

## ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ СО СТУДЕНТАМИ ПО ПРОФЕССИИ «ПОВАР, КОНДИТЕР»

Есаулкова Татьяна Юрьевна,

руководитель физического воспитания

ГАПОУ СО «Карпинский машиностроительный техникум»

Профессия «Повар, кондитер» весьма востребована у студентов профессиональных образовательных учреждений. Профессия повар: талантливое мастерство и «вкусное» искусство. Именно искусство. Ведь изысканные деликатесы сродни прекрасным картинам. А их авторы – утонченные знатоки гармонии вкуса, цвета и запаха. Все эти комплементы посвящены поварам, востребованность труда которых сегодня оценивается в целых 96%.

Однако, в силу неблагоприятных факторов здоровье повара находится в зоне постоянного риска. Состояние здоровья повара необходимо держать в фокусе внимания, а также систематически принимать меры к его укреплению. Для этого необходимо создавать ценность такого ресурса как здоровье на этапе обучения по профессии, а также мотивировать студентов к сохранению здоровья и здоровому образу жизни.

**Современный повар** — это не только исполнитель, но и изобретатель. Он постоянно изучает новые ингредиенты и техники приготовления, следит за трендами в питании и устойчивом использовании продуктов.

Некоторые качества, которые характерны для современного повара:

- **Фантазия и изобретательность.** Умение творить новые блюда, придумывать сочетания продуктов.
- **Смелость.** Готовность заявлять о себе, вынося на суд едоков свои творения.
- **Хорошая память.** Необходимость держать в голове множество рецептов.
- **Вкусовое восприятие.** Без него невозможно работать на кухне.
- **Физическая выносливость.** Рабочий день повар проводит на ногах, большую часть работы ему приходится выполнять вручную в условиях резких перепадов температур.
- **Опрятность.** Повар всегда должен быть чист и опрятен.

Пожалуй, в советские времена кулинары ассоциировались у нас с работой в столовых, кафе и выпеканием ароматной сдобы для хлебных магазинов. А сегодня их мастерство возведено в высочайший ранг. Подобно европейской моде современные русские повара ценятся на вес золота и востребованы везде – от точек быстрого питания до сети элитных ресторанов.

Изначально каждый повар обучается готовить блюда согласно традиционной рецептуре. И уже затем вправе подходить к процессу творчески. По российской классификации, поваров принято разделять на:

- **Шеф-поваров.** Управляет всей кухней в ресторане или кафе. Анализирует спрос на блюда, предпочтения посетителей заведения, создает рецепты и меню,

контролирует закупку продуктов, их своевременную поставку, ведет отчетность о деятельности заведения

- **Повар-кондитер.** Специализация – кондитерские изделия и десерты
- **Повар-технолог.** Рассматривает процесс приготовления изнутри: рассчитывает объемы порций, количество необходимых ингредиентов, калорийность блюд. А также он контролирует качество и порядок приготовления пищи, дает инструкции остальным поварам
- **Повар-кулинар.** Осуществляет непосредственно процесс готовки, все его этапы: замешивание, процеживание, начинку, украшение и оформление готовых блюд, разделение на порции.

Как видим, профессия повара разнообразна и очень интересна. При этом здоровье повара является базовым ресурсом наравне с профессиональным мастерством. Как же сохранить и приумножить столь важный ресурс, как здоровье? Как сделать жизнь человека, выбравшего красивую профессию полной и счастливой? При разработке подхода к составлению комплексов физических упражнений профессиональной направленности для студентов профессии «Повар, кондитер» направим внимание на основные проблемы со здоровьем.

Для этого необходимо рассмотреть факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие:

- работа в условиях высоких температур;
- нагрузка на опорно-двигательный аппарат, в том числе длительная вынужденная рабочая поза;
- загрязнение воздуха продуктами, образующимися при приготовлении пищи; -контакт с аллергенами, раздражающими веществами;
- работа в ночную смену;
- поднятие и перемещение тяжестей.

Следствием постоянного влияния профессиональных вредностей являются нарушения сна, гипертоническая болезнь, неврозы, нарушения суточного ритма, эндокринные заболевания, вторичная иммунная недостаточность и даже онкологические заболевания. Формируется синдром профессионального выгорания, варикозное расширение вен нижних конечностей, снижается слух, появляются заболевания позвоночника, плоскостопие, бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь лёгких, различные формы аллергий.

