

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ РАБОТНИКОВ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА

Каримов А.А.

*Каримов Абдувахид Ахатович – преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,
Ташкентский государственный аграрный университет, г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: условия и характер производственной деятельности специалистов сельского хозяйства различны, и не позволяют давать единых подробных рекомендаций по специальной профессионально-прикладной физической подготовке студентов не только в различных сельскохозяйственных ВУЗах, но даже на отдельных факультетах этих высших учебных заведений.

Ключевые слова: специалисты сельского хозяйства, производственная гимнастика, ППФП.

Условия повседневной жизни и профессиональные особенности трудовой деятельности указанных специалистов вызывают необходимость развития и совершенствования у них специальных физических качеств и необходимых навыков. Сложный характер труда требует от специалистов знаний о рациональном режиме труда и отдыха, о технике безопасности при пользовании различными машинами и механизмами, средствами передвижения, об основных способах закалывания, способах укрепления нижних конечностей, использования физической культуры и спорта для борьбы с производственным утомлением для активного отдыха. Для них, согласно указанным профессиям, характерны и четыре вида профессионально-прикладной физической подготовки. В связи с этим работа по повышению ППФП является одним из наиболее важных разделов в процессе физического воспитания студентов сельскохозяйственных вузов. С этой целью на кафедрах физической культуры данных вузов стараются, по мере возможностей, объединить студентов на учебных занятиях по соответствующим факультетам и специальностям: агрономов и инженеров лесного хозяйства, зооинженеров и ветеринаров, механизаторов и электрификаторов, бухгалтеров и т. п. [2].

Задачи профессиональной двигательной подготовки специальности сельского хозяйства: укрепление здоровья; формирование ЗОЖ; развитие координации движений, статической и общей выносливости, профессиональных функций: зрительно-двигательной, быстроты реакции, вестибулярной устойчивости, умения переключать внимание, способности к прогнозированию; укрепление нервно-эмоциональной сферы.

Характерные профзаболевания: остеохондроз, радикулиты, варикозное расширение вен, хронические бронхопневмонии, облитерирующий эндартериит.

Схема построения комплекса упражнений производственной гимнастики для специальности «Механизация сельского хозяйства»:

1. Упражнения с чередованием напряжения и расслабления;
2. Дыхательная гимнастика;
3. Упражнения на координацию движений;
4. Упражнения для глаз;
5. Упражнения для нижних конечностей;
6. Упражнения для мышц спины.

Незаменимыми средствами для этого являются и соответствующие для каждой профессии виды спорта, которые способствуют приобретению выносливости и закаленности организма, необходимых двигательных качеств, которые подготавливают специалистов к специфическим особенностям труда по своей профессии. Всё это требует изучения характера и особенностей труда данных профессий и, соответственно, определения ППФП каждой из них [1].

Характер профессии агронома возлагает на него определенные качества: умение прогнозировать и предвидеть отдаленные последствия своей деятельности, проявлять самостоятельность в принятии решений, умение быстро действовать в нестандартных климатических условиях, иметь хорошую память, внимание и образное мышление. Необходимые требования к здоровью агрономов: достаточная физическая выносливость, устойчивость к простудным заболеваниям, отсутствие аллергических реакций на растения. Чтобы успешно выполнять свои функции, агроном должен в первую очередь иметь такие качества личности, как инициативность, оперативность, творческое отношение к труду, умение быть наблюдательным, замечать и учитывать в своей работе происходящие в природе изменения, при необходимости принимать экстренные и нестандартные решения. Кроме теоретических знаний, агроному необходима специальная ППФП: хорошая общая выносливость, закаленность, тренированность мышц нижних конечностей, а также умение ориентироваться на местности, организовать свой быт и отдых в полевых условиях. Наиболее подходящими видами спорта для полеводов и специалистов лесного хозяйства являются легкая атлетика (спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции), лыжные гонки, велоспорт, плавание, мотоспорт, конный спорт, гребля, туризм, спортивное ориентирование, пулевая стрельба, спортивные игры и некоторые др.

