

УДК 378.17

А. П. Попович

ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого
Президента России Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург

К.В. Маршев

ФГБОУ ВО «Уральский государственный
лесотехнический университет», г. Екатеринбург

Е.В. Червинская

Уральский юридический институт МВД РФ, г. Екатеринбург

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Рассматривается влияние повышения сложности и интенсивности труда студентов на развитие физических и психологических качеств: быстроты и точности решений, выдержки и самообладания, коммуникативности, концентрации внимания специалиста. Показано, каким образом профессионально-прикладная физическая подготовка оказывает влияние на психофизическую готовность выпускника вуза к основной профессиональной деятельности. Названы средства и обосновано формирование физиологической потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Приведены методы определения психофизиологического состояния работников.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, обучение, умение и навыки, психофизические нагрузки.

A. P. Popovich

Ural Federal University, Yekaterinburg

K.V. Marshev

Ural State Forest University, Yekaterinburg

E.V. Chervinskaya

Ural law Institute of the Ministry
of internal Affairs of the Russian Federation, Yekaterinburg

RELATIONSHIP BETWEEN PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL CULTURE AND HEALTHY LIFESTYLE STUDENT YOUTH

The article examines the impact of increasing the complexity and intensity of students' work on the development of physical and psychological

qualities – speed and accuracy of decisions, self-control, sociability, concentration of attention of a specialist. It is shown how professionally applied physical training affects the psychophysical readiness of a University graduate for the main professional activity. The means are named and the formation of a physiological need for systematic physical exercise is justified. Methods for determining the psychophysiological state of employees are given.

Keywords: professional and applied physical training, training, skills and abilities, psychophysical loads.

Современный человек, находясь в эпицентре высоких скоростей и информационных перегрузок, практически утратил природные основы жизни, а условия труда предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека и его иммунитету. Процесс обучения в высшей профессиональной школе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-психических напряжений. Это может привести к эмоциональным, психическим и функциональным срывам [1]. Повышаются требования к адаптационным способностям человека. Преподаватель вуза оказывает влияние на формирование мотиваций к самостоятельной двигательной деятельности независимо от рода профессиональной деятельности. Повышение сложности и интенсивности труда предъявляет повышенные требования к развитию быстроты и точности решений, выдержке и самообладанию, коммуникабельности, концентрации внимания специалиста, при этом экстремальные и стрессовые ситуации требуют отличного физического и психического здоровья, высокой работоспособности. Все это в совокупности необходимо развивать и контролировать.

И если в учебных заведениях гуманитарного и технического профиля предмет «Физическая культура» решает задачи профессиональной подготовки, то вузы военного, силового блоков должны строить подготовительный процесс на основе профессионально-прикладной физической подготовки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) проводится на основе комплексной физической подготовки, способствующей психофизической готовности выпускника к основной профессиональной деятельности, характерной для отдельных специальностей или специалистов узкой направленности.

Средства ППФП распределяются по направленности [2]:

- развитие основных профессиональных физических способностей;

- воспитание психофизических качеств;
- формирование профессионально-прикладных умений и навыков;
- развитие адаптации к внешним воздействиям;
- повышение стрессоустойчивости.

Но в процессе учебы необходимо не только ознакомить студентов со средствами физической культуры, но и сформировать физиологическую потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями. В выборе средств доминируют те, которые имеют профессионально-прикладную значимость и приоритет. Учебным заведениям, в которых физическая подготовка является одной из системообразующих в программе обучения, необходимо основательно подходить к освоению здоровьесберегающих технологий, которые будут востребованы на протяжении всей профессиональной деятельности. Физкультурная и спортивная деятельность является основой развития организаторских и коммуникативных способностей, которые формируют навыки общения с людьми через физкультурную деятельность [3]. Объективная информация о волевых качествах, необходимых специалисту, анализ трудностей, наличие риска, опасностей в трудовой деятельности указывает на важность развития таких качеств, как решительность, смелость, которые также формируются посредством двигательной деятельности и различными видами спорта – скалолазание, горный туризм, спортивное ориентирование. При этом важно добиваться рациональной организации труда, режима труда и отдыха своих сотрудников, способствовать их реабилитации и восстановлению. В каком состоянии находятся ваши сотрудники, способны они к продолжению выполнения своих функций? В этой публикации вам предлагается несколько простых методов определения психофизиологического состояния работников и указано негативное влияние, которому подвергаются работники офиса в своей трудовой деятельности [2].

1. Оценка объёма и распределения внимания.

Отыскивание чисел (тест Шульте).

