

Література:

1. Сайкина Е. Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях / Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 393 с.
2. Earle R. NSCA's Essentials of Personal Training / Earle Roger // NSCA Certification Commission. – 2004. – P. 162, 617.
3. The National Strength and Conditioning Association Personal Training Certificate – NSCA) Importance of health science education for personal fitness trainers / Malek M. N., D. P. Nalbon, D. E. Berger, J. W. Coburn, // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2002.
4. NSCA-CPT Job Analysis Committee. NSCA-CPT Content Description Manual. – Lincoln, NE: NSCA Certification Commission, 2001. – 100 p.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ НАДІЙНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ МИСТЕЦТВА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Роман Райтер, Орест Борик, Євгенія Борик

Львівська національна академія мистецтв

Анотація. У статті розглядається концептуальна модель професійно-прикладних фізичних вправ у розвитку фізичних якостей студентів ЛНАМ, і їх роль у формуванні професійної майстерності майбутнього спеціаліста.

Ключові слова: працівники мистецтва, активний відпочинок, виробнича діяльність, професійно-прикладні фізичні вправи.

Постановка проблеми. Відомо, що організм людини – це відкрита біологічна система, чутлива до зовнішніх впливів. Тому досягнути високих показників працездатності працівників мистецтва можливо шляхом свідомого й цілеспрямованого розвитку й поглиблення процесів адаптації й саморегуляції організму засобами фізичної культури. В результаті наукових досліджень ряду авторів: Доронкіна Е. К., 1976; Райтер Р. І., Петренко К. Г. 1989; Неверова Н. П. 1996. -і ін. були розроблені основи використання активного відпочинку в умовах різноманітної виробничої діяльності. Ці роботи послужили основою для використання фізичних вправ протягом робочого дня. Подальшими науковими дослідженнями (Кабачков В. А., 1996; Магльований А. В., 1997; Жидких В. П., 1998 і ін.) було встановлено, що для

досягнення максимального позитивного ефекту від виробничої гімнастики, необхідна добра, старанно продумана її організація, дотримання ряду правил при складанні гімнастичних комплексів і проведенні занять. А ще позитивний ефект фізичних вправ проявляється лише в тому випадку, коли вони є доступні, відповідають віку, статі, фізичному розвиткові і ступеню підготовки. Підбір і черговість вправ, їх дозування повинні відповідати характеру конкретної праці.

У зв'язку з відсутністю дотепер ефективних методів реабілітації і відновлення працездатності працівників мистецтва, вимагає визначення концепції фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи студентів відповідних вузів із врахуванням їх майбутньої виробничої діяльності.

Мета дослідження. Вивчити основні проблемні питання і намітити концепцію фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи студентів відповідних вузів.

Постановка завдань. Вивчення основних моделей професії митця і аналіз внутрішніх і зовнішніх факторів, які негативно впливають на інтелектуальні і фізичні перевантаження.

Методи і організація дослідження. Для вивчення цього питання нами застосовувались наступні методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, опитування спеціалістів в галузях мистецтва, вивчення стану працездатності м'язів найбільш задіяних в їх професійній діяльності і визначення рівня фізичної підготовленості.

Було оцінено представників 10 професій мистецтва.

Результати досліджень. Аналіз стану здоров'я і рівня фізичної працездатності студентів показав, що вони формуються підчас навчання. А зниження фізичних навантажень, яке визначається за станом серцево-судинної системи, веде до зниження фізичної працездатності. Основною причиною таких змін є зменшення обсягу обов'язкових занять з фізичного виховання у два рази в річному циклі, і більше ніж у два рази у загальному обсязі, а також зміною специфіки занять на напрямок теоретичного і методичного характеру.

Тому мотивація фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи в вузах повинна охоплювати весь комплекс заходів, спрямованих на формування потреби молодих фахівців у фізичному вдосконалюванні. Аналіз зовнішніх факторів, які негативно впливають на психофізичний стан працівників мис-

тецтва, виявив різкі психоколивання, психоемоційні напруги, а в багатьох – випадках інтелектуальні і фізичні перевантаження. Тому аналіз показників психофізичного стану сучасного (еталонного) фахівця дозволить виділити найбільш суттєві риси, дослідити їхні кількісні характеристики і, як наслідок, більш цілеспрямоване формувати потрібні якості майбутніх фахівців. А при складанні комплексу виробничої гімнастики необхідно керуватися дослідженнями механізмів і методів формування рухів, орієнтованих на досягнення заданої результативності і включати вправи направлені на оптимізацію емоційного стану, з метою профілактики виникнення нервово-психічних перенапруг, та на зняття фізичних перевантажень, що буде основою стабілізації здоров'я.

Висновок: Для розробки ефективних індивідуальних інтегральних показників самоконтролю, доцільно користуватись методами (експресаналізу) оперативної оцінки стану здоров'я у процесі виробничої діяльності і, на їх основі, дозувати фізичні навантаження. Тестування повинно здійснюватися за стандартизованими методиками із застосуванням ЕОМ.

Література:

1. Доронкина Е. К. Физиолого-гигиеническая оценка труда учителей начальных классов общеобразовательных школ : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Доронкина Е. К. – Москва, 1976. – 23 с.
2. Райтер Р. Исследование отношения студентов к физическому воспитанию и спорту / Р. Райтер, К. Петренко // Респуб.науч.-практ. конф. – Ашхабад 8–10 декабря 1989 г. – Ашхабад, 1989. – С. 5–6.
3. Динамика здоровья студентов педагогического вуза и учителей по данным математического анализа ритма сердца, антропометрических и психофизиологических показателей / Неверова Н. П., Акинина С. П., Амарян П. С., Кленов К. А., Устинкина Л. Е. // Физиология человека. – 1996. – т. 22, № 2. – С. 104–107.
4. Кабачков В. А. Основы физического воспитания с профессионально направленностью в учебных заведениях профтехобразования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Кабачков В. А. – Москва, 1996. – 28 с.
5. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / А. В. Магльований, Г. Б. Сафронова, Г. Д. Галайтатий, Л. А. Белова. – Львів : ДУ «Львівська політехніка», 1997. – 126 с.