

мышцам расслабиться. Занятия стретчингом способствуют коррекции осанки за счет улучшения состояния мышечного аппарата, этот вид нагрузок эффективен при остеохондрозе позвоночника, профилактике развития остеопороза и гипокинезии (вследствие преждевременной декальцинации и старения костей).

Дальнейшее использование системы стретчинг в организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов позволит существенно повысить эффективность учебных занятий по физической культуре. В значительной степени улучшить осанку, координацию, увеличить гибкость, подвижность суставов, ускорить развитие основных физических качеств и специальных двигательных навыков, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности после окончания вуза.

#### **Библиографический список**

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

**УДК 796**

### **РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В САМООПРЕДЕЛЕНИИ СТУДЕНТОВ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Орлова Н.В., к.п.н., доцент, Кудрицкий В. Н., к.п.н., доцент**  
Брестский государственный технический университет. Беларусь, г. Брест  
e-mail: natali.ork2012@yandex.ru

**Ключевые слова:** студенты, упражнения, профессия, физическая подготовка, занятия, трудовая деятельность.

***Аннотация.** В настоящее время в высших учебных заведениях кафедры физической культуры и спорта особое внимание уделяют вопросам организации профессионально-прикладной физической подготовке студентов. С этой целью приводятся научно-методические основы ППФП студентов разных специальностей. Особое внимание обращается на подбор средств и методов, эффективно влияющих на развитие как физических качеств, так и прикладных умений и навыков студентов. Рекомендуются методика организации ППФП с широким использованием метода круговой тренировки в учебном процессе.*

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями появляется возможность достижения высокого уровня сопротивляемости организма занимающихся к неблагоприятным условиям внешней среды, повышения физического развития, физической подготовленности, умений и навыков к предстоящей трудовой деятельности.

Поэтому перед кафедрами физической культуры высших учебных заведений ставится важная задача – эффективно организовывать учебный процесс, направленный на профессионально-прикладную физическую подготовку студентов (ППФП) [1].

Каждая профессия имеет свою специфику, поэтому необходимо профилировать процесс по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом требований каждой специальности или группы профессий.

При организации учебного процесса с направленностью на ППФП необходимо подбирать специальные физические упражнения, эффективно влияющие на развитие основных физических качеств, умений и навыков, необходимых специалисту в трудовой деятельности

Особое внимание на учебных занятиях необходимо обращать на развитие волевых и психических качеств занимающихся при нервно-мышечных напряжениях, возникающих при выполнении определенного вида работы.

При организации занятий, направленных на ППФП должно отводиться внедрению в учебный процесс современным технологиям, обеспечивающим высокое качество учебного процесса. За счёт их использования для студентов будет обеспечиваться возможность дифференцировать нагрузку с учетом физической подготовки и это даст возможность регулироваться объём выполняемой работы индивидуально для каждого занимающегося.

Профессионально-прикладная физическая подготовка является одним из важных разделов в физическом воспитании студентов, основной задачей которой является воспитание специальных умений и навыков, отвечающих требованиям определенной профессии.

Самыми эффективными, доступными и простыми средствами в такой ситуации будут физические упражнения, позволяющие не только укреплять организм человека, но и тренировать его к предстоящей трудовой деятельности.

Физические упражнения, включенные в специально разработанные комплексы, направленные на общую физическую подготовку занимающихся, будут положительно воздействовать на укрепление здоровья, повышение работоспособности и будут способствовать гармоничному развитию личности. Кроме общей физической и специальной подготовки студентов в системе физического воспитания, программой по физической культуре предусматривается и специальная физическая подготовка студентов к предстоящему профессиональному труду [2].

В настоящее время в сфере труда существует большое количество профессий, что даёт возможность любому человеку найти работу по своим физическим возможностям и умственным способностям.

Для облегчения выбора вида деятельности многие профессии объединены в группы, имеющие сходство по эмоциональному, умственному, психологическому и физическим напряжениям. Это даёт возможность организовывать учебный процесс с направленностью на ППФП.

Важным моментом в процессе профессионально-прикладной физической подготовки должно найти место применения тех средств и методов физического воспитания, которые направлены на профилактику утомления при выполнении специальных упражнений и способствующие повышению устойчивости организма будущих специалистов к воздействию неблагоприятных внешних факторов и раздражителей на производстве.

Особое место в профессионально-прикладной физической подготовке студентов должно отводиться техническим средствам обучения, тренажерам и специально сконструированному спортивному дополнительному оборудованию, направленным на развитие специальных физических качеств и воспитание навыков и умений, необходимых при подготовке студентов к трудовой деятельности.

С целью практического осуществления общей направленности профессионально-прикладной физической подготовки, решать ее задачи, необходимо иметь данные о профессии, то есть профессиограмму.