Необходимо за минимальное время найти и показать натуральный ряд чисел от 1 до 25 в таблице из 25 клеток (5x5), цифры представлены в беспорядке. Оценивается быстрота выполнения задания: менее 34 с – «отлично», 34–42 с – оценка «хорошо», 43–56 с – «удовлетворительно», 57–59 с и более – «плохо». Для тестирования устойчивости внимания задание выполняется несколько раз на новом варианте таблицы. Применяется также вариант с обратным отсчетом от 310. Неблагоприятными показателями являются двигательные

задержки (даже если они и компенсируются последующим «ускоренным» темпом), «беганье» глазами по таблице, указывающее на сужение «объема» зрения и внимания. Расстановка мячей. Быстрая расстановка по порядку мячей для настольного тенниса, помеченных цифрами от 1 до 25.

2. Оценка объема, распределения и переключения внимания.

Отыскивание чисел с переключением (тест Шульте–Платонова).

В таблице, состоящей из 49 клеток (7×7), имеется от 1 до 25 красных и от 1 до 24 черных цифр, расположенных хаотично. Необходимо отыскать красные цифры от 1 до 25, т.е. в возрастающей последовательности, а черные – от 24 до 1 (в убывающей последовательности). При этом поиск осуществляется в такой последовательности: вначале одна красная, затем одна черная, снова красная, за ней черная и т.д. Сумма двух правильно найденных чисел (красного и черного) всегда должна быть равна 25. Фиксируется время выполнения задания и количество ошибок. Не допускается пропуск цифр или ошибочное их определение. В случае ошибки необходимо возвратиться к ошибочно пропущенным или неверно указанным цифрам. Время выполнения задания характеризует внимание в целом и его интенсивность, число ошибок – его сосредоточенность. Оценка по времени выполнения задания: менее 2 мин 36 с – «отлично»; 2 мин 36 с – 3 мин 41 с – «хорошо»; 3 мин 42 с – 5 мин 51 с – «удовлетворительно»; 5 мин 52 с – 6 мин 56 с – «плохо»; более 6 мин 56 с – «очень плохо». Оценка по числу ошибок: 0 ошибок – «отлично»; 1–2 ошибки – «хорошо»; 3–4 ошибки – «удовлетворительно»; 5–6 ошибок – «плохо»; более 6 ошибок – «очень плохо».

«Сложение чисел с переключением».

Сложить два однозначных числа по команде партнёра. Единицы суммы, получаемой от сложения верхней и нижней цифр, писать рядом с верхним числом, а верхнее из двух предыдущих слагаемых писать внизу: 4 6 0 6 6 2 2 4 6 0 6 6 и т.д. Оценивается количество сложений за 10 мин. Если осуществлено 20 и более сложений в минуту при равномерном темпе в течение 10 мин, то это свидетельствует о быстром протекании психических процессов. Ошибки в способе сложения и постановка случайных чисел свидетельствует о неустойчивости внимания.

3. Оценка устойчивости концентрированного внимания.

Бланковая проба «перепутанные линии».

На листе бумаги начерчены 25 перепутанных линий, начинающихся слева и заканчивающихся справа. Слева и справа линии про-

нумерованы от 1 до 25. Задача заключается в прослеживании 5 линий, номера которых заранее обусловлены. Задание выполняется в течение 2 мин. Оценка выполнения задания: 5 – «отлично», 4 – «хорошо», 3 – «удовлетворительно», 2 – «плохо».

4. Оценка оперативной памяти.

Испытуемому предлагают запомнить 7 двузначных чисел. Они зачитываются 2 раза. Запомнить и воспроизводить можно в любом порядке (модифицированная таблица Шульте). Дается инструкция: «Перед началом поиска цифр в красно-черной таблице Вам назовут 7 двузначных чисел, которые необходимо запомнить и после окончания работы в таблице назвать без напоминания». При обработке результатов учитывается количество правильно названных чисел и количество ошибок. Примечание: при самостоятельном изготовлении цветной таблицы цифры с буквой «к» раскрашивают в красный цвет, цифры с буквой «ч» – в черный.

37к 32ч 15ч 11к 23к 20ч 15ч
 28к 35к 20к 24ч 31к 12ч 13к
 18ч 12к 22ч 30ч 26к 28ч 17ч
 24к 32к 14ч 26ч 14к 33ч 25ч
 29ч 15к 29к 21к 23ч 11ч 19к
 18к 34ч 25к 30к 19ч 22к 31ч

Также в зоне повышенного негативного влияния находятся зрительные органы, позвоночник, нижние конечности опорно-двигательного аппарата и пищеварительная система [4].

