

*Панова П.Е.*

Научный руководитель Т.Н. Клепцова

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАКАЛАВРОВ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ**

В настоящее время ни одна образовательная программа не обходится без дисциплины под названием «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (далее – ППФК). Это касается как простых образовательных учреждений, так и специализированных ВУЗов. Современный труд требует физических, умственных и психологических усилий, именно поэтому в учебные программы была введена данная дисциплина, которая не только помогает сохранить и поддержать здоровье молодого организма, но и обеспечивает ребятам необходимые навыки и умения для их будущей рабочей деятельности. Естественно, для каждой специальности будет своя профессионально-прикладная физическая подготовка в соответствии с необходимыми целями и задачами.

Цель ППФК – способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Эффективность труда можно повысить за счет расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, а также за счет повышения индивидуальной производительности, на уровень которой также оказывает определенное влияние физическая подготовленность.

**Задачи ППФК:**

- подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
- активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания;
- заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;
- обеспечивать профилактику возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях [1].

Человек – удивительное существо, и такие понятия, как физическое воспитание и физическая культура развивают способность увеличения объема мышечной энергии. Соответственно, профессиональное занятие различными видами спорта оставляют след на состоянии физического здоровья и развития студента. Как и обычные физические упражнения, разные направления в спорте тоже подготавливают определенные параметры человека к нагрузкам в процессе тренировки. Грамотный специалист любой области должен обладать разнообразными навыками и уме-

ниями. А ППФК как раз поможет развить необходимые качества, такие как выносливость, трудолюбие, дисциплина и умение работать в команде.)

Анализ литературных источников показал, что такой распространенный фактор, как генетика, на 18-22% может выявить предрасположенность к наследственным болезням. На 17-20% влияет внешняя среда, климатические условия, место проживания (загрязнение воды, воздуха и почвы). Стоит отметить, что не везде есть необходимый уровень здравоохранения (неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи).

Но самым главным составляющим в данном исследовании выделяют образ жизни – 49-53%. Курение, употребление алкоголя и незаконных препаратов, несбалансированное питание, вредные условия труда влияют на общее состояние организма [2]

Говоря об образе жизни, порой мы определяем среду, в которой собираемся работать. Такая профессия как экономист не основывается на физическом труде, а затрагивает только умственные силы. Специфика данного направления включает в себя вычисления, сравнения и анализ, подсчеты и корректировки данных. От малоактивной профессии страдает спина и позвоночник, так как работник постоянно находится в сидячем положении. Профилактикой гиподинамии является массаж. Длительная работа за компьютером также негативно сказывается на зрении и осанке человека. Профилактикой могут служить упражнения в перерывах, которые влияют на кровообращение.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения, выполняемые на рабочем месте: [1]

1. И. п. – сидя, руки на коленях.  
1 – наклонить голову вправо/влево;  
2 – вперед/назад;  
3 – вернуться в и. п.
2. И. п. – сидя, руки на поясе.  
1-2 – поворот головы влево/вправо;  
3-4 – вернуться в и. п.
3. И. п. – сидя, руки за головой, локти разведены в стороны.  
1-2 – наклонить голову руками вперед;  
3-4 – вернуться в и. п.  
5-6 – наклон назад, прогнуться;  
7-8 – вернуться в и. п.
4. И. п. – сидя, левая ладонь на голове слева. Нажимая ладонью на голову, стремиться ее наклонить. С помощью мышц шеи оказывать сопротивление. Так же в другую сторону (6-8 с. в каждую сторону).
5. И. п. – сидя, подбородок положить на ладони.

1 – напрягая мышцы шеи, нажать головой на ладони, стремясь наклонить голову вперед (6-8 с);

2 – расслабиться (10-15 с).

6. И. п. – сидя, самомассаж затылочной части головы и шеи. Движения выполнять сверху вниз в направлении к плечам.

Таким образом, учебная дисциплина «Профессионально-прикладная физическая культура» наряду с другими дисциплинами вносит свой неоспоримый вклад в профессиональное становление будущих специалистов. Самое главное, надо осознавать, что физическая культура – это не что-то необязательное и ненужное, а неотъемлемая часть человеческой жизни. Но без знания методики занятий, нельзя четко и правильно выполнять упражнения. Кроме того, физическое воспитание принесет студентам намного больше пользы, чем они могут себе представить. Например, профессиональная подготовка специалистов относительно других специальностей благоприятно скажется на адаптации молодых сотрудников и на повышении их профессиональной деятельности.

#### **Библиографический список**

1. Матухно, Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие / Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013. – С. 40-43.

2. Ольховская, Е.Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза : учебно-методическое пособие / Е.Б. Ольховская. – Екатеринбург : ФГАОУ ВПО «РГПУ», 2013. – 6 с.

*Патрикеева А.М.*

Научный руководитель Доронин К.Н.

#### **К ВОПРОСУ ОБ ОГРАНИЧЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ БОЕПРИПАСОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СТРЕЛЬБ В ЗАКРЫТЫХ ТИРАХ**

Запрещается проводить стрельбы из бесствольных пистолетов с использованием травматических, сигнальных, осветительных, светозвуковых, пирожидкостных и маркирующих боеприпасов в закрытых тирах (полигонах) [1] – новый пункт, который был внесен в меры безопасности при проведении стрельб и гранатометания, обращении с оружием и боеприпасами.

Понятие «оружие» закреплено в Федеральном законе от 13 декабря 1996 г. № 150-ФЗ «Об оружии» (далее – ФЗ «Об оружии»). Оружие – это