

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРЧУВАННЯ ТА ТОРГІВЛІ

**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
СТУДЕНТІВ ХАРКІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ХАРЧУВАННЯ ТА ТОРГІВЛІ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для викладачів та студентів

Харків

2012

Рекомендовано
кафедрою фізичного виховання
та спорту
протокол № 2 від 12.10.2012

Схвалено науково-методичною
радою факультету менеджменту,
протокол № 2 від 24.10
2012

Рецензент канд. пед. наук, доцент ХДПУ ім. Г.С. Сковороди
Без'язичний Б.І.

ВСТУП

У методичних рекомендаціях надаються науково-методичні основи, що забезпечують єдиний підхід до вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів Харківського державного університету харчування та торгівлі.

Навчальна програма з фізичного виховання для ВНЗ України висуває певні вимоги до професійно - прикладної фізичної підготовки студентів.

Поліпшення якості професійної підготовки фахівців у ВНЗ важко уявити без занять з фізичного виховання. Але як показали наукові дослідження, проведені колективом кафедри фізичного виховання, загальна фізична підготовка не може повністю вирішити завдання спеціальної підготовленості студентів до майбутньої трудової діяльності. Тут потрібна професійно-прикладна фізична підготовка.

Однак в єдиній програмі для всіх ВНЗ країни неможливо врахувати конкретні вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів окремих факультетів і вузів у силу різноманіття умов і особливостей праці працівників різних спеціальностей. З цією метою необхідно проводити роботу по вдосконаленню різнобічного фізичного розвитку студентів та щодо вирішення проблеми найбільш ефективного використання засобів фізичної культури і спорту як чинника, що забезпечує високу продуктивність праці.

У цих навчально-методичних рекомендаціях узагальнені: результати НДР кафедри фізичного виховання, науково-методичні матеріали, а також досвід роботи низки ВНЗ з фізичного виховання і ППФП студентів. У ньому розкриваються завдання, засоби і методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів Харківського державного університету харчування і торгівлі та основних спеціальностей торгових вузів.

Практичні навчальні заняття з ППФП повинні проводитись у навчальних групах всіх відділень (спеціального, підготовчого та спортивного вдосконалення).

У процесі цих занять можуть у тій чи іншій мірі вирішуватися всі основні завдання ППФП. Однак головна цільова спрямованість цих занять - переважно спеціальне виховання

прикладних фізичних і спеціальних якостей, умінь і навичок, особливо необхідних у професійній діяльності.

При проведенні практичних навчальних занять у спеціальному навчальному відділенні зміст спеціально спрямованих занять з ППФП має бути узгоджений з можливостями кожного студента залежно від характеру відхилень у стані його здоров'я. При проведенні подібних занять у навчальних групах відділення спортивного вдосконалення повинні бути максимально використані можливості кожного виду спорту для виховання прикладних фізичних і спеціальних якостей для успішного формування прикладних умінь і навичок.

Не можна проводити різку межу між загальнорозвиваючими і прикладними вправами. Як загальна, так і прикладна фізична підготовка, оскільки вони не протиставляються, повинні йти паралельно протягом усього терміну навчання, але питома вага тієї чи іншої підготовки може змінюватися як протягом певного періоду, так і в кожному окремому занятті. Таким чином, прикладні фізичні вправи можуть одночасно слугувати засобом всебічної фізичної підготовки і навпаки.

Успішність подібної форми реалізації ППФП багато в чому залежить від правильного підбору засобів на практичних заняттях різних факультетів, у всіх навчальних відділеннях, включаючи відділення спортивного вдосконалення.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ.

Професійно-прикладна фізична підготовка сприяє використанню знань, умінь і навичок, отриманих в процесі фізичного виховання у трудовій практиці.

Під професійною спрямованістю у фізичному вихованні необхідно розуміти спеціальну фізичну підготовку і оволодіння студентами в процесі навчання у ВНЗ комплексом навичок, необхідних у майбутній трудовій діяльності.

Професійно-прикладна фізична підготовка не є якимось

особливим напрямом у фізичному вихованні, а являє собою складову частину різнобічної фізичної підготовки студентів.

Одне з основних завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у торгових вузах - підвищення продуктивності праці фахівців торгівлі та громадського харчування, поліпшення якості обслуговування споживача.

Іншим не менш важливим завданням слід вважати підготовку громадських фізкультурних кадрів в середовищі студентів торгових вузів. Спеціаліст торгівлі та громадського харчування, що пройшов курс фізичного виховання у вузі і отримав звання спортсмена-розрядника, зобов'язаний бути провідником фізичної культури і спорту серед працівників торгівлі та громадського харчування.

До основних засобів фізичного виховання відносяться фізичні вправи, різні види спорту, а також різноманітні форми масово - оздоровчої роботи.

Підбір видів спорту і прикладних фізичний вправ залежить від профілю підготовлюваних фахівців.

