

Таким образом, можно порекомендовать студентам, перенесшим заболевание ковид:

- применение дыхательных упражнений без задержки дыхания и форсирования, включая диафрагмальное дыхание;
- применение оптимальной оздоровительной нагрузки с постепенным ее увеличением под контролем ЧСС и ЧД;
- применение силовых упражнений с умеренным напряжением, без задержки дыхания и выполняемых на выдохе;
- выполнение упражнений на координацию и равновесие;
- применение релаксационных методик, упражнений на концентрацию внимания;
- советовать отказаться от вредных привычек;
- советовать придерживаться сбалансированного питания и полноценного сна.

УДК 796.012.1-057.875

С.А. Жмуровский, ст. преп. (БГТУ, г. Минск)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ЛЕСОХОЗЯЙСТВЕННЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Анализ специальной литературы по физиологии и психологии труда показал [1, 2, 3], что в настоящее время имеются лишь общие характеристики физического, умственного и смешанных видов труда, касающиеся лесохозяйственных специальностей, они разрознены и рассеяны в различных работах по эргономике, психологии, охране труда, технике безопасности и т. д.

Подбор средств в целях физической подготовки студентов различных специальностей проводится по общим признакам адекватного воздействия на организм условий труда, с одной стороны, и занятий различными видами спорта и отдельными упражнениями – с другой. Используются средства, позволяющие улучшить физическую подготовленность к будущей специальности.

Разработка критериев пригодности исходит из определения профессионально значимых психофизических качеств. С помощью анкетирования, исследования физического статуса, изучения и выделения основных профессиональных действий, условий и характера труда будущего специалиста определяются наиболее важные качества, способствующие эффективности профессиональной деятельности.

Некоторые исследователи приходят к выводу о введении таких понятий, как «профессиональная дееспособность» с включением специальных «характеристик по физической культуре».

При выборе средств ППФП большинство авторов предпочитает использовать методики из избранного вида спорта с подробным образом разработанной системой средств, методов, методических приемов [1, 2]. При этом вид спорта, наиболее адекватно воздействующий на профессионально-важные качества, выбирается путем сравнения профессиограммы и спортограммы. Если есть сходство, то авторы говорят о возможности использования методики из избранного вида спорта [2].

Таблица – Выбор видов спорта и средств физической культуры в соответствии с профессиональной направленностью

Виды проф. деятельности	Необходимые физические и психические качества и навыки для данной профессии	Прикладные виды спорта, упражнения
<i>Биологи химики, физики</i>	Выносливость, быстрота ума, способность принимать решения в короткое время, память, устойчивое произвольное внимание, мелкие точные движения, гигиена зрения	Бег, лыжный спорт, спортивные игры, туристические походы, плавание.
<i>Инженеры лесного хозяйства.</i>	Выносливость, скоростно-силовые, ловкость, внимание, координационные навыки	Бег, гимнастика, акробатика, туризм, атлетизм, плавание, борьба, спортивные игры.
<i>Математики, экономисты.</i>	Умственное напряжение, гигиена зрения, внимание, быстрота ума. Статическая выносливость, профилактика гиподинамии	Бег, спортивные игры, плавание, туризм, йога
<i>Менеджеры</i>	Выносливость, быстрота ума, способность принимать решения в короткое время, память, устойчивое произвольное внимание, коммуникабельность	Плавание, гиревой спорт, бег, туризм, спортивные игры, настольный теннис, автоспорт.

Такой выбор методики имеет свои недостатки. Цели ППФП и спорта не всегда совпадают, особенно если речь идет о развитии не столько двигательных, сколько личностных качеств человека. Равно как и профессиографический подход, рассматривающий субъекта лишь как средство профессии обезличенный объект управления не обеспечивает сегодня в полной мере решение задач ППФП. Профессиография выявляет особенности взаимодействия специалиста в процессе профессиональной деятельности с предметами, средствами и продуктами труда, с окружающими людьми и другими явлениями, которые сопровождают эту деятельность.

Для полного и объективного описания построения учебно-воспитательного процесса более актуальным следует считать акмеографический подход, позволяющий описать труд специалиста как целостный феномен, включающий совокупность компонентов объективного и субъективного характера и ориентирующий подготовку специалиста на возможное достижение им собственных профессиональных вершин в избранном виде деятельности.

Так как понятие «эффективный специалист» включает не только знания, умения в профессиональной сфере, но и психофизическую пригодность, то именно акмеографический подход наиболее адекватно решает задачи выбора средств и методик ППФП, а также конкретизирует идеи культурно-праксиологической концепции, у предполагающей развитие и саморазвитие личности эффективного специалиста менеджера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев, Ю.М. Двигательная деятельность как объект системного анализа теории физической культуры / Теория и практика физ. культуры. – 2008. - №11. - С. 52 – 56

2. Карамышева, Т.Н. Педагогические условия становления спортивного клуба школы/ С.С.Филиппов, Т.Н Карамышева /– СПб, 2006. – 120-123.

УДК 796.012.1-057.875

С.А. Жмуровский, ст. преп. (БГТУ, г. Минск)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПЕЦИАЛИСТА, КАК ЭЛЕМЕНТ АКМЕОГРАФИЧЕСКОГО ОПИСАНИЯ

Студент, овладевший стандартным набором навыков и умений, не всегда может быть пригодным к избранной профессии. Современный специалист инженер, должен владеть не только знаниями и умениями в профессиональной сфере, но и быть психофизически пригодным к этой деятельности, что тесно связано как с психологическим, так и с физическим, функциональным состоянием организма. Результативность профессионального труда руководителя существенно зависит, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно, путем систематических занятий комплексами физических упражнений, соответствующих в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями. Эта зависимость получает научное объяснение в свете представлений о законо-