

**Калашникова Лидия Владимировна**  
И.Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университетинин магистранты  
**Калашникова Лидия Владимировна**  
Магистрант Кыргызского государственного университета им. И.  
Арабаева, **Kalashnikova Lidia Vladimirovna**  
Master's student Kyrgyz State University. I. Arabaeva

**ДЕН-СОЛУКТУН КАЛЫПТАНЫШЫНА ДЕНЕ ТАРБИЯСЫНЫН ТААСИРИ  
СТУДЕНТ ЖАШТАР**

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ  
ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE FORMATION OF HEALTH  
STUDENT YOUTH**

**Аннотация:** Мурда курчап турган чөйрөнүн маданиятынын, үй-бүлөдөгү жана мектептеги тарбиядан, жогорку окуу жайынан алган дени сак жашоого болгон мамиле университеттин чөйрөсү, материалдык-техникалык камсыздоо, окутуучулардын контингенти менен тыгыз байланышта. жана, эң башкысы, студент жаштардын мотивациясы жана эрктүү сапаттары. Билим берүү чөйрөсүнүн негизги милдеттеринин бири - билим берүүнүн, өркүндөтүүнүн жана калыптандыруунун жогорку билим берүү чөйрөсүнө адаптация процессинин убактысын кыскартуу. Бүгүнкү студент - эртеңки менеджер ден-соолугунун деңгээли төмөн, иши начар, топту уюштура албаганга укугу жок. Ишкер адамдын эрки жоктугунан чайпалбаган күчтүү ден-соолугу болушу керек жана аны эмгек ишмердүүлүгүнүн технологиясынын милдеттүү компоненти, ден-соолукту сактоо үчүн жооптуу болгон кесибинин механизмдин маанилүү бөлүгү жана анын жогорку натыйжалуулугу деп эсептеши керек.

**Аннотация:** Отношение к здоровому образу жизни, ранее сформированное под влиянием уровня культуры окружения, воспитания в семье и школе, в высшем учебном заведении тесно связано с вузовской средой, материально-техническим обеспечением, контингентом педагогов и, что самое главное, мотивацией и волевыми качествами учащейся молодежи. Одна из главных задач образовательной среды – сокращение времени процесса адаптации к вузовской сфере воспитания, совершенствования, формирования. Сегодняшний студент – завтрашний управленец – не имеет права обладать низким уровнем здоровья, плохой работоспособностью, невозможностью организовать коллектив. Деловой человек должен иметь крепкое, не расшатанное безволием здоровье и рассматривать его как обязательный компонент технологии трудовой деятельности, весомую часть механизма своей профессии, отвечающую за сохранение здоровья, и его высокую работоспособность.

**Annotation:** The attitude to a healthy lifestyle, previously formed under the influence of the level of culture of the environment, upbringing in the family and school, in a higher educational institution is closely related to the university environment, material and technical support, the contingent of teachers and, most importantly, the motivation and volitional qualities of student youth. One of the main tasks of the educational environment is to reduce the time of the adaptation process to the university sphere of education, improvement, and formation. Today's student -

tomorrow's manager - has no right to have a low level of health, poor performance, inability to organize a team. A business person must have a strong health that is not shaken by lack of will and consider it as an indispensable component of the technology of labor activity, a significant part of the mechanism of his profession, which is responsible for maintaining health, and his high efficiency.

**Ключевые слова:** здоровье молодежи, физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональная деятельность.

**Түйүндүү сөздөр:** жаштардын ден-соолугу, дене тарбия, кесиптик колдонмо дене тарбиясы, кесиптик иш-аракет.

**Key words:** youth health, physical culture, professionally applied physical training, professional activity.

Здоровье молодежи – социально значимая категория общества, важнейшее условие успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих специалистов. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Основное назначение ППФП - направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков. ППФП заключается, с одной стороны, в овладении кругом знаний. Умений и навыков из области физической культуры, которые будут использоваться в дальнейшем при исполнении профессиональных обязанностей. С другой стороны, ППФП будущего специалиста состоит в преимущественном развитии тех физических качеств и способностей, которые в совокупности формируют его физическую готовность к конкретной профессии с учётом всех её особенностей.

Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке студентов к трудовой деятельности, сочетания общей физической подготовки со специализированной. Правильно подобранные виды двигательной активности, средства и методы физического воспитания способствуют тренировке сенсорных и моторных функций человека. Это улучшает восприятие, повышает стрессоустойчивость, увеличивает скорость ответных реакций, совершенствует координацию движений, развивает такие психологические функции личности как память, мышление, воображение, умение общаться в коллективе, а также качества необходимые для людей труда: трудолюбие, целеустремлённость.

Таким образом, профессиональная деятельность современных специалистов предъявляет к ним довольно жесткие требования, в том числе к физическим и психическим качествам и способностям. В процессе общей физической подготовки практически невозможно сформировать такой уровень психофизической подготовленности, который обеспечил бы высокопроизводительную профессиональную деятельность. Во многих случаях необходимы специальные занятия физическими упражнениями и спортом, т.е. ППФП.

В период подготовки к профессиональной деятельности, т.е. во время учебы, необходимо создать психофизические предпосылки и готовность студента: к ускорению профессионального обучения; достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии; предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия; использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время; выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда, психофизическими характеристиками и предъявляющая различные требования к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций, психических свойств и качеств личности.

Все рабочие профессии, которым обучают в СПО по признаку отрасли, по характеру трудовой деятельности, поделены на профессиональные группы. Группа, к которой относится профессия Оператор связи, характеризуется фиксированной рабочей позой – с наклоном туловища и головы, фиксацией грудной клетки.

Приводящей к поверхностному дыханию с периодической его задержкой. Вынужденная поза и затруднённое дыхание вызывают застойные явления крови в органах таза и брюшной полости. При пониженной двигательной активности снижается тонус мышц, что ведет к нарушению осанки. Нарушение осанки, в свою очередь, приводит к смещению внутренних органов. Внешне снижение мышечного тонуса проявляется в виде дряблости мышц. Уменьшается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, что приводит к снижению массы сердечной мышцы и нарушению протекания процессов обмена веществ в клетках сердца. Уменьшаются размеры сердца, снижается сила сердечной мышцы, ухудшается состояние сосудов сердца. Эти изменения повышают риск развития сердечных патологий. Снижается сила дыхательных мышц и функционального состояния аппарата дыхания. В легких развиваются застойные явления, являющиеся предпосылкой для развития воспалительных заболеваний. Развиваются застойные явления в органах брюшной полости, в том числе в органах желудочно-кишечного тракта. Слабость мышц брюшного пресса (мышц живота, боковых поверхностей туловища, спины) ведет к снижению внутрибрюшного давления. Возрастает риск опущения органов брюшной полости. Ухудшается состояние кровеносных сосудов вследствие отсутствия для них достаточных нагрузок. Плохое состояние сосудистых стенок способствует развитию варикозного расширения вен, атеросклерозов, гипертонической болезни и других патологий. Ухудшается состояние кровеносных сосудов вследствие отсутствия для них достаточных нагрузок. Плохое состояние сосудистых стенок способствует развитию варикозного расширения вен, атеросклерозов, гипертонической болезни и других патологий. Уменьшение нагрузки на костный аппарат и ухудшение их питания приводит к выходу из костей кальция, что нарушает их прочность. В итоге кости становятся подверженными деформации под влиянием нагрузок, например, при переносе тяжестей.

Оператор связи - профессия, связанная с использованием компьютеров. Одна из серьезнейших проблем - влияние компьютера на глаза и зрение. Глаза человека очень чувствительны к едва заметному, на первый взгляд, мерцанию экрана и мелким вибрациям картинок и текста. Постоянная многочасовая нагрузка на глазные мышцы приводит к головной боли, частичной потере остроты зрения, сухости век, повышенной утомляемости. Также большие требования координации мышц кисти. Длительная работа на клавиатуре

приводит к перенапряжению суставов кисти и мышц предплечья. При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать множество мелких движений, сильно устаёт, а при длительной работе развиваются хронические заболевания.