Завдання кафедри фізичного виховання по професійно - прикладній фізичній підготовці студентів торгових вузів наступні:

- зміцнення здоров'я студентів;
- різнобічний фізичний розвиток студентів;
- оволодіння видами спорту, що сприяють розвитку та вдосконаленню необхідних фізичних і вольових якостей;
- профілактика професійних захворювань;
- ознайомлення з профілактикою спортивного травматизму і прищеплювання навичок надання першої допомоги, а також самоконтролю за станом свого здоров'я, гігієнічного аналізу умов занять і праці;
- підготовка кваліфікованих фізкультурних громадських кадрів з масових видів спорту (випускники торгових вузів часто працюють у різних географічних і кліматичних зонах);
- навчання складанню необхідної навчальної та спортивної документації;
- прищеплення навичок ведення агітаційної та пропагандистської роботи з фізкультури і спорту.

Ці завдання слід вирішувати не лише в процесі теоретичних та практичних занять за курсом фізичного виховання, але і під час навчальних та виробничих практик.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТОРГІВЛІ ТА ГРОМАДСЬКОГО ХАРЧУВАННЯ РІЗНИХ ПРОФЕСІЙ.

Можна виділити наступні основні групи спеціальностей у вищих торгових навчальних закладах:

1. Технологія виробництва і організація громадського харчування, машини і апарати харчових виробництв;
2. Економіка, бухгалтерський облік і товарознавство в торгівлі та громадському харчуванні.

Громадське харчування, торгівля, як і все сучасне виробництво, крім загальноосвітніх та спеціальних знань, вимагає від випускників інституту відмінну фізичну підготовленість та гарне здоров'я, фізична підготовка сучасного інженера-механіка, економіста і працівника торгівлі повинна передбачати високий ступінь різнобічного фізичного розвитку як базу для вдосконалення всіх функцій організму людини спеціальну фізичну підготовку, що включає розвиток цілого ряду професійних фізичних якостей і навичок. Наприклад, для інженерів-технологів, професія яких пов'язана з шкідливими впливами на організм парів, газів і підвищена температура навколишнього середовища, такими якостями будуть: висока неспецифічна стійкість організму в цілому проти цих явищ, більша витривалість, високий ступінь вдосконалення дихальних функцій.

Для економістів, працівників бухгалтерського обліку, товарознавців, професія яких пов'язана з малою рухливістю, малим фізичним навантаженням і великою розумовою роботою, постійними нервовими напругами, у зв'язку з великою відповідальністю за точність виконуваних операцій будуть: висока загальна витривалість, розвиток сил посидючості і здібності підтримувати розумову працездатність протягом тривалого часу.

Характеристика умов праці й вимоги пропоновані до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів , що навчаються за спеціальностями технологія виробництва і організація громадського харчування, обладнання та технічний сервіс.

Рекомендовані комплекси фізичних вправ.

Виробнича діяльність інженера-технолога, завідуючого виробництвом супроводжується значним нервово-психічним напруженням, у зв'язку з характерними особливостями трудових процесів: напружене зосередження, насіджене, часом, фізичне навантаження, що викликається більшим обсягом динамічних рухів, особливо руками при виконанні певних операцій в умовах різких перепадів температури, вологості, тиску повітря, наявності парів води і чадних газів, випаровування різноманітних речовин, вплив протягів в робочих приміщеннях гарячих цехів негативно позначається на рівні загальної працездатності і, зокрема, серцево-судинної, дихальної, м'язової систем, всього опорно-рухового апарату працюючих. У зв'язку з цим перед професійно-прикладною фізичною підготовкою ставляться задачі:

- виховання неспецифічної стійкості організму до шкідливих впливів виробництва;
- розвиток витривалості організму і, зокрема, здатності до роботи в умовах високої температури;
- високий ступінь розвитку терморегуляції організму;
- зміцнення м'язів усього тіла, особливо сили м'язів, спини, рук, плечевого пояса;
- розвиток координації верхніх кінцівок.

Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки:

- загартування організму повітрям, водою, систематичними заняттями на відкритому повітрі в літній і зимовий час року, обливання, обтирання;
- легка атлетика: тривала ходьба і біг; крос;
- рухливі та спортивні ігри на відкритому повітрі;
- спеціальні вправи: на розвиток дихання, зміцнення м'язів тулуба,

спини, живота, координації верхніх кінцівок.

Крім того, широко використовуються види спорту: плавання, волейбол, баскетбол, футбол (міні-футбол на снігу), ручний м'яч, туризм.

Засоби спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовки інженерів-технологів громадського харчування, фахівців з обладнання та технічного сервісу.

До засобів спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовки інженерів-технологів громадського харчування, фахівців з обладнання та технічного сервісу відносяться:

1. найбільш прикладні види спорту, що сприяють розвитку необхідних фізичних якостей і трудових навичок;
2. прикладні фізичні вправи, спрямовані на розвиток рухових і трудових навичок;
3. ранкова гігієнічна та виробнича гімнастика;
4. загартовування організму повітрям, водою, систематичними заняттями на відкритому повітрі в літній і зимовий час року, обливання, обтирання.

