

Юля СЛІПЧЕНКО

Васильківський професійний ліцей, м. Васильків

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПЕРУКАРІВ

Кожна професія та спеціальність має певні вимоги до фізичного стану організму людини. Тому, для успішного володіння професією важливо розвинути особливі професійно важливі фізичні якості для певної професії. Під час праці розвиваються та вдосконалюються якості та навички, що характеризують професійний рівень працівника.

Багато вчених відзначають, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють формуванню професійно важливих якостей які оптимізують фізичну і психічну підготовку до праці, підвищують працездатність, а також сприяють адаптації організму до умов виробничої діяльності.

Через недостатній рівень фізичної підготовки молоді люди часто розчаровуються у вибраній професії, не витримують навантаження і можуть отримувати різні травми. На нашу думку, фізичне виховання може позитивно впливати на професійну діяльність перукарів, забезпечуючи їх фