Рябова Елизавета Павловна

ФПМИ 1 курс 10 группа

**ЭССЕ НА ТЕМУ:**

**"Средства физического воспитания, которые подготовят меня к успешной профессиональной деятельности в сфере информационных технологий"**

На основании работы «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ» Веткова Николая Ефимовича - заведующего кафедрой «Физическое воспитание» я почерпнула для себя следующие важные моменты:

Фундаментальным принципом физического воспитания является связь физической культуры и спорта с трудовой и оборонной деятельностью людей. Эта взаимосвязь осуществляется на практике посредством внедрения средств физической культуры и спорта в научную организацию труда.

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях.

Основными **задачами ППФП** являются:

1. Содействовать повышению производительности труда работающих.

2. Способствовать ускоренному обучению профессии и подготовке человека к высокопроизводительному труду.

3. Формирование прикладных знаний, физических, психических и специальных качеств, умений и навыков, обеспечивающих объективную готовность человека к успешной профессиональной деятельности.

4. Создавать условия для активного отдыха трудящихся, обеспечивать профилактику производственного травматизма и бороться с производственным утомлением работающих средствами физической культуры и спорта.

5. Ознакомить студентов с теоретическими основами ППФП, обучить их некоторым профессионально-прикладным упражнениям, повысить уровень физических качеств, необходимых специалистам данного профиля, подготовить их к участию в соревнованиях по специально-прикладным видам спорта.

Несмотря на то, что я учусь только на первом курсе факультета прикладной математики и информатики, я уже ощутила всю необходимость занятий физической культуры в процессе обучения. Так как еще до момента поступления в университет я обзавелась некоторыми проблемами со здоровьем, в том числе проблемами со зрением и сколиозом, я попала в специальную медицинскую группу под руководством старшего преподавателя Горячко Виктории Михайловны. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является важным разделом программы по физическому воспитанию студентов, который должен занимать до 35-45% общего количества часов, а на некоторых факультетах до 50-60%. Это объясняется необходимостью направленного развития и совершенствования профессиональных навыков и качеств у студентов. С первого же занятия преподаватель объяснила нам всю необходимость четкого понимания возможных проблем, связанных с профессиональной деятельностью.

Программисты ведут, как правило, сидячий образ жизни, который негативно сказывается на их здоровье. Так же при работе за компьютером очень сильно увеличивается нагрузка на зрительный анализатор. Чрезвычайно важно на протяжении всего рабочего дня программиста поддерживать себя в хорошем настроении и не давать себя утомлять усиленной интеллектуальной деятельностью.  
Так, например, вынужденная однообразная рабочая поза программиста способствует развитию сутуловатости, искривлению позвоночника и нарушению его подвижности. Ограниченная амплитуда рабочих движений приводит к ухудшению подвижности в наиболее крупных суставах (плечевом, локтевом, тазобедренном, коленном, голеностопном). Ограничение подвижности грудной клетки ухудшает глубину дыхания, в результате чего снижается поступление кислорода к работающим органам, в первую очередь к головному мозгу. Малоподвижная рабочая поза ухудшает нормальный ток крови и лимфы в организме, в результате чего развиваются застойные явления в брюшной полости и нижних конечностях, приводя к варикозному расширению вен.  
Постоянная нагрузка зрительного анализатора особенно при условии недостаточной тренированности мышц, регулирующих аккомодацию глаза, способствует нарушению функции зрения.  
Чтобы усилить специальные качества и подготовить организм к деятельности, нужно плавно войти в рабочий ритм путем выполнения физических упражнений. Так же для поддержания программистами необходимой работоспособности во время рабочего сеанса необходимо делать перерывы, во время которых тоже следует выполнять упражнения, цель которых снять физическую усталость и эмоциональное напряжение за работой на компьютере.

В каждой профессии есть так называемые «издержки», требующие особого внимания специалиста.

Для специалистов по компьютерной безопасности особые требования предъявляются к уравновешенности нервных процессов; увеличению объема кратковременной памяти, повышению скорости зрительного различения, наличию волевых качеств, повышению уровня статической выносливости кисти и спины, силовой и тактильной чувствительности двигательного анализатора.  
Особое внимание должно уделяться упражнениям на тренировку зрения, упражнениям в мануальной ловкости, на развитие оперативного мышления, воли, эмоциональной устойчивости. Студенты, обучающиеся по этой специальности, вовлекаются в спортивные игры (баскетбол, настольный теннис), гимнастику с отягощениями, шахматы, плавание.

На собственном опыте хотелось бы добавить, что плавание отлично укрепляет корсет спины и выносливость, а гимнастика для глаз помогает поддерживать зрение в норме или как минимум не ухудшаться. Занятия физкультурой два раза в неделю позволяет поддерживать тело в хорошей физической форме.