Виходячи з їх особливостей умов праці, вимог, що пред'являються до фізичної підготовленості, необхідності певних прикладних навичок, студентам цієї спеціальності можна рекомендувати наступні найбільш прикладні види спорту:

Легка атлетика. Ходьба, ходьба спортивна. Біг на середні дистанції. Біг по пересіченій місцевості, виконуваний від 30 хвилин до 1-ї години рівномірним і змінним методами переважно в аеробному і змішаному режимах, спрямований на розвиток аеробних можливостей. Метання гранати. Стрибки в довжину і висоту.

Лижні гонки. Пересування на лижах на дистанції 5,10 км.

Гімнастика. Атлетична і ритмічна гімнастика.

Плавання. Без урахування часу і з урахуванням часу.

Туризм. Походи у вихідний день і багатоденні.

Виходячи з матеріальних умов ВНЗ і забезпеченості спортивними базами

у кількість допоміжних можна включити і такі види спорту, як важка атлетика, спортивні ігри (волейбол, баскетбол, ручний м'яч, футбол).

Для інженерів-технологів, фахівців з обладнання та технічного сервісу можна рекомендувати наступні спеціально-прикладні вправи:

1. різні види ходьби, бігу, присідань і стрибків, що підвищують життєдіяльність, підсилюють обмінні реакції в організмі, сприяють вентиляції легень і т.д., а також розвитку сили м'язів ніг;
2. нахили тулуба і повороти, що обумовлюють велику рухливість хребта, усувають стомлюваність м'язів спини;
3. вправи на координацію рухів;
4. вправи з набивними м'ячами, гантелями, гириями і штангою, сприяють розвитку м'язів рук, спини, живота, ніг;
5. вправи на розслаблення м'язів, які направлені на зменшення м'язової напруги і поліпшення відновлювальних процесів після роботи.

Дані спеціально-прикладні фізичні вправи доцільно включати в комплекси ранкової та виробничої гімнастики, а також у навчальні заняття з фізичного виховання протягом усіх років навчання студентів у ВНЗ.

Систематичне виконання ранкової гігієнічної гімнастики в студентські роки виробляє до цього стійкий навик, який може бути перенесений в умови трудової діяльності.

У ранкову гігієнічну гімнастику доцільно включати й вправи спеціально-прикладного характеру.

Найбільш прийнятною і цікавою формою масового застосування фізичної культури в підприємствах громадського харчування є виробнича гімнастика безпосередньо в процесі трудової діяльності. Правильний режим праці і відпочинку - одна з найважливіших умов збереження здоров'я і працездатності.

Проведення виробничої гімнастики з працівниками кухні та торговельного залу має свою специфіку, яка обумовлена режимом роботи підприємства. Інженер-технолог повинен вміти провести виробничу гімнастику.

Виробнича гімнастика проводиться у формі вступної гімнастики, фізкультурної паузи і фізкультурної хвилини. Завдання вступної гімнастики в тому, щоб за допомогою фізичних вправ створити найбільш сприятливі умови для діяльності організму, швидше включити його в роботу, поліпшити здоров'я і підвищити

працездатність.

Вступна гімнастика проводиться перед початком роботи. У тих підприємствах громадського харчування, де робочий день починається рано, ранкова гімнастика може виконувати функції ввідної гімнастики.

Тривалість вступної гімнастики 5-7 хвилин.

У комплекс ввідної гімнастики рекомендується вводити:

вправа 1 - ходьба;

вправа 2 - потягування;

вправа 3 - для м'язів рук і плечового поясу;

вправа 4-5 - для м'язів спини і живота (нахили, повороти);

вправа 6 - для м'язів ніг (стрибки, біг, присідання);

вправа 7 - на координацію рухів;

вправа 8 - ходьба на місці.

З кожної групи вправ береться одна, яка повторюється потрібну кількість разів.

Орієнтовний комплекс ввідної гімнастики

1. Вих. пол. основна стійка.

Ходьба на місці з енергійними рухами рук, поворотами направо і наліво. Тривалість 1 хв.

2. Вих. пол. основна стійка.

1-2. Підняти руки вгору (долоні всередину), і відставити праву ногу на носок, прогнутися.

3-4. Вих. пол. Повторити 3-4 рази

3. Вих. пол. руки на поясі.

1 - 2. Присісти на носочки, руки вперед.

3-4 Вих. пол. Повторити 8-10 разів.

4. Вих. пол. руки до плечей.

1. Підняти руки вгору і розвести пальці ширше.

2. Вих. пол.

3. Руки в сторони і розвести пальці ширше.

4. Вих. пол. Повторити 4-6 разів.

5. Вих. пол. ноги нарізно, руки на поясі.

1 -2. Два пружних нахилів вправо, ліву руку вгору.

3-4. Два пружних нахилів вліво, праву руку вгору.

Повторити 2-4 рази.

6. Вих. пол. руки за спину.

