

## Роль профессионально-прикладной физической подготовки в профессии логиста

Запорожская Ирина Владимировна, старший преподаватель  
Лытов Александр Иванович, старший преподаватель  
Назаренко Екатерина Владимировна, студентка  
Хабаровский государственный университет экономики и права (г. Хабаровск)

В настоящее время среди студенческой молодёжи отмечается отсутствие интереса к занятиям физическими упражнениями и различным видам спорта. У большинства поступивших в вузы, наблюдается тенденция к понижению уровня здоровья, ярко выраженная на фоне слабой физической подготовленности, что приводит к снижению эффективности учебного процесса, воспитания гармонически развитой личности и подготовки высококвалифицированного специалиста экономического профиля, в данном случае – логиста [3, с. 10].

Многие студенты, к сожалению, не понимают, что занятия физической культурой приводят к улучшению их самочувствия, за счёт функциональной нормализации работы организма и повышению работоспособности. Не имеют молодые люди и представление о роли физической культуры в формировании их личностных и профессионально значимых качеств, необходимых в повседневной жизни и будущей трудовой деятельности [3, с. 15].

Между тем целью Вузов является подготовка специалистов высокого уровня в области экономики, а в частности логистики, обладающих профессиональными знаниями, навыками и практическими умениями, а так же владеющих специальной психофизической устойчивостью для готовности выполнять поставленные профессиональные задачи и принимать решения в психологически сложных ситуациях профессиональной деятельности.

Следовательно, физическая культура в вузе является неотъемлемой составляющей частью подготовки квалифицированных специалистов экономического профиля [2, с. 12]. Поэтому для эффективного и всестороннего обучения будущих специалистов необходим поиск таких методов организации занятий по физической культуре, которые были бы основаны на использовании физических упражнений и видов спорта, наиболее интересных студентам и действительно могли бы обеспечить развитие их профессиональных психофизических качеств и формирование положительной направленности личности на занятия физической культурой. Если обучающиеся осознают цели и задачи физической культуры и личностную ценность посещения уроков, то у них появится потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Поэтому, на наш взгляд, наиболее важным вариантом повышения мотивационных приоритетов и интересов студентов к физической культуре является установка их на профессиональную значимость физической подготовки, как средства получения возможности стать квалифицированным специалистом, востребованным не только в пределах государства, но и на мировом рынке труда [4, с. 1].

Нами было проведено исследование с целью научного обоснования того что физическая подготовка студента по специальности логист важна для его дальнейшей профессиональной деятельности и на основе исследования предложить средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Так же были определены задачи исследования:

1. Изучить аспекты трудовой деятельности специалиста-логиста и определить необходимые им профессиональные физические и психологические качества.

2. Выявить возможные риски для здоровья и возможные профессиональные заболевания.

3. Провести анкетирование среди студентов, чтобы узнать их мнение о том какую роль играет физическая культура в процессе профессионального образования, и выявить их предпочтение среди всевозможных традиционных и нетрадиционных систем физической культуры, а так же видов спорта.

4. Подобрать специальные средства и методы физического воспитания для эффективного развития необходимых специалисту психофизических качеств.

Для того чтобы определить средства физической подготовки студентов, с целью использования их в образовательном процессе специалиста – логиста необходимо проанализировать профиограмму данной специальности.

По профиограмме можно определить, что для успешной работы логиста необходимы следующие профессиональные качества: аналитические способности; системное мышление; умение быстро находить выход из сложных ситуаций; трудолюбие; стрессоустойчивость; коммуникабельность; честность; обучаемость; хорошо развитая память; организаторские способности. Если человек не обладает такими качествами, ему будет достаточно сложно справляться с работой и эффективность деятельности будет невысокой. Чтобы выполнять свои обязанности более эффективно, нужно постоянно совершенствоваться [5, с. 1].

Качествами, осложняющими профессиональную деятельность логиста являются: лень, равнодушие и безответственность.

Предполагаемые рабочие места: производственные помещения; торговые предприятия; компании, предоставляющие транспортные, складские и логистические услуги.

Профессиональные риски и заболевания:

Область профессиональной деятельности логиста зачастую связана с постоянными экстремальными стрессовыми ситуациями, в процессе которых необходимо принимать решения в ограниченных временных возможностях, а также быстро восстанавливаться после психофизических напряжений, наблюдается значительный дефицит физической активности. В данных условиях создаются предпосылки к появлению: гипокинезии (состояние недостаточной двигательной активности), гиподинамии (ослабление мышечной деятельности в результате малоподвижного образа жизни), заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушений кровообращения в малом тазу, застойные явления в нижних конечностях, ухудшения функционального состояния мышц, поддерживающих рабочую позу, нарушения зрения, невротозов и депрессии. Таким образом, здоровье и физическая активность взаимосвязаны.

Для подбора специальных средств и методов физического воспитания, наиболее интересных студентам, а так же определения степени их осведомлённости о том какую

роль играет физическая культура в процессе профессионального образования нами было проведено анкетирование, состоящее из шести вопросов:

1. Ваш пол?
2. Ваш возраст?

3. Как Вы считаете, занятия физической культурой необходимы в процессе высшего профессионального образования?

4. Как Вы считаете, в процессе трудовой деятельности возможны возникновения профессиональных заболеваний из-за дефицита двигательной активности и психоэмоционального напряжения?

5. Как Вы считаете, для чего используются занятия физической культурой в период профессиональной подготовки студентов?

6. На занятиях физической культуры для Вас интересно.

Анализ анкетирования показал, что среди опрошенных студентов 40% из них понимают, что физическая подготовка в Вузах важна, так как на занятиях прикладной физической культурой улучшается их самочувствие, физическая подготовленность, формируются важные профессиональные знания, умения и навыки. Но 60% молодых людей не видят необходимость заниматься физической культурой в Вузе (а некоторые из них считают, что это пустая трата времени). Хотя многие из студентов (60%) всё же согласны с тем, что малоподвижный образ жизни и сложные условия будущей профессиональной деятельности могут привести к развитию определённых заболеваний. Некоторые респонденты считают, что уроки физической культуры в вузе нужны для снятия напряжённости от учебной деятельности, их число составило 40%, а 35% занимающихся не находят причин по которым им необходимо посещать уроки физической подготовки в вузе. Лишь 25% считают, что занятия физической культурой необходимы для улучшения их самочувствия и повышения работоспособности.

Таким образом, можно сделать вывод, что многие студенты не понимают роли физической культуры в процессе профессиональной подготовки в Вузе. Такт же мы выявили какими бы видами физических упражнений и спорта они хотели бы заниматься на уроках физкультуры и многие из них посчитали, что тогда им было бы интересно посещать занятия.

Наиболее предпочтительными, для студентов, видами спорта являются:

1. Аэробные упражнения.
2. Силовые тренировки.
3. Восточные единоборства.
4. Бег на лыжах.
5. Бег.
6. Плавание.

Основываясь на полученные результаты анкетирования и анализ профессиональной специальности логист, можно подобрать специальные средства и методы профессионального физического воспитания студентов экономического профиля.

Но для начала определим, на развитие каких психофизических качеств направлена физическая подготовка в образовательном процессе логистов:

1. Аэробная выносливость.
2. Статическая силовая выносливость мышц спины.
3. Координация движений и гибкость предплечья и кисти.

4. Воспитание навыка правильной осанки и устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах.

5. Способность противостоять высокому психоэмоциональному напряжению и принимать решения в стрессовых ситуациях.

И так, обобщив все факторы, полученные в процессе нашего анализа критериев эффективности профессиональной физической подготовки студентов по специальности логист, мы предлагаем использовать в процессе физического воспитания следующие виды физических упражнений, наиболее интересные и актуальные среди молодёжи:

1. Фитбол-аэробика.