Труд животноводов, в том числе зоотехников, отличается большими физическими нагрузками: раздача кормов, контроль за утренней и вечерней дойкой, проведение лабораторных исследований и др. ставят зоотехника и животновода перед необходимостью с утра до ночи быть на ногах. В большинстве хозяйств

животноводческие фермы находятся далеко друг от друга, поэтому нужно много ходить, ездить верхом, либо использовать различные виды транспорта. Нередко перемещения в холодное время года приводят животноводов к переохлаждениям и простудным заболеваниям. Значит, животноводам необходимы такие качества, как выносливость, закаленность, достаточная физическая подготовленность, сила. Необходимо принимать во внимание условия труда животноводов. При большом скоплении животных, когда воздух насыщен газами и испарениями, значительно повышается утомляемость работающих на ферме.

Большинство ветеринарных врачей при подготовке животного к операции, во время его фиксации, а также во время самих операций выполняют большую физическую работу. Она характерна напряжением мышц всего тела, статической напряженностью отдельных групп мышц и даже частей тела, а также сложной координацией движений. Часто операции проходят в полевых условиях, что предъявляет значительные требования к здоровью, физической силе, быстроте, ловкости и закаленности животноводов.

Исходя из условий и характера труда животноводов, прикладными видами спорта для представителей этой группы профессий являются следующие: тяжелая атлетика, легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, спортивное ориентирование, туризм, охота и рыболовство, конный спорт, велосипедный спорт, спортивные игры, гребля. При занятиях любыми видами спорта занятия рекомендуется проводить на открытом воздухе. Особенно полезными мероприятиями в режиме дня животновода должны быть утренние и производственная гимнастика. Для комплекса утренней гимнастики нужно включать 7 основных видов упражнений:

- 1) ходьба на месте с несложными движениями рук;
- 2) для мышц рук и плечевого пояса;
- 3) для мышц туловища;
- 4) для мышц рук и ног;
- 5) на общее воздействие и мышцы ног (прыжки, бег);
- 6) для мышц туловища (повороты);
- 7) на координацию движений и внимание.

По условиям труда все механизаторы могут быть разделены на две основные группы:

- 1) водители самоходных агрегатов и машин (шоферы, трактористы, комбайнеры и т.д.);
- 2) специалисты стационарных механизированных установок (мотористы, слесари, монтажники, станочники, электрификаторы и т.п.).

Водители автомобилей, тракторов, комбайнов в своей работе пользуются большой самостоятельностью. На них ложится выбор режима движения и решения многих вопросов по наиболее полному использованию управляемого агрегата. Управление транспортом с одной стороны не представляет особой сложности, и не требует значительных физических усилий, с другой – весьма ответственная работа и имеет ряд специфических особенностей, связанных с большой психофизической и физической подготовленностью. Работа на современных сельскохозяйственных агрегатах требует высококоординационных движений, значительно повышается её сложность, и в то же время снижается физическая активность, усиливается нервно-психическая нагрузка, и всё это приводит к замедлению восстановительных процессов. Не случайно, у большинства механизаторов наблюдаются нейро-сосудистые нарушения, заболевания опорно-двигательного и желудочно-кишечного тракта, многие из них жалуются на головные боли, головокружения к концу рабочего дня, общую слабость, утомляемость, преждевременное снижение работоспособности. Основными видами спорта для механизаторов являются: тяжелая атлетика, борьба, гимнастика и акробатика, спортивные игры, легкая атлетика, велоспорт, мотоспорт, туризм, лыжный спорт, плавание, гребля, спортивное ориентирование. Большое значение для сохранения и укрепления здоровья имеет регулярное выполнение утренней и производственной гимнастики. В течение рабочего дня трактористам, комбайнерам и шоферам рекомендуется проводить комплексы физкультпауз и физкультминутки.

Итак, на примере сельскохозяйственных и некоторых других вузов мы убедились, какое большое значение имеет ППФП в общей системе подготовки высококвалифицированных специалистов в вузах и, в частности, в физической подготовке студенческой молодежи. Поэтому на кафедрах физической культуры ППФП должны уделять не менее важное значение, чем физическое воспитание в целом. Важное значение приобретает и разработка методического материала ППФП по всем основным специальностям, по которым проводится подготовка специалистов в каждом конкретном вузе.

Список литературы

1. *Афанасьева С.В., Холопов А.В.* ППФК в аграрном вузе/ / Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с участием международных делегатов стран СНГ 10-13 ноября 2010 года. Тюмень, 2010. С. 24-26.
2. *Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. М., 2012.