

студентів в сучасних умовах : Матеріали Регіональної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2013. – С. 79–85.

2. Домашенко А.В. Физическая подготовленность и здоровье населения – приоритетная задача государственного строительства // Фізична підготовленість та здоров'я населення. - Одеса, 1998. - С.10 - 12.

3. Козіброцький С.П., Іванова Г.Є. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III - IV рівня акредитації: Теорія, методика, практика: Методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України. - Луцьк: ЛДТУ, 2002. - 122с.

4. Саричев В.І. Динаміка стану здоров'я нації та її вплив на управління людським розвитком в Україні / В. І. Саричев // Формування ринкових відносин в Україні: зб. наук. пр. – Вип. 9/1 (148) / [наук. ред. І. Г. Манцуров]. – К., 2013. – С. 91-96.

Поветкіна Анастасія Анатоліївна, Кузнецов Валерій Анатолійович
Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів економістів.

Постановка проблеми. Фізичне виховання вважається одним із найважливіших засобів підготовки людини до трудової діяльності та пристосуванню до соціального середовища.

Будь-яка сфера праці вимагає значного напруження розумових, психічних і фізичних сил. Кожна професія диктує свій перелік професійно-прикладних умінь і навичок.

Суспільне значення професійно-прикладної фізичної підготовки підвищується з кожним роком. Це пов'язано з наростаючою тенденцією соціально небезпечного зниження рухової активності.

Робочий день економіста починається о 9 годині ранку і закінчується о 18 годині вечора з годинною перервою на обід з 13 до 14 годин.

Робота економіста характеризується розумовою роботою різного ступеня напруженості: від легкої і різноманітної до дуже напруженої і одноманітної.

В процесі трудової діяльності економіста найбільш розповсюдженим є робоче положення, сидячи за столом. В такому, багаторазово зігнутому положенні кров розподіляється по органах і тканинах дуже нерівномірно.

Отримані результати дослідження. Студенти перебувають в сидячому положенні по 6 – 8 годин і приходячи додому віддають переваги комп'ютерним іграм, перегляду телепередач, відеофільмів і т.д. Мало хто веде активний здоровий спосіб життя. Система ринкових відносин вимагає конкурентно-здатних фахівців, що мають не тільки спеціальні знання і вміння, а й високий рівень працездатності.

Суть основних завдань, що вирішуються в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, студентів Київського національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана полягає в тому, щоб:

- 1) поповнити та вдосконалити знання щодо рухових умінь, навичок та функціонально-освітніх знань;
 - 2) розвинути професійно важливі фізичні якості і пов'язані з ними здібності;
 - 3) підвищити ступінь стійкості організму, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню і покращенню здоров'я;
- Отже, для успішної трудової діяльності, профілактики захворювань у фахівців даної професії доцільно розвивати фізичні якості.

На початку першого семестру студенти КНЕУ обирають вид рухової активності. У нашому університеті існують спеціальне відділення та оздоровче відділення, яке включає у себе футбол, баскетбол, атлетичну гімнастику (чоловіки та жінки), оздоровчу аеробіку, оздоровчий фітнес та плавання. Фізична підготовленість оцінюється за результатами виконання контрольних вправ і нормативів оцінки фізичної підготовленості, а також технічної підготовленості в обраній системі фізичних вправ загального та спеціального розділу.

Як приклад наведемо один з варіантів навчального процесу фізичного виховання групи «оздоровчого фітнесу».

Для перевірки фізичних якостей студентів розроблені контрольні нормативи.

У загальному розділі студенти здають три контрольні нормативи, які відповідають таким видам фізичних якостей, як витривалість та сила (табл. 1).

Таблиця 1

№ п/п	Контрольні вправи	стать	Контрольні нормативи			
			I семестр	II семестр	III семестр	IV семестр
1	Витривалість 12-ти хвилинний тест ходьби з бігом за К.Купером, км.	Ч Ж	Визначення рівня фізичної підготовленості	Підвищення або підтримання рівня, але не менше 2,2 не менше 1,9	Підвищення або підтримання рівня, але не менше 2,5 не менше 2,1	Підвищення або підтримання рівня, але не менше 2,5 не менше 2,1
2.	Сила м'язів рук та плечового поясу Підтягування на перекладині, разів	Ч	—	Особисте досягнення, але не менше 6	Поліпшення або повторення особистого досягнення, але не менше 8	Поліпшення або повторення особистого досягнення, але не менше 8
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Ж	—	Особисте досягнення, але не менше 10	Поліпшення або повторення особистого досягнення, але не менше 12	Поліпшення або повторення особистого досягнення, але не менше 12
3.	Сила м'язів живота Піднімання тулуба із положення лежачи на спині у сід, руки за головою, ноги зігнуті у колінах, протягом 1 хв., разів	Ч Ж	—	Особисте досягнення, але не менше 35 не менше 30	Поліпшення або повторення особистого досягнення, але не менше 40 не менше 35	Поліпшення або повторення особистого досягнення, але не менше 40 не менше 35

Нормативам спеціального розділу відповідають такі фізичні якості, як статика, координація, витривалість та гнучкість (табл.2.)

Таблиця 2.

№ п/п	Контрольні вправи	стать	Контрольні нормативи			
			I семестр	II семестр	III семестр	IV семестр
1.	Статична рівновага тест «Фламініго», хв	ч/ж	Особисте досягнення	Поліпшення або повторення особистого досягнення але не більше 7	Поліпшення або повторення особистого досягнення але не більше 5	Поліпшення або повторення особистого досягнення але не більше 4
2.	«Човниковий біг» 4х9 м	ч/ж	Особисте досягнення	Поліпшення або повторення досягнення	Поліпшення або повторення досягнення	Поліпшення або повторення досягнення
3.	Тест «Бурпи»	ч/ж	Особисте досягнення	Поліпшення або повторення особистого досягнення але не менше 14 Не менше 12	Поліпшення або повторення особистого досягнення але не менше 15 Не менше 13	Поліпшення або повторення особистого досягнення але не менше 16 Не менше 14
4.	Нахил тулуба вперед із положення сидіння (0, + та-), см	ч/ж	Особисте досягнення	Поліпшення або повторення особистого досягнення	Поліпшення або повторення особистого досягнення	Поліпшення або повторення особистого досягнення

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Високої ефективності при вихованні професійно-прикладних фізичних якостей можна досягти за допомогою досить різноманітних вправ. Це звичайні фізичні вправи підібрані в повній відповідності із завданнями підготовки.

Оскільки класифікації фізичних вправ, орієнтованих на вирішення завдання професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців різних професійних груп не існує, то підбір має вирішуватися самостійно.

Однак ці вправи повинні бути підібрані так, щоб дозволити більш направлено використовувати їх в процесі фізичного виховання.

Такими групами вправ можна вважати прикладні фізичні вправи та окремі елементи, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу по розділу професійно-прикладної фізичної підготовки.

Прикладні фізичні вправи, і окремі елементи з різних видів спорту можуть в поєднанні з іншими вправами забезпечити виховання необхідних прикладних фізичних і спеціальних якостей, а також освоєння прикладних умінь і навичок.

Література

1. Максимович В. А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: Пособие / В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин. – Гродно: ГрГУ, 2012. – 319 с.
2. http://www.antonovayu.ru/professionalnay_prikladnay_fizicheskay_podgotovka/PPFP_students_aconomistov/index.
3. Баранов В.В. Физическая культура: учебник, Оренбург 2009 – 289с.