1. Руки в сторони, прогнутися.
2. Нахилитися вперед, руки вниз.
3. Злегка випрямляючись, посилити нахил (спружинити), прагнучи дістатися підлоги.
4. Вих. пол. Повторити 6-8 разів.

7. Вих. пол. руки на поясі.

1. Руки вперед, праву ногу вперед на носок.
 2. Вих. пол.
 3. Руки в сторони, праву ногу в сторону на носок.
 4. Вих. пол.
- 5-8. Те ж саме з іншої ноги. Повторити 2-3 рази.

Фізкультурна хвилинка має ті ж завдання, що і фізкультурна пауза, складається з 2-3 вправ, проводиться незалежно від наявності в режимі робочого дня фізкультурної паузи тоді, коли втомлюється та чи інша частина тіла, з'являються ознаки втоми. Після декількох енергійних вправ стомлюваність усувається.

Завдання фізкультурної паузи полягає у тому, щоб за допомогою фізичних вправ усунути наступаюче стомлення і зберегти протягом усього робочого дня високу працездатність.

Фізкультурна пауза проводиться при появі перших ознак втоми - два рази на день, приблизно за дві години до обідньої перерви і перед закінченням роботи.

Орієнтовна схема побудови фізкультурної паузи.

(для працівників кухні, торгового залу):

- вправа 1 - потягування;
- вправа 2 для м'язів рук і плечового пояса;
- вправа 3 - для тулуба (нахили з рухом рук);
- вправа 4 для м'язів рук і ніг (на розслаблення);
- вправа 5 - на загальний вплив і м'язів нижніх кінцівок (стрибки, біг);
- вправа 6 - для м'язів тулуба (повороти);
- вправа 7 - на координацію рухів і уваги.

Працівникам кухні, торгового залу, фахівцям з обладнання та технічного сервісу для зняття втоми можна рекомендувати наступну вправу, яку можна виконати вдома, прийшовши з роботи.

Сісти на підлогу на п'яти. Потім, спираючись на лікті, відхилитися назад так, щоб торкнутися потилицею підлоги. Руки на стегнах або краще на потилиці. Рівномірно дихаючи і розслабляючи м'язи, залишатися в такому положенні як можна довше, від 3 до 10 хв.

Варіант: сісти на підлогу між п'ятами, потім нахилитися назад, доки потилиця, плечі і спина не будуть лежати на підлозі. Руки можна покласти поруч з головою або скласти на грудях. Рівномірно дихаючи і розслабляючи м'язи, знаходитися в цьому положенні до 10 хв.

Ця вправа стимулює залози внутрішньої секреції, особливо щитовидну залозу, зміцнює нервову систему при невротичному стані. Крім того, допомагає при запорах, знімає біль в ногах, що виникли внаслідок тривалого стомлення.

Вміння організувати робочий день в сукупності із знаннями по спеціальності створює належний авторитет молодому фахівцю на практиці.

Характерні вправи для комплексів виробничої гімнастики фахівців з технології приготування їжі, обладнання та технічного сервісу.

Примітка: В. п. - вихідне положення

О. С. - основна стійка

Вправи для кистей і пальців.

В. п. - руки в сторони, кисті стиснути в кулаки, обертати кисті в обидві сторони.

В. п. - руки вперед долонями донизу. Згинати і розгинати кисті (пальцями донизу і догори).

В. п. - те ж саме, рух кистями вправо та вліво.

В. п. - перескок руками об стіл всією долонею пальцями назад.

Згинаючи руки, пружинити, не відриваючи руки від стола.

В. п. - з'єднані пальці випрямити. Відвести в сторони одночасно вказівний палець і мізинець. З'єднати пальці. Відвести в сторону з'єднані разом вказівний і середній пальці від безіменного і мізинця.

Вправи для шиї, рук і плечового поясу.

В. п, - о. с.

1. - Енергійним рухом нахилити голову назад;

2 - 4. - Повільно нахилити вперед.

В. п. - о. с.

1-2. Повернути голову праворуч;

3 - 4. В. п.

5-8. Те ж саме ліворуч.

В. п.- о. с.

1-2. Нахилити голову праворуч;

3-4. Випрямити;

5-8. Те ж саме ліворуч.

В. п. - о. с.; руки перед грудьми;

1-2. Два ривки назад зігнутими в ліктях руками;

3-4. Той же рух, але випрямленими в ліктях руками.

В. п. - о. с.; руки в сторони;

1-2. Схрестити руки перед собою (ножиці);

3-4. Два ривкових рухи прямими руками через сторони назад.

В. п. - о. с.

1. Підняти праву руку в сторону-вгору, ліву опустити в сторону-вниз;

2. Зігнути руки в ліктьових суглобах і з'єднати їх за спиною;

3-4. Зробити захоплення глибше;

5. Повторити вправу, змінивши положення рук.

В. п. - о. с.

1. Підняти плечі вгору;

2. Опустити вниз;

3. Підняти праве плече, опустити ліве;

4. Опустити праве плече, підняти ліве.

В. п. - о. с.

1-2. Кругові рухи плечима, вперед, вгору, назад, вниз.

Вправи для м'язів ніг.

В. п. - о. с.

1. Поставити праву ногу в сторону;
2. Перекласти її на носок;
3. Поставити на п'ятку;
4. В. п.
- 5-8. Те ж саме виконати лівою.

В. п. - о. с.

Ходьба на зовнішніх краях стоп.

Вказівка. При ходьбі можна більше згинати пальці. Цю ходьбу можна чергувати з ходьбою на носках і п'ятах.

В. п. - руки за голову. Швидким рухом стати на носки.

Пауза. Опуститися на всю стопу.

В. п. - руки на поясі, стрибки.

В. п. - те ж саме; присідання.

В. п. - о. с.

1. Зігнути праву ногу в коліні, одночасно відриваючи п'яту від підлоги і направляючи її вперед, не відриваючи носка від підлоги;
2. Поставити п'ятку правої ноги на підлогу, випрямляючи коліно і зігнути ліву ногу.

Вправи для м'язів тулуба.

В. п. - стійка ноги нарізно, руки вгору;

1-3. Нахили вправо;

4. В. п.

5-8. Те ж саме вліво.

В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони.

Повороти тулуба.

В. п. - ноги нарізно, руки вправо на рівні плечей.

1-2. Поворот тулуба і голови наліво з захльостуючим рухом розслаблених рук вліво (руки обвиваються навколо поясниці);

3-4. Те ж саме направо.

В. п. - ноги нарізно, нахил вперед прогнувшись, руки в сторони;

1. Поворот вліво, торкнутися правою рукою лівого поясу;

2. В. п.

3 - 4. Те ж саме лівою рукою.

В. п. - руки на поясі.

Нахил вперед з торканнями прямими руками носків, підлоги.

Дихальні вправи і вправи для розслаблення м'язів.

В. п. - о. с.

1 -2. Набрати якомога більше повітря в легені і, витягаючи губи, намагатися видихнути все повітря (дути як на кульбабу).

В. п. - руки на поясі. Повільно підняти вперед праву ногу, якомога вище і опустити - вдих.

Те ж саме лівою ногою - видих.

Праву ногу підняти вправо, опустити - вдих. Те ж ліву - видих.

Праву ногу підняти вправо, опустити - вдих. Те ж ліву - видих.

Рух назад правою - вдих. Лівою - видих.

Два повних циклів при шести диханнях.

Струшування піднятих вгору рук, подальше опускання їх вниз і нахил тулуба вперед.

Струшування ніг, зігнути в колінах суглобах.

В. п. - сісти, зігнувши одну ногу. Потрушувати м'язи зігнутої ноги руками, погладжувати, роблячи самомасаж.

ЗАГАРТОВУВАННЯ ОРГАНІЗМУ І ГІГІЄНА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Для зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної працездатності необхідне комплексне поєднання фізичних вправ з загартовуванням, що сприяє підвищенню витривалості організму до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища, і гігієнічними заходами.

І.М.Сарпікозовим-Серазини розроблені схеми загартовування сонцем, повітрям і водою.

1. Загартовування сонцем (сонячні ванни). Голову захищають від сонця. У перший день тривалість сонячного опромінення - 5 хв. В наступні дні щодня додають по 5 хв. Найбільш сприятливий час для сонячних ванн - перша половина дня.

Після появи засмаги тривалість сонячного опромінення встановлюється індивідуально, залежно від переносимості процедур і стану здоров'я, від 15 хв. до 1 години щодня. Максимальна тривалість сонячної ванни для абсолютно здорових людей - 1-2 години.

Через 30 хв. після сонячної ванни рекомендується купання або обливання прохолодною або теплою водою (температура - 20-30° С). Не можна приймати сонячну ванну відразу після їжі або безпосередньо перед їжею.

2. Загартовування повітрям (повітряні ванни). Повітряні ванни приймають на відкритому повітрі в затінку. Будь-яка повітряна ванна поєднується з рухом. Ванни приймають через 2-3 години після їжі. Натщесерце і відразу після їжі повітряні ванни приймати не можна.

Загартовування повітрям починають при температурі 20° С і поступово знижують її до 7-5° С і навіть нижче 0° С. Тривалість процедури 8-10 хв. Взимку загартовування можна проводити в кімнаті. На початку температура повітря повинна бути не нижче 15-16° С, тривалість повітряної ванни 10-15 хв. Поступово, не доводячи організм до ознобу, тривалість повітряної ванни збільшують до 20-25 хв., А температуру знижують до 8° С.

Повітряні ванни приймають у трусах (купальнику). Можна проводити загартовування повітрям у поєднанні з зарядкою і водними процедурами.

