

УДК 796.05

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ**

О.Н. Микишева, студентка Эб-152, I курс

Научный руководитель: В.Г. Агапов, преподаватель

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева  
г. Кемерово

Общественное значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов-экономистов, будущих бакалавров, магистров, специалистов различного профиля современного производства повышается с каждым годом. Это связано с нарастающей тенденцией социально опасного снижения двигательной активности среди представителей молодого поколения. Сложившаяся на современном этапе система производственных отношений требует от специалистов не только большого багажа профессиональных знаний и умений, но и высокого уровня работоспособности. Следовательно, возникает необходимость в процессе обучения студентов в вузе обращать пристальное внимание на формирование внешнего вида, гармоничного телосложения, высокой общей и специальной физической подготовленности как показателей уровня соответствия и работоспособности, готовности к активной трудовой деятельности [4].

Профессиональная деятельность специалистов инженерно-технических должностей во многих случаях связана с длительным пребыванием в вынужденной позе сидя или стоя, что оказывает отрицательное воздействие на жизненно важные функции и системы организма. В связи с этим возникает необходимость формирования у специалиста умения сохранять высокую работоспособность в условиях длительной гиподинамии, развитие общей и статической выносливости мышц туловища, спины, испытывающих наибольшее напряжение во время малоподвижной работы [2].

На современном уровне развития национальной экономики постоянно повышается роль работников экономической сферы, требования к их подготовке в системе высших учебных заведений постоянно растут. Таким образом, основной задачей обучения студентов-экономистов является обеспечение будущих специалистов специальными знаниями о составляющих частях здорового образа жизни и формирование у них практических навыков по профессиональной прикладной подготовке.

Цель исследования – разработка методики совершенствования профессионально важных физических качеств и уровня здоровья студентов экономических специальностей.

В соответствии с целью исследования были разработаны задачи научно-исследовательской деятельности по проблеме повышения уровня физической подготовленности студентов:

1) определить профессионально важные физические качества и непосредственно связанные с ними способности, повышающие степень освоения профессиональной деятельности в экономической отрасли;

2) разработать методику повышения уровня развития физических качеств и двигательных навыков студентов, приобщения студентов к здоровому образу жизни и активной двигательной деятельности.

Проведенные профессиографические исследования условий и характера труда в экономической сфере позволили определить следующие основные требования, предъявляемые к уровню психофизической подготовленности будущих специалистов: высокий уровень развития общей и специальной выносливости, точность движений и двигательных реакций. Среди психофизических функций определяющей является внимание (широта распределения, переключение, концентрация), а также оперативное мышление, память и коммуникативность [4].

Суть основных задач, решаемых в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов-экономистов заключается в том, чтобы пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков, способствующих освоению профессиональной деятельности, повысить степень устойчивости организма по отношению к неблагоприятным воздействиям условий среды, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и улучшению здоровья.

Профессия экономиста имеет свою специфику, связанную с воспроизведением и срочной переработкой большого количества информации, и ответственностью, лежащей на работнике, поскольку экономист - профессия материально ответственная. Регулярные нагрузки у представителей данной профессии часто приводят к появлению болевых ощущений в мышцах рук. Следовательно, для повышения работоспособности специалистов необходим высокий уровень развития выносливости, гибкости и подвижности пальцев.

Кроме того, не маловажным фактором процесса обучения будущего специалиста является необходимость воспитания нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, создающих его материальные и духовные ценности средствами физической культуры и спорта [3].

В качестве достаточно эффективного средства повышения уровня физической подготовленности студентов можно предложить занятия лыжными гонками. Данный вид двигательной активности имеет большое оздоровительное и прикладное значение, т.к. способствует развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, закаливанию организма, повышению работоспособности занимающихся. Кроме того, занятия лыжным спортом формируют жизненно важные навыки и умения, физические и морально-волевые

качества; выносливость, быстроту, силу, координацию, смелость, решительность, выдержку. Это отличное средство активного отдыха. Все эти качества необходимы студенту и будущему работнику.

С целью определения отношения студентов к занятиям лыжными гонками нами было проведено анкетирование в учебных группах 1 курса Института экономики и управления Кузбасского государственного технического университета имени Т.Ф. Горбачева. В экспериментальном исследовании приняли участие 28 человек. Данная анкета содержала вопросы, выявляющие влияние лыжного спорта на самочувствие и работоспособность будущих специалистов, наличие положительного отношения к проведению занятий физическим воспитанием на лыжной базе, а также желание занимающихся совершенствовать свои двигательные навыки и умения в этой области.

Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели отношения студентов к занятиям лыжными гонками

Вопрос	Показатели, %		
	Да	Нет	Не знаю
Нравятся ли Вам занятия лыжными гонками	40	43	17
Хотели бы Вы совершенствовать свои двигательные умения в лыжных гонках	36	46	18
Влияют ли занятия лыжными гонками на улучшение самочувствия и повышение работоспособности	18	40	32

Проанализировав данные анкет, можно сделать вывод, что примерно равное количество студентов имеет как положительное, так и отрицательное отношение к возможности заниматься лыжными гонками. Большинство студентов (72% от числа опрошиваемых) либо не знают о том, как влияет данный вид двигательной активности на основные системы жизнедеятельности организма человека, либо считают это влияние негативным. Что, несомненно, свидетельствует об отсутствии знаний у студентов технического вуза об эффективности занятий лыжными гонками с целью повышения уровня здоровья и физической подготовленности будущего специалиста.

Занятия по лыжной подготовке напрямую связаны с развитием таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, равновесие, с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня

функциональной подготовки и укреплении здоровья лыжников. Занятия лыжным спортом оказывают разностороннее функциональное воздействие на организм. Значительные физиологические требования предъявляются к аэробной системе (сердечно-сосудистой системе, функции внешнего и тканевого дыхания, активности кровообращения), так как тренировочные нагрузки выполняются в зонах большой и умеренной мощности. Поскольку лыжные трассы пролегают по местности со сложным рельефом (с крутыми спусками и подъемами), а использование пластиковых лыж значительно повысило скоростно-силовые характеристики движений лыжников, лыжные гонки требуют от занимающихся высокого уровня развития данного вида силовых способностей. Для достижения высоких спортивных результатов им необходима высокая работоспособность при аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробно-гликолитическом режимах работы. Специальная подготовка лыжников проводится, как правило, на свежем воздухе, что оказывает закаляющее действие, однако интенсивность охлаждения воздействия может превысить меру защитных возможностей организма спортсмена и вызвать простудные заболевания[1].

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется, как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятиях на лыжах - на занятиях, на тренировках, на соревнованиях или просто на прогулках - успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества, смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей.

Лыжная подготовка - обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в высших учебных заведениях различного профиля. Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение юношей, девушек и всего взрослого населения страны технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов, характеризующего физическую подготовленность будущих специалистов. В процессе лыжной подготовки приобретает обязательный минимум занятий по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

Успешное решение задач физического воспитания студентов во многом зависит от правильного сочетания занятий по лыжной подготовке с широкими физкультурно-массовыми мероприятиями по лыжному спорту. Важную роль играет и непосредственная, личная подготовка преподавателя, правиль-

ная организация занятия. На занятиях физической культурой в высших учебных заведениях решаются основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. В ходе занятий по лыжной подготовке все эти задачи конкретизируются с учетом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей студентов.

Таким образом, можно рекомендовать занятия лыжной подготовкой в вузе для решения задач оздоровления и закалывания обучающихся, развития важнейших физических качеств (общей и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей); воспитания морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности и др.). Кроме того, осознание студентами положительного влияния данного вида двигательной активности будет способствовать возникновению устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах, воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий, приобщению будущих специалистов к здоровому образу жизни.

Список литературы:

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ И.М. Бутин. – М.: Академия, 2011. – 368 с., ил.

2. Васильцова, И.А. Логика структурирования содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов/ И.А. Васильцова// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 12. – 2012. – С. 7-11.

3. Мищенко, И.В. Педагогическая основа профессионально-прикладной физической подготовки студентов строительной специальности/И.В. Мищенко, В.Н. Пушкина, А.И. Зеленина//Современные проблемы науки и образования.–2013.–№6.;URL:<http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=11215> (дата обращения: 02.03.2016).

4. Скворцова, М.Ю. Формирование профессионально важных качеств будущих специалистов с использованием технико-тактической подготовки в процессе физического воспитания в вузе/ М.Ю. Скворцова// Современные проблемы науки и образования.–2015.–№4.– URL: [www.science-education.ru/127-20696](http://www.science-education.ru/127-20696) (дата обращения: 23.07.2015)