Зрение. Проблемы со зрением рано или поздно проявятся у всех, кто проводит перед монитором больше нескольких часов в день без перерыва. Что уж говорить об офисных сотрудниках, которые сидят перед компьютером до 10–12 ч. От непрерывной и ненормированной работы за компьютером появляется симптом «сухого» глаза. Главной ошибкой при проявлении симптома является использование сосудосуживающих капель, снимающих покраснение глаз. Такими каплями нельзя пользоваться без рекомендации врача, так как их длительное использование может ухудшить ситуацию. Идеальным помощником при симптоме «сухого глаза» станут капли, сделанные по принципу «натуральной слезы». Они увлажняют пересушенную слизистую и улучшают самочувствие. Нельзя тереть уставшие глаза – таким образом можно занести инфекцию. Не забывайте о зарядке для глаз – поводите взглядом, не двигая головой, вверх-вниз, справа налево, по диагонали, сделайте круговые движения, сфокусируйте взгляд на предмете, находящемся близко, потом посмотрите вдаль.

Аллергия. Если у вас появились насморк и кашель, не спешите принимать таблетки, возможно, у вас «офисная аллергия». Она возникает, когда токсичные вещества из кондиционеров, принтеров, сканеров и другой офисной техники попадают в воздух. Старайтесь чаще проветривать помещение и держите рабочий стол в чистоте: вытирайте пыль, выбрасывайте мусор.

Лишние килограммы. Конфеты, печенье, кофе со сливками, чай с сахаром, энергетики – все эти вещи, потребляемые в немалом количестве за работой, не столько утоляют аппетит и бодрят, сколько оседают на боках лишними килограммами. Если вам не хватает обеда – одного основного приема пищи на работе – берите еду из дома, но перекусывайте полезными вещами: орехами, сухофруктами, морковкой, сельдереем, злаковыми хлебцами. Шоколад идет на пользу в небольших количествах, при этом это должен быть качественный горький шоколад. Кофе и черный чай можно заменить зелеными, белыми или травяными чаями. Не забывайте о том, что для хорошего самочувствия каждый день человек должен выпивать не менее двух литров чистой воды, чай и кофе при этом не учитываются.

Во многих странах проблема офисного ожирения достигла таких масштабов, что компании начали настоящую борьбу за здоровый образ жизни. Работникам предоставляются абонементы в фитнес-клубы, организуется горячее питание, вместо конфет и кофе сотрудникам предлагаются фрукты и питательные орехи. Что делать, если вы не можете найти в себе силы отправиться в спортзал после работы? Можно отказаться от лифта и наземного транспорта. Подъем и спуск по лестнице отлично тренируют мышцы ног и даже пресса, а прогулка от метро успокоит нервы и позволит оставить все рабочие проблемы за дверью.

Неподвижный образ жизни. Большинство офисных работников ведет малоподвижный образ жизни, в результате чего они подвергаются быстрому утомлению. В течение рабочего дня будет полезной легкая разминка. Например, сидя за рабочим столом, «побегайте» ногами по полу, постучите пятками, вытяните ноги, взяв носки на себя. Это поможет улучшить кровообращение и растянет икроножную мышцу. Сидя на стуле, выпрямите спину, сделайте глубокий выдох и втяните живот, зафиксируйте это положение на пару секунд и полностью расслабьтесь, повторите 6–8 раз; разомните мышцы шеи, сгибая ее то в одну, то в другую сторону.

После обеда постарайтесь выделить время на недолгую прогулку. Дело в том, что после приема пищи начинается активный процесс ее

переваривания, именно поэтому нас клонит в сон, и о работе думать совсем не хочется. Если на обед вам положен час, то за 30 мин можно успеть поесть, а остальное время посвятить неспешной прогулке. Это не только поможет приобрести легкость во всем организме и улучшить пищеварение, но и поднимет вам настроение. Удивительно, но даже такой небольшой отдых повысит вашу работоспособность.

По данным ВОЗ, на здоровье человека оказывают влияние следующие факторы:

- здравоохранение – 10 %;
- условия жизни (экология, климат, профессиональные риски) – 20 %;
- генетические факторы и наследственность – 20 %;
- здоровый образ жизни – 50 %.

То есть медицина влияет на здоровье человека только на 10 %. Значит, врачи и медицина при любых расходах и финансовых затратах не в состоянии обеспечить здоровье человека. По 20 % экология и наследственность, что, к сожалению, не в полной мере зависит от нас. Но 50 % полностью зависит от самого человека, его образа жизни, т. е. от его ответственности перед собой и обществом за свое здоровье [3].

Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов. А начинаем мы задумываться о понимании здоровья по мере взросления, накопления жизненного опыта, на основе своих болезней и состояния здоровья окружающих людей. Исследования показали, что в приоритете жизненных ценностей у студентов здоровье стоит на 3–5 месте, а у лиц старше 40 лет – чаще всего на первом. Однако, как правило, люди не меняют свой образ жизни для восстановления своего здоровья. Определение оптимального режима двигательной активности для различных возрастных категорий и внедрение его в образ жизни людей как необходимого условия здоровья давно относятся к самым актуальным задачам теории и методики воспитания. Другими словами, нужно найти «критический» оптимум объема двигательной активности, «гигиеническую норму», «критический минимум», «верхний предел» – научные термины, которыми обозначается данная проблема.

С возрастом социальная функция в жизни человека доминирует над биологической. Затраты времени на учебу, а в дальнейшем и на работу происходят за счет сокращения свободного времени. Из этого вытекает задача правильного и рационального его использования.

Невозможность полной реализации в этих условиях естественной потребности человека в движениях можно заменить ежедневными обязательными занятиями физической культурой у учащихся и самостоятельными занятиями у взрослого населения. Теоретически каждый из нас знает, что жизнь и здоровье – самые главные ценности человека. А практически мы удовлетворяем свои сиюминутные желания, подвергаем себя бесконечным психологическим перегрузкам, неправильно питаемся, трудимся и отдыхаем. И это приводит нас к болезням: неврастении, гипертонии, язве желудка, остеохондрозу, инсульту, инфаркту и диабету.

Рассматривая взаимосвязь учебы (работы) человека с его свободным временем, видим, какая большая нагрузка по сравнению с таковой в другие периоды жизни приходится на студенческие годы. Также видно, что переход от трудовой деятельности к заслуженному отдыху должен проходить постепенно, чтобы отношение доли труда к отдыху уменьшалось пропорционально.

Существует 3 метода измерения двигательной активности [3]:

- 1) по затратам времени (за сутки, за неделю),
- 2) по количеству произведенных, обычно за сутки, локомоций (шагометрия),
- 3) по затратам энергии (в кал или Дж за единицу времени).

Наиболее объективным, но наиболее трудоемким является последний метод.

Конечно, на получение достоверной информации о нормах двигательной активности в разные периоды жизни населения рассчитывать не приходится. Потому что на повседневную жизнь влияет много факторов, особенно в студенческие годы. Однако наблюдается общая закономерность должных норм двигательной активности человека.

Сегодня в современном обществе все больше образованных людей занимаются физической культурой, не ставя перед собой цель спортивных достижений. Физические тренировки становятся неотъемлемой частью образа жизни людей, способствуют повышению интеллектуального потенциала и долголетия. При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем в организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья. Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы.

В этой публикации мы хотели затронуть проблемы профессионально-прикладной физической культуры, т. е. прямой взаимосвязи профессии и возможных зон риска и пагубного воздействия на организм при выполнении работником своих функциональных обязанностей [4]. Удивительно, насколько актуальными оказываются средства физического воспитания, к которым относятся физические упражнения, природные и гигиенические факторы. Особенно в свете происходящих событий обращаю внимание на средства гигиены.

Выводы

Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из социально-педагогических проблем. Опыт работы со студентами показывает, что двигательная деятельность для многих не становится приоритетной. Это формируется в семье и раннем школьном возрасте. Но проблемы, связанные с карьерным ростом, значимость профессионально-прикладной физической культуры как основы жизнедеятельности закладываются в процессе обучения в вузе и профессиональной подготовки. Ключевая роль в этом процессе отводится преподавателю, обладающему глубокими знаниями и ведущему здоровый образ жизни, как примеру для молодежи.

Библиографический список

1. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю. П. Кобяков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 252 с.
2. Кудеров, М. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл / М. Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. – Москва : «МАНН, Иванов и Фербер», 2019. – 218 с.
3. Попович, А. П. Здоровый образ жизни как фактор профессиональной подготовки студентов вуза / А. П. Попович, В. И. Гордиевская // Педагогический журнал Башкортостана. – 2019. – № 1 (80). – С. 67–73.
4. Попович, А. П. Профессионализм как основа высококачественного образовательного процесса в вузе / А. П. Попович ; под научной редакцией Е.М. Дорожкина, В.А. Федорова // Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании : материалы 23-й Международной научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2018. – С. 119–122.