, рекомендуются различные физические упражнения динамического характера малой интенсивности. Такой характер труда у работников экономических специальностей вызывает умственно-эмоциональное утомление, физическую усталость к концу рабочего дня, появление вялости, рассеянности и невнимательности.

Во избежание признаков ухудшения состояния здоровья и работоспособности, рекомендуется в течение рабочего дня дважды выполнять физические упражнения типа зарядки, способствующие увеличению кровообращения и снятию утомления. Для студентов этой группы профессий в комплексы физических упражнений необходимо включать больше разнообразных упражнений, за счёт которых будут активно включаться в работу основные мышечные группы, что приведёт к тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также к значительному повышению обмена веществ. Особое место при организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов экономических специальностей должно отводиться упражнениям, направленным на коррекцию осанки занимающихся, развитие гибкости, ловкости, выносливости и координации движений.

С этой целью предлагается специальный комплекс физических упражнений, направленный на профессионально-прикладную подготовку студентов экономических специальностей.

**Упражнение 1.** И. п. – лежа на животе, руками хватом сверху за рейку гимнастической стенки, в среднем темпе, прямые ноги отвести назад, прогнуться в пояснице, затем ноги опустить в исходное положение.



Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 10 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упражнение 2.** И. п. – лёжа на гимнастической скамейке на бёдрах, руки за голову. В среднем темпе поднимать и опускать туловище, прогибая спину и отводя голову назад. Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.



При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упражнение 3.** И. п. – сидя на полу, руки за голову, ноги прямые на весу. В медленном и быстром темпе одну ногу поднимать, другую опускать. Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.



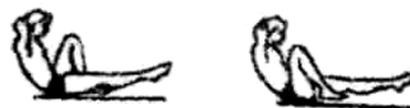
При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упражнение 4.** И. п. – сед руки за голову, набивной мяч слева. В среднем темпе, поднимая ноги над мячом, мяч справа. Затем прийти в исходное положение. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.



При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упражнение 5.** И. п. – сидя на полу, руки за голову, одна нога согнута в коленном суставе, другая прямая. В медленном и среднем темпе выполнять попеременное сгибание и разгибание ног в коленном суставе. Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.



При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упражнение 6.** И. п. – лежа на бедрах на гимнастической скамейке, руки за голову, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки. Выполнять поочередно повороты туловища вправо и влево в среднем темпе. Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.



При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

Таким образом, в практике физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка студентов основана на подборе специальных средств и методов, характерных для различных экономических специальностей и использовать их рекомендуется в режиме, приближённом к условиям выполнения рабочих операций. В этом случае рекомендуются упражнения, направленные на координацию движений, совершенствование функции анализаторов, на воспитание волевых и психических качеств.

#### **Список цитированных источников**

1. Кудрицкий, В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий: метод. рекомендации / В. Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ. 2003. – 14 с.

2. Пасичниченко, В. А. Влияние физической культуры и спорта на формирование навыков, необходимых человеку в повседневной деятельности в зависимости от профессии / В.А. Пасичниченко, В.Н. Кудрицкий // Вестник БГТУ. Серия: Гуманитарные науки. – 2002. – №6 (18). – С. 125-129.

УДК 004.514.62

**Хомюк С.Г.**

**Научный руководитель: ассистент Маркина А. А.**

## **ПОДХОД К ОЦЕНКЕ ВЛИЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА-ОПЕРАТОРА НА ЧЕЛОВЕКО-МАШИННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**

### **Введение**

Одним из критериев, определяющих надежность человека-оператора, является эмоциональная устойчивость. В процессе работы человек постоянно испытывает различные эмоциональные состояния. Под влиянием пережитого