Благодаря комплексам упражнений можно:

а) развить:

- чувство равновесия и вестибулярную устойчивость;
- гибкость и достаточную подвижность в суставах;
- ловкость и координацию движений;

б) повысить физическую активность;

в) сформировать навык правильной осанки и улучшить функциональные возможности опорно-двигательного аппарата;

г) укрепить мышцы рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, таза, ног и свода стоп [5, с. 1]

2. Оздоровительно-боевая гимнастика "Спираль"

Обеспечивает:

- формирование мышечного корсета, улучшение кровообращения межпозвоночных сочленений позвоночника и всех суставов;

- восстановление гибкости, эластичности связок и мышц, тем самым подвижности опорно-двигательного аппарата;

- улучшение координации движений, равновесия;

- массаж внутренних органов за счёт диафрагмального дыхания, скоординированного с движениями, способствует профилактике хронических заболеваний. Развивается сердечнососудистая система. Укрепляются стенки сосудов;

- профилактика заболеваний позвоночника (грыжи, сколиозы, хондрозы).

3. Кроссфит

- развитие силы воли;

- развитие выносливости и силы;

- нет ограничений по возрасту, лишь только одно условие — допуск к занятиям по состоянию здоровья;

4. Стретчинг - воздействие на глубокие мышцы стабилизаторы, которые сложно проработать в условиях традиционных занятиях фитнесом;

- исчезают болевые ощущения и напряжение в различных частях тела, благодаря снятию нервных и мышечных блоков;

- восстанавливается работа сердечно-сосудистая система;

- развивается гибкость и подвижность суставов, за счёт восстановления пластического тонуса мышц и эластичности связочного аппарата;

- формируется и закрепляется навык правильной осанки;

- повышается самооценка, улучшается настроение, появляется ощущение удовлетворения и комфорта. [6, с. 2]

Занятия, с комплексным использованием упражнений на фитболах, оздоровительно-боевой гимнастики "Спираль", Кроссфита а также стретчинг, способствуют восстановлению функционального состояния центральной нервной системы, нормализации двигательных возможностей, повышению работоспособности, улучшению психофизиче-

ского и психоэмоционального состояния занимающихся, увеличению умственной работоспособности, развитию профессиональных качеств.

Таким образом, мы считаем, что методика организации учебного процесса прикладной физической подготовки, основанная на комплексном использовании подобранных нами наиболее интересных для студентов средств и методов физической культуры, таких как стретчинг, кроссф, оздоровительно-боевая гимнастика "Спираль" и фитбол-аэробика, будет способствовать формированию мотиваци-

онных приоритетов и интересов студентов к физической культуре и спорту. На фоне этого, получая практические и теоретические знания, умения и навыки, молодые люди смогут осознать, что физическая культура является неотъемлемой частью общего процесса подготовки Вузами специалистов высокого класса. Овладев на занятиях прикладной физической культуры профессиональными психофизическими качествами, будущие специалисты в области логистики смогут быть востребованы не только в пределах государства, но и на мировом рынке труда.

#### **Литература:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. для студ. вузов физ.культ. / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова.- М.: Спорт АкадемПресс, 2002.- 304.
2. Пирогова Е.А, Иващенко Л.Я., Страчко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - Киев: Здоровье, 1986. 265 с.
3. Половников П.В. Организация занятий студентов по дисциплине "Физическая культура": Учеб. пособие / СПбГТУ. СПб, 1996.
4. URL:<https://legkopolezno.ru/rabota/karera/professiya-logist/> (дата обращения: 20.03.2018.).
5. URL:<https://tvoytrener.com/aerobika/fitbol.php> (дата обращения 20.05.2018.).
6. URL:<http://vekoff.ru/bolezni-i-lechenie/psikhologiya/41232-stretching-nyuansy-polza-protivopokazaniya>. (дата обращения: 30.03.2018.).