

Перечисленные ошибки являются главными в технике работы ног на подъемах малой и средней крутизны и в одновременных классических ходах [1; с. 65].

Список литературы

1. Попеременный двухшажный ход. Техника попеременного двухшажного лыжного хода - Илья Филатов 2012. -120 с.
2. Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: Учеб.-метод. пособие. –Иркутск: ИрГУПС, 2009. –60 с.
3. Беговые лыжи для всех – Стивен Гаскил;Издательство «Тулома» 2007.-197с.

ЗНАЧИМОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ, КАК БУДУЩИХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Гильмиярова А.А., Потапова Н.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Современные работодатели предъявляют высокие требования к будущим работникам во всех сферах деятельности. В нашей статье мы говорим о необходимости внедрения ППФП, как в ВУЗах, так и на рабочих предприятиях.

В современном обществе здоровый образ жизни набирает все большую популярность. Основной составляющей здорового образа жизни была и остается физическая культура. Именно физические нагрузки помогают поддерживать в работоспособном состоянии весь организм человека. Безусловно, занятия физической культурой являются неотъемлемой частью образовательной системы в Российской Федерации. За последние 5 лет количество учебных часов по физической культуре в средней и старшей школах увеличилось до трех раз в неделю, и это помимо дополнительных спортивных секций. Что касается высших учебных заведений, то занятия

физической подготовкой занимают 4 академических часа в неделю. Помимо классических занятий в университетах существуют секции на все вкусы: бокс, карате, волейбол, посещение тренажерного зала, плавание, групповые занятия аэробикой и многое другое. Но наиболее важным новшеством, на наш взгляд, стало внедрение профессионально-прикладной физической подготовки или просто ППФП. Применение ППФП на занятиях физкультурой в университетах стало частой практикой, однако, к сожалению, подобная практика еще не имеет место быть непосредственно в фирмах и организациях. Свою статью мы хотим посвятить исследованию применения ППФП непосредственно на рабочих местах.

Профессионально-прикладная физическая подготовка - специфический вид физического воспитания, непосредственно и органически связанный с настоящей или будущей профессиональной деятельностью студентов.

Цель исследования: разработать ряд рекомендаций по внедрению ППФП в различных рабочих организациях, с целью улучшения состояния здоровья работников, производительности труда и психологического климата в коллективе.

Задачи исследования:

- определить структуру выборки;
- провести опрос работников;
- провести анализ полученных результатов;
- разработать ряд рекомендаций для внедрения ППФП работников и руководства, как неотъемлемую составляющую рабочего процесса.

Для опроса были выбраны люди различных профессий: менеджер туристической фирмы, преподаватель университета, программист, медсестра, продавец консультант, воспитатель детского сада и водитель автобуса. Каждая профессия обусловлена различным уровнем подвижности. Каждому из них был задан ряд вопросов, касательно особенностей профессий. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты опроса работников

Характеристика опроса	Количественное значение
1.средний возраст	30-35 лет
2.средняя продолжительность рабочего дня	8 часов
3.сотрудники, проводящие рабочий день сидя	40 %
4. сотрудники, проводящие рабочий день стоя	60%
5. сотрудники, которым характерна активная подвижность	20%
6. сотрудники, имеющие проблемы со здоровьем	100%
7. сотрудники, имеющие проблемы с позвоночником	90%
8. сотрудники, имеющие проблемы со зрением	40%
9. сотрудники, знакомые с термином ППФП	15%
10. сотрудники, выполняющие физические упражнения на рабочем месте	0%

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что средняя продолжительность рабочего дня примерно 8 часов. Каждый сотрудник практически весь день прибывает в положении сидя (около 40%) или стоя (около 60%), а так же половине респондентов приходится активно двигаться весь рабочий день. В каждом случае во время рабочего процесса постоянно задействованы одни мышцы, а другие практически нет. Таким образом, все опрошенные работники имеют проблемы со здоровьем: характерными жалобами являются боли в пояснице, искривление, лишний вес. Меньшая часть имеет проблемы со зрением, ухудшение зрения связано непосредственно с чрезмерным контактом с компьютером. Такого рода статистика выглядит

весьма печально, особенно, если учитывать, то, что средний возраст опрошенных составляет 30-35 лет.

Из всех опрошенных, с термином ППФП знакомы лишь 15 %. И эти 15 процентов, составляют медицинские работники, которые знают о ППФП лишь в силу своей компетентности и осведомленности. Однако все имеют слабое представление о занятиях физкультурой, направленные на улучшение профессиональных качеств сотрудников. Следовательно, никто из опрошенных не имеет практики выполнения физических упражнений во время рабочего дня. Такая ситуация складывается прежде всего, потому что руководство не заинтересованно в трате времени на что-то помимо работы.

Однако, многие работники стараются прибегнуть к каким-либо физическим упражнениям самостоятельно из-за чувства дискомфорта, головной боли, болях в спине, боли глаз и т. д.

Для определенной профессии невозможно составить рекомендации по использованию тех или иных упражнений. Многие профессии требуют от работника схожих качеств, которые можно тренировать по одной методике.

Исходя из огромного разнообразия профессий, было предложено несколько систем. Наиболее полную классификацию профессий, представляющую интерес для ППФП, предложил Ф.Т.Ткачев. Она состоит из 15 групп профессий.

Необходимо учитывать, что упражнения должны подбираться таким образом, чтобы в них участвовали главным образом мышцы, обычно не вовлекаемые в трудовой процесс. В основном для большинства профессий полезны упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; потягивания; упражнения на расслабление мышц; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, улучшающие осанку; укрепляющие сердечно - сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.

Работа в положении стоя, в свою очередь, влечет не только застой крови в сосудах ног, но и утомление мышц. Эффективный отдых обеспечат в этом

случае упражнения на расслабление, особенно при выполнении статической работы. Рекомендуются также и упражнения, улучшающие кровообращение. При работе, связанной со значительной двигательной активностью при выполнении различных производственных операций, большое значение имеют упражнения на координацию движений, на расслабление мускулатуры, потягивание. Комплексы физических упражнений необходимо периодически разнообразить, занятия проводить в том темпе, в котором выполняются рабочие движения, или несколько быстрее, чтобы стимулировать включение в рабочую деятельность. Это особенно важно при монотонной работе[1].

В качестве выводов мы предлагаем список рекомендаций по внедрению

Организовать рабочий день таким образом, чтобы было время для выполнения физических упражнений на рабочем месте.

1. Назначить работника, ответственного за проведение ППФП.
2. Разработать комплексы упражнений в зависимости от условий и характера труда.

Соблюдая данные рекомендации, руководителю следует ожидать положительную динамику в плане сокращений больничных листов, увеличении производительности труда, а так же улучшении психологического климата в коллективе.

Список литературы

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. URL: http://zab.megalink.ru/585/1_8341/1_8341.htm. (дата обращения: 20.08.2007).

2. Под ред. Коваленко В.А. Физическая культура: учеб. пособие / - М.: Изд-во ASB, 2000.-21с.