3. Загартовування водою. Вода - більш сильний подразник, ніж повітря. Її теплопровідність в 28 разів більше, ніж повітря, тому відчуття при впливі води і повітря однієї і тієї ж температури різні: вода при 13° С - холодна, при 23° С - прохолодна, при 33° С - байдужа; повітря при 13° С - прохолодне, при 23° С - байдуже, а при 33° С - тепле.

Тому при оцінці водних процедур по температурі води розрізняють: холодні - менше 16° С, прохолодні - 16-24° С, теплуваті - 24-32° С, теплі - 32-40° С, гарячі - 40-42° С, дуже гарячі - більше 42° С.

Для загартовуючих процедур застосовують воду з температурою від 30 до 10° С у вигляді обтирання, обливання, душу, купання.

Обтирання можна проводити рушником, губкою, руками. Зпочатку обтирають груди, живіт, потім спину, руки, ноги. Після цього насухо витирають шкіру махровим рушником або масажують її до появи приємного відчуття тіла.

Обливання проводять з лійки на відстані 5-8 см від тіла протягом 2-5 хв. Температуру води в процесі загартування поступово знижують, починаючи з 30° С до 20-15° С. Після кожної процедури шкіру насухо витирають.

Душ: температура води на початку загартовування 30-25° С, в подальшому поступово знижується, можна до 10° С. Тривалість процедури близько 1-2 хв., але не більше 5 хв. Після душу шкіру насухо витирають рушником.

Купання можна використовувати для загартовування в теплу і, якщо дозволяє стан здоров'я, в холодну пору року. Починають загартовування влітку. Початкова температура води - 20-25° С або вище. У процесі загартовування можна поступово адаптуватися до купання у воді більш низької температури (до 15-10° С і нижче). Оптимальна температура повітря при купанні - 17 - 20° С. Тривалість процедури - близько 3-5 хв., а для підготовлених - не більше 15 хв.

Перед купанням слід зробити гімнастичні вправи, після купання - розтерти шкіру до зігрівання або зробити масаж.

При проведенні загартовуючих процедур обов'язково стежити за температурою повітря. Під час процедури не повинно виникати відчуття ознобу, а якщо воно з'явилося - зігріти тіло розтиранням, масажем, випити гарячого чаю, а в наступні дні проводити загартовування при більш високій температурі.

В гігієні фізичної підготовки розрізняють два взаємопов'язаних аспекти – особисту гігієну тих, хто займається і гігієну середовища, в якій проводиться заняття.

Особиста гігієна включає ряд спільних заходів: гігієну тіла, певний режим праці, тренування та відпочинку, сну, режим харчування. При цьому враховують індивідуальні особливості організму.

Для підтримки особистої гігієни обов'язкові підтримка чистоти шкіри, щоденне, часте миття рук, гігієна порожнини рота, догляд за нігтями, регулярне миття тіла, догляд за волоссям, гігієна одягу і взуття. Після кожного заняття фізкультурою необхідно прийняти теплий душ. Відвідувати лазню рекомендується один раз в тиждень. Розігрівання шкіри в парній не тільки очищає її від бруду, накопичення жиру, але і, завдяки розкриттю пір, сприяє виділенню продуктів життєдіяльності організму, покращенню теплорегуляції тіла, обміну речовин. Слід враховувати, що не всі люди можуть відвідувати парну. Підвищена температура і вологість середовища протипоказані хворим з серцево-судинними захворюваннями. У таких випадках необхідна консультація терапевта.

В особистій гігієні фізкультурника і спортсмена значна увага приділяється гігієні одягу і взуття. Тренувальний костюм повинен бути легким, не затруднювати рух, з тканини легко пропускаючої повітря і вологу, і в той же час, мати малу теплопровідність. У теплу пору костюм може складатися з трикотажної майки (футболки) і трусів (спортивних брюк) з бавовняної тканини. А в холодну пору надягати трикотажний костюм і шапочку з вовняної тканини. Неприпустимо використовувати для тренувального одягу синтетичні тканини, що мають властивість накопичувати електрику. Такі тканини погано пропускають повітря та вологу, затруднюють шкірне дихання, теплорегуляцію тіла. Спортивне взуття повинно бути легким, м'яким, еластичним, відповідного розміру. Краще взуття - зі шкіри, але в даний

час для взуття широко використовуються і синтетичні матеріали з добрими гігієнічними властивостями. У холодну пору року потрібне взуття більшого розміру, що дозволяє надягати теплі вовняні шкарпетки.

Характеристика умов праці й вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, що навчаються за спеціальностями товарознавство, економіка, бухгалтерський облік та аудит в торгівлі та громадському харчуванні. Засоби фізичної підготовки.