Она составляется для профессии или для группы профессий, имеющих примерно одинаковую психофизиологическую характеристику трудовой деятельности. При составлении профессиограммы необходимо изучить следующие данные о профессии:

- общие сведения о профессии и типовые производственные показатели работы;
- условия труда;
- психофизиологическую характеристику трудовой деятельности;
- характер и психологическую устойчивость личности, имеющие существенное значение для успеха в работе;
- интегральную оценку роли и надежности личного фактора в профессиональной деятельности;
- влияние профессии на личность;
- актуальность содержания профессионально-прикладной физической подготовки.

На начальном этапе организации профессионально-прикладной физической подготовки рекомендуется особое внимание обратить на развитие общей физической подготовки, применяя для этого общеразвивающие и специальные упражнения из различных видов спорта.

При достижении определённого уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся необходимо в учебный процесс постепенно вводить специальную физическую подготовку,

направленную на увеличение объёма профессионально-прикладной физической подготовки студентов [3].

Для решения этих важных задач рекомендуется применять в учебно-тренировочном процессе специально подобранные упражнения, выполняемые на тренажёрах, дополнительном оборудовании и тренировочных устройствах.

Это даст возможность локально воздействовать на отдельные мышечные группы, что позволит строго дозировать нагрузку, повысить объём и интенсивность при выполнении физических упражнений.

Успешное решение этой задачи во многом зависит от разработки и внедрения в учебный процесс тренировочных устройств, тренажёров и специального дополнительного оборудования.

Это будет одним из перспективных направлений для совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов. В этом случае появляется реальная возможность в короткие сроки значительно увеличить объём и интенсивность учебных занятий, что создаст благоприятные условия для целенаправленной подготовки студентов к производительному труду.

Особое значение при организации физического воспитания в вузах рекомендуется отводить круговой тренировке как одной из методических форм подготовки студентов к профессиональной деятельности.

Материалом для круговой тренировки служат в основном несложные упражнения из гимнастики, тяжелой атлетики, легкой атлетики и других видов спорта. Простота подобранных физических упражнений позволяет повторять их многократно и комплексно в сочетании с различными отягощениями и без них. Физические упражнения должны подбираться так, чтобы при их выполнении обеспечивалось последовательное воздействие на все основные мышечные группы, и одновременно появлялась достаточная нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Круговая тренировка в современном виде имеет ряд методических вариантов, характеризующихся строгой регламентацией при выполнении упражнений. Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение определенных движений и действий в условиях точного дозирования нагрузки и точного установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.

Можно организовать введение круговой тренировки в учебные занятия в подготовительной и основной части. С этой целью, при планировании круговой тренировки в подготовительной части занятия, подбираются комплексы физических упражнений, выполняемые без предметов и направленные на подготовку организма занимающихся к предстоящей работе в основной части.

На выполнение комплекса упражнений в подготовительной части урока по методу круговой тренировки лучше отводить 10-15 мин., а упражнения рекомендуется выполнять по методу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями по методу круговой тренировки рекомендуется сделать разминку, выполнив 8-10 упражнений общего воздействия типа зарядки, а затем перейти к выполнению специального комплекса упражнений, используя для этого гантели, штангу, эспандеры и различное нестандартное дополнительное оборудование и тренажёры.

Исходя из выше изложенного, следует отметить, что организацию физического воспитания в вузе необходимо планировать так, чтобы ППФП входила в общий комплекс физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, позволяющих решать основную задачу – подготовку специалистов к предстоящей трудовой деятельности. В этот комплекс должны входить обязательные учебные и секционные занятия по расписанию учебного заведения, а также дополнительные занятия студентов во внеурочное время.

#### **Библиографический список**

1. Кудрицкий В. Н. Профессионально-прикладная подготовка – составная часть физического воспитания студентов / В. Н. Кудрицкий. – Текст : непосредственный // Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи : сборник тезисов докладов X РНМК – Могилев, 1985. – С. 15 – 16.
2. Кудрицкий В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий : методические рекомендации / В. Н. Кудрицкий. – Брест, 2003. – 14 с. – Текст : непосредственный.
3. 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. – Текст : непосредственный // Вестник БГТУ. Серия: Гуманитарные науки. – 2002. – № 6 (18). – С. 125 – 129.

**УДК 616.314-085; 615.825-053.2(075.8)**

### **ЗАВИСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА У МУЖЧИН БОЛЕЮЩИХ КАРИЕСОМ ЗУБОВ ОТ УРОВНЯ ИХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

**Осипов А.С., аспирант; Прокопьев Н.Я., д.м.н., профессор**

ФГАОУ ВО Тюменский государственный университет

e-mail: pronik44@mail.ru

**Ключевые слова:** мужчины, двигательная активность, физическая работоспособность, кариес.

**Аннотация.** В статье представлены результаты изучения физической работоспособности (ФР) и максимального потребления кислорода (МПК) у мужчин периодов юношеского, первого и второго зрелого возраста с различным уровнем