

УДК 796.015.132:004

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ ПО ИНФОРМАЦИОННЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ

Е. А. КОПЫЛОВА

Белорусско-Российский университет
Могилев, Беларусь

Тенденция к всеобщей информатизации общества объясняет постоянный рост потребности в специалистах в области автоматизации обработки информации. Специальность «Автоматизированные системы обработки информации» (АСОИ) является одной из самых престижных в Белорусско-Российском университете. Выпускники этой специальности являются специалистами в области системного проектирования, создания, интегрирования, эксплуатации и администрирования программно-аппаратного обеспечения информационных технологий и автоматизированного управления в любых сферах, включая бизнес, экономику и управленческую деятельность.

Этот вид профессиональной деятельности предполагает преимущественно умственный труд, связанный с психофизическими нагрузками, протекающий в условиях малой двигательной активности при длительном сохранении однообразной статической позы. Регулярные нагрузки вызывают напряжение зрительного анализатора, боль в мышцах рук, пальцев, шеи, застойные явления в нижних конечностях. Это приводит к возникновению условий для повышенной утомляемости, снижению работоспособности и негативно может сказаться на здоровье.

Задача преподавателей физической культуры – подготовить студентов к избранной профессии с использованием специальных средств физической культуры и спорта для развития отдельных физических качеств и психофизиологических свойств организма. Эта задача решается с применением профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) в системе высшего профессионального образования, являющейся неотъемлемой частью обязательного курса по учебной дисциплине «Физическая культура».

Знание о профессиональных заболеваниях позволяет заранее подобрать комплекс упражнений, выполняя который можно снизить отрицательное влияние профессии на организм студента. ППФК помогает предотвратить профессиональные заболевания и травмы, а также улучшить психофизическое состояние здоровья и работоспособность студентов.

Важным аспектом профессионально-прикладной физической подготовки является индивидуальный подход к каждому студенту, учитывающий его физическую подготовленность. Это позволяет создать оптимальные условия для формирования необходимых психофизических качеств, умений и навыков, которые будут нужны в последующей профессиональной деятельности будущих инженеров по информационным технологиям.

Учебный процесс по профессионально-прикладной физической культуре проводится в форме теоретических и практических занятий. Цель теоретических занятий – дать студентам прикладные знания, необходимые для правильного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. Знания, полученные на теоретических занятиях, закрепляются на практических занятиях, способствуют самосовершенствованию, укреплению здоровья, развитию двигательных качеств, расширению круга двигательных навыков и повышению функциональных возможностей организма.

Общезначительная подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие человека и является составной частью ППФК. Прикладная физическая подготовка на специальности АСОИ направлена на развитие физических качеств, специфических для избранной профессиональной деятельности.

На практических занятиях для профилактики заболеваний опорно-двигательной системы (сколиоз, остеохондроз и др.) целесообразно выполнять физические упражнения для улучшения осанки, укрепления мышц спины, брюшного пресса, рук, также упражнения для расслабления мышц шеи, затылка, пальцев рук.

Полезны кардиоваскулярные упражнения, которые направлены на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и выносливости. Примерами кардиоваскулярных упражнений могут быть бег, активная ходьба, езда на велосипеде, плавание, лыжи. Кардиотренажеры укрепляют мышцы нижних конечностей и спины: эллипсоид, беговая дорожка, велотренажер, степперы.

Развитие гибкости улучшает эластичность мышц, пластичность движений, уменьшает риск получения травмы, снимает нервное напряжение. Укрепляются мышцы спины и туловища, что способствует поддержанию правильной осанки. Упражнения на гибкость тела помогут предотвратить мышечную боль, снять спазмированность, сохранить подвижность суставов, увеличить силу мышц.

Минимизировать неблагоприятное влияние компьютера на зрительную систему можно посредством гимнастики для глаз. Упражнения помогают снять напряжение, восстановить четкость зрения, покраснение век, слезотечение и даже избавиться от головной боли. Для тренировки микромышц глаз полезно играть в настольный теннис, бадминтон и большой теннис.

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка имеет важное значение для здоровья студентов. Здоровый специалист обладает высоким потенциалом социальной отдачи, профессиональной надежностью и эффективностью. В этом проявляется значимость профессионально-прикладной физической культуры в национальном масштабе.