Професія економіста, бухгалтера і товарознавця характеризується гіподинамією, напруженою діяльністю центральної нервової системи,

великими вимогами до роботи аналізаторів, особливо зорового, а також тактильної чутливості пальців рук. Характерна для працівників обліково - економічних спеціальностей і товарознавців вимушена поза, часто сидяча,

підтримується м'язами спини, при значному навантаженні м'язів плеча, передпліччя і кисті, дещо затруднюється екскурсія грудної клітки, що супроводжується поверхневим диханням. Вимушена поза і затрудненість дихання викликає застійне явище крові в органах малого тазу і черевної порожнини, що в свою чергу може бути причиною гінекологічних захворювань. Постійне розслаблення м'язів черевного пресу робить їх млявими, діяльність травлення затруднюється, порушується тонус і функціонування кишечника. Зміна функції дихання веде до погіршення постачання головного мозку киснем, що в свою чергу відбивається на працездатності, викликає головні болі. Крім того, в результаті асиметричного напруження м'язів спини через вимушену позу, виникає викривлення хребта у вигляді кіфозів, сколіозів, погіршується постава. Таким чином, до основних факторів, що несприятливо впливають на стан організму при роботі відносяться: тривале перебування у малорухомій позі, постійна напруга зорового аналізатора, значне локальне навантаження на кисті рук, постійне нервово напруження у зв'язку з великою відповідальністю за точність виконуваної роботи, недостатньо сприятливі гігієнічні умови

приміщень.

Виходячи з умов праці, до професійно-прикладної фізичної підготовки ставляться такі вимоги:

- сприяти виробленню правильної постави;
- розвивати здатність зберігати високу продуктивність праці в умовах гіподинамії;
- підвищувати стійкість організму до однорідних рухів і дій;
- розвивати статичну витривалість м'язів спини, плечового поясу і кистей, силу м'язів живота;
- розвивати витривалість і рухливість суглобів кистей;
- удосконалювати рухливість нервових процесів;
- зміцнювати зоровий аналізатор;
- розвивати увагу та швидкість реакції.

Визначальною ознакою професійно-прикладної фізичної підготовки повинно бути вміння користуватися засобами активного відпочинку, в тому числі і вміння самостійно провести і організувати заняття виробничою гімнастикою з урахуванням конкретних умов праці. Звідси - підвищені вимоги до знання теоретичних основ проведення ранкової та виробничої гімнастики.

Майбутні фахівці цього профілю повинні чітко уявляти особливості майбутньої роботи і ясно засвоїти, що без занять фізичної культури та спорту вони будуть не здатні підтримувати гарний фізичний стан організму.

Характерне для названих фахівців робоче положення тіла (тривале сидіння з невеликим нахилом) підтримують, в основному, м'язи спини; нормальне дихання при дещо ускладненій екскурсії грудної клітини забезпечують м'язи грудної клітки; як правило, постійно працюють м'язи передпліччя і кисті. Тому застосовувані види спорту та вправи повинні бути спрямовані переважно на зміцнення вказаних груп м'язів. Вправи на розслаблення і координацію рухів, спеціальні вправи для очей з метою профілактики короткозорості і її прогресування також повинні увійти до числа професійно-прикладних вправ. Виходячи з цього, рекомендується застосовувати всі ті види спорту, які викладені в «Програмі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів».

Перевагу треба віддавати видам спорту, заняття яких проводяться на відкритому повітрі.

Слід визнати необхідною у ВНЗ, що готують фахівців розглянутого профілю, організацію у відділенні спортивного вдосконалення навчальних груп з настільного тенісу, так як всі опитані працівники зазначених і подібних спеціальностей вважають, що цей вид спорту є найважливішим засобом активного відпочинку в обідню перерву і післяробочий час.

Професійно-прикладна підготовка студентів, що навчаються за фахом інженерів-механіків торгового устаткування. Засоби фізичної підготовки.

Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки інженера-механіка знаходиться в залежності від його професійної діяльності.

Так, при виконанні схем, креслень та інших видів спеціальних робіт інженер сидить, зігнувши тулуб. Крім того, професійна діяльність інженера-механіка торгового обладнання вимагає від нього вміння і навичок у поводженні з обладнанням.

Інженери-механіки іноді виконують функції наладчиків обладнання, а це пов'язано із значними фізичними зусиллями, які вимагають сили, а також спеціальної спритності, заснованої на координації рухів.

Професійно-прикладна фізична підготовка повинна включати елементи профілактики професійних шкідливостей: деформації хребта і грудної клітки, ослаблення дихального апарату, порушень діяльності нервової системи. Спеціальна підготовка повинна передбачати елементи загартовування, пов'язані зі зміною температурних умов.

Засоби спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовки

До таких засобів можуть бути віднесені в основному окремі види спорту і спеціальні прикладні фізичні вправи, а також ранкова і виробнича гімнастика. З прикладних видів спорту найбільш раціональними для спеціальної підготовки інженера-механіка будуть наступні:

о с н о в н і:

- гімнастика;
- важка атлетика;
- легка атлетика;
- лижний спорт;

д о п о м і ж н і:

- акробатика;
- спортивні ігри;
- плавання.

До засобів професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів-механіків відносять також спеціальні прикладні фізичні вправи.

Вправи, що розвивають силу і силову витривалість м'язів.