Работа в условиях повышенных температур провоцирует сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт миокарда, инсульт), кожные заболевания (розацеа). У кондитеров профессиональным заболеванием являются грибковые инфекции. Обязательными условиями профилактики профессиональных заболеваний являются регулярные медосмотры, оборудование рабочих мест согласно санитарным нормам и правилам,

соблюдение техники безопасности и трудовой дисциплины на рабочем месте. Кроме того, необходимо прилагать личные усилия по ведению здорового образа жизни и снижению влияния профессиональных вредностей:

1. Для предотвращения проблем с опорно-двигательным аппаратом ежедневно надо делать утреннюю гимнастику и физкультпаузы на рабочем месте, а также давать себе дополнительные физические нагрузки. Другими словами, обеспечить себе полноценный двигательный режим. Носить удобную лёгкую обувь на низком каблуке, при необходимости использовать ортопедические стельки или специальную ортопедическую обувь. Научиться поднимать и перемещать тяжести, пользоваться тележками и укреплять мышцы спины с помощью специальных упражнений.
2. Для профилактики заболеваний дыхательной системы как минимум 30-60 минут находиться на свежем воздухе, а в течение дня проветривать помещение.
3. Чтобы не было заболеваний желудочно-кишечного тракта, нужно придерживаться сбалансированного рационального питания. Если заболевания уже есть, то соблюдать рекомендации врача и придерживаться специальной диеты.
4. Для профилактики синдрома профессионального выгорания и нервно-психического перенапряжения следует освоить техники аутотренинга и быстрого успокоения. Например: несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть, не спеша сосчитать про себя до десяти.
5. В случае посменной работы согласовывать режим работы и время выхода в смену со своими биологическими ритмами («жаворонок», «сова»).
6. Для профилактики варикозного расширения вен периодически менять статическую нагрузку на динамическую, носить компрессионные чулки, носки, гольфы, колготки (по рекомендации врача). В перерывах снимать обувь и давать отдых ногам, проглаживать ноги обхватывающим движением рук от пальцев к бёдрам для улучшения кровотока. В домашних условиях можно делать контрастный душ для ног, на 5-10 минут поднимать ноги выше головы в положении лёжа.
7. Если профессиональное заболевание обостряется или наиболее ярко проявляется на работе (аллергия, бронхиальная астма и другие), то лучше сменить вид деятельности и освоить другую профессию.

Проблема сохранения здоровья должна быть сформирована если не с детских лет, то хотя бы со студенчества. Для ее решения необходим комплексный подход в нескольких направлениях:

- Дыхательная гимнастика
- Физические упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата
- Упражнения, направленные на сохранение зрения
- Закаливание, плавание, активный отдых на природе.

Дыхательная гимнастика — это определенная последовательность дыхательных упражнений. С ее помощью лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Овладение навыками упражнений дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой, даст возможность студентам в будущем улучшать свое общее состояние: повышать активность и концентрацию, улучшать сон и физические показатели.

Методика Стрельниковой основана на комплексе непродолжительных и резких вдохов с одновременным выполнением незначительных по нагрузке движений руками, ногами и туловищем. Участие в упражнениях всех структур двигательного аппарата (рук, ног, позвоночного столба, плечевого и поясничного поясов, шеи и головы) повышает кислородную жажду на фоне отсутствия дефицита кислорода в крови. Все эти процессы ведут к усиленному насыщению клеток.

Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы- диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот. Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В гимнастике участвуют почти все части тела: верхние и нижние конечности, бедра, плечевой пояс и пресс. Сама Стрельникова говорила, что при нормальном состоянии здоровья, необходимо делать комплекс 2 раза в день, при плохом— больше.

Овладение студентами навыками дыхательной гимнастики Стрельниковой позволит выработать устойчивый иммунитет и противодействие организма к разрушительному воздействию химических факторов.

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата это конечно физические упражнения в достаточном объеме. Они укрепляют кости и развивают мышцы, что позволяет значительно снизить риск развития заболеваний опорно-двигательной системы.

Кроме этого, студенты должны овладеть методикой составления комплексов производственной гимнастики и методикой их проведения в режиме рабочего дня. Оба компонента тесно связаны друг с другом, они определяют эффект занятий. Если грамотно составленный комплекс физических упражнений проводится не вовремя, то он принесет мало пользы, так же как комплекс, составленный без учета основных методических требований к разным видам производственной гимнастики. Методики составления и проведения комплексов в различных видах производственной гимнастики имеют существенные отличия. Если место вводной гимнастики определено четко — до начала работы, то время проведения других видов производственной гимнастики во многом зависит от динамики работоспособности человека в течение трудового дня и обеспечит достойную мышечную поддержку позвоночнику и костям .

В итоге:

1.Для успешного овладения специальностью или профессией обучающийся должен владеть определенным набором психофизиологических качеств, соответствующих

требованиям, предъявляемым производственными процессами и условиями труда к профессионально важным качествам и функциям организма будущего специалиста.

2. Эти профессионально важные качества и функции необходимо развивать в процессе подготовки к будущей профессиональной деятельности.

3. Уровень устойчивости организма будущего специалиста к развитию у него профессиональных заболеваний будет тем выше, чем выше будет уровень развития его профессионально важных психофизиологических качеств.

4. Систематическое применение адекватно подобранных современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих средств и методов физической культуры способствует повышению уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств будущих поваров, кондитеров.

5. Общедоступными современными средствами и методами физической культуры можно успешно развивать те специфические профессионально важные психофизиологические качества, от которых напрямую зависит степень развития профессиональных заболеваний.

#### Используемая литература

1. «Профессиональные заболевания». Статья В.Ю. Довнар врача гигиениста ГУ «Дзержинский РЦГЭ»
2. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой», М.Н. Щетинин, Москва, 2023 Примерный учебно-методический комплекс по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура», ИРПО, Москва, 2022