Физическое воспитание призвано обеспечивать нормальный двигательный режим, сохранение здоровья. Задачи ППФП данной группы – совершенствование быстроты зрительных реакций, развитие силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. Для профилактики укорочения мышечных волокон ухудшения подвижности в суставах конечностей и позвоночника вызываемых вынужденной рабочей позой, в занятия включаю упражнения на гибкость с увеличением амплитуды, махи, вращения, повороты. Также важными являются упражнения для формирования осанки, координации движения, для дыхательного аппарата. ППФП студентов на учебных занятиях провожу в форме теоретических и практических занятий. Теоретические занятия в форме лекции по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов», цель которых — вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда с учетом специфики профессии.

На занятии освещаются такие вопросы: краткая характеристика различных видов труда с более подробным изложением психофизиологических особенностей труда специалистов, готовящихся данной профессии; влияние возрастных и индивидуальных особенностей человека, географо-климатических и гигиенических условий труда на динамику работоспособности специалиста; использование средств физической культуры и спорта для повышения и восстановления работоспособности специалистов, с учетом условий, характера и режима их труда и отдыха;-основные положения методики подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с производственным утомлением, для профилактики профессиональных заболеваний.

При проведении уроков по профессионально-прикладной физической подготовке особое внимание уделяю развитию мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса; улучшению подвижности суставов конечностей, позвоночника; формированию правильной осанки; облегчению работы дыхательного аппарата; совершенствованию быстроты зрительных реакций. На уроках по лёгкой атлетике включаю бег на спринтерские дистанции, прыжки в длину, метание мяча на дальность и в цель. При прохождении программы по гимнастике уделяю внимание акробатическим упражнениям (кувырки, стойки, равновесия). В разделе спортивных игр профессионально-прикладной физической подготовке применяю короткие, средние передачи мяча на точность, броски в кольцо, передачи мяча из различных положений, ведение мяча. О д н о й и з ф о р м П П Ф П являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Важную роль при этом играют соревнования между учебными группами. Насыщение программы этих мероприятий прикладными видами спорта или их элементами, регулярность проведения подобных соревнований во многом способствует качеству ППФП. Следует указать, что в колледже имеется опыт проведения таких соревнований по различным видам спорта (лёгкой атлетике, настольному теннис, волейболу и др.). Необходимость самостоятельных занятий по физическому воспитанию профессионально- прикладной направленности подтверждается опытом работы. При этом ежедневные занятия в форме домашних заданий служат дополнением урочной формы ППФП, продолжением учебной работы. Для формирования у студентов навыков самостоятельной работы по разделу ППФП было разработано учебное пособие «Комплексы упражнений для адаптации организма к сложным факторам трудовой деятельности». В

которое включены упражнения для развития профессионально-важных качеств, а также комплексы упражнений для проведения физкультурных пауз в процессе трудовой деятельности.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии. Упражнения профессионально-прикладной гимнастики направлены на развитие мышечных групп, которые несут основную нагрузку в процессе производственной деятельности. Кроме того, они способствуют развитию тех психофизиологических функций, к которым в процессе конкретного труда предъявляются повышенные требования. С помощью специально отобранных физических упражнений, сходных с трудовыми движениями, развивают те физические качества и навыки, которые необходимы для успешной работы по профессии.

Конечная цель профессионально–прикладной физической подготовки – использование средств и методов физического воспитания с целью повышения эффективности профессионального обучения и в дальнейшем производительности труда.

#### **Список использованной литературы:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура – М., 2010
2. Виленский М., Черняев В. Гуманитарная ориентация физической культуры в подготовке специалистов. //Педагогическое образование и наука, 2002
3. Виленский М.Я. Повышение воспитательно-образовательного потенциала физической культуры в формировании личности современного специалиста//Теория и практика физической культуры, 1987.
4. Виленский М.Я. Система профессиональной направленности физического воспитания в педагогических институтах. //Теория и практика физической культуры, 1978.
5. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ. М., Высшая школа, 1982.
6. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М., Высшая школа, 1985.
7. Суворов Ю.А., Платонова В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / Учебно-методическое пособие - СПб: СПб ГУИТМО, 2006.

**Рецензент: к.п.н., и.о. доцент Шамканова Г.Ж.**