До цієї категорії відносяться в основному вправи з ваговими гирями, гантелями, штангою:

1) гирі (16-24 кг):

а) викидання;

б) вижимання (однією, двома руками);

2) штанга: жим, ривок, поштовх двома руками;

3) гантелі ручної ваги: вправи з рухами рук (з гантелями) вгору, в сторони, вперед і назад, з круговими рухами в бічних, лицьових і горизонтальних площинах.

Вправи, що сприяють загальній координації.

Сюди відносяться найпростіші акробатичні вправи:

1) перекиди вперед;

2) перекиди назад;

3) перекиди боком, виконувані з різних вихідних положень;

4) переворот боком.

Різні спортивні та безопорні стрибки.

- 1) на гімнастичному козлі в ширину, без мостика з прямого розбігу опорний стрибок в упор на коліна і зіскок вперед;

- 2) те ж, але стрибок в упор, присівши;
- 3) те ж, але стрибок безопорний (спочатку на малій висоті).

Вправи, пов'язані з дрібними координаційними
рухами кисті і пальців рук.

До них відносяться вправи з малими м'ячами, гімнастичними палицями:

1) з малим м'ячем: кидати і ловити м'яч однією (правою, лівою) рукою;

2) кидати і ловити м'ячі одночасно двома руками;

3) перекидати м'яч з однієї руки в іншу;

4) ловити м'ячі після удару об підлогу;

5) з гімнастичною палицею: кидати і ловити палицю двома руками;

6) те ж, але ловити поперемінно однією рукою;

7) кидати і ловити палицю з перевертанням її в лицьовій площині (вправо, вліво).

Спеціальні прикладні фізичні вправи включають і вправи, що попереджають викривлення хребта і грудної клітки.

Одним із завдань фізичного виховання студентів є навчання їх вмінню самостійно підбирати вправи і комплекси виробничої гімнастики (фізкультурної паузи).

Виробнича гімнастика (фізкультпауза) інженера-механіка може проводитися за наступною схемою:

1) потягування з глибоким диханням;

2) вправи для тулуба, рук і ніг;

3) ті ж вправи, але більш динамічні за характером;

4) біг, стрибки, присідання, закінчуються ходьбою або дихальними вправами;

5) махові вправи для рук і ніг;

6) вправи на розслаблення м'язів рук;

7) вправи на координацію, точність, увагу.

ЛІТЕРАТУРА

БАЛЬСЕВИЧ В.К. Фізична культура для всіх і для кожного. М., 2010 р.

ВІЛЕНСЬКИЙ М.Я. Фізична культура в науковій організації процесу навчання у вищій школі. М., 2008 р.

КОСИЛОВ С.А., ЛЕОНОВА Л.А. Працездатність людини і шляхи її підвищення. М., «Медицина», 2009 р.

ІВАЩЕНКО Л.Я., СТРАПКО Н.П. Самостійні заняття фізичними вправами. Київ. 2010 р.

ПАНКРАТЬЄВА Н.В., ПОПОВ В.Ф., ШИЛЕНКО Ю.В. Здоров'я - соціальна цінність. М., 2008 р.

ПРІГОВА Е.А., ІВАЩЕНКО Л.Я., СТРАПКО Н.П. Вплив фізичних вправ на працездатність і здоров'я людини. Київ, 2009 р.

ПОЛІЄВСЬКИЙ С.А., СТАРЦЕВА П.Д. Фізкультура і професія. М., 2010 р.

ПОНОМАРЬОВ Н.І. Соціальні функції фізичної культури і спорту. М., ФиС, 2009 р.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
1. професійно-прикладна фізична підготовка студентів.....	4
2. особливості професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців торгівлі та громадського харчування різних професій	6
3. характеристика умов праці й вимоги пропоновані до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів , що навчаються за спеціальностями технологія виробництва і організація громадського харчування, обладнання та технічний сервіс. Рекомендовані комплекси фізичних вправ	7
4. загартування організму і гігієна фізичної підготовки.....	16
5. характеристика умов праці й вимоги до професійно- прикладної фізичної підготовки студентів, що навчаються за спеціальностями товарознавство, економіка, бухгалтерський облік та аудит в торгівлі та громадському харчуванні. Засоби фізичної підготовки.....	19
6. професійно-прикладна підготовка студентів, що навчаються за фахом інженерів-механіків торгового устаткування. Засоби фізичної підготовки.....	21
Література.....	24

Навчальне видання

Укладачі:

ПЕТРОВА Любов Іванівна

ЧЕРНИХ Михайло Митрофанович

**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
СТУДЕНТІВ ХАРКІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ХАРЧУВАННЯ ТА ТОРГІВЛІ**

Методичні рекомендації

для викладачів та студентів

Підписано до друку 08.10.2012. Формат 60x84. 146 Папір газет.

Умов. друк. арк. 1,6 Тираж 100 прим. Зам.№

Видавець та виготовлювач

Харківський державний університет харчування та торгівлі

61051. м.Харків-51, вул. Клочківська, 333

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 4417 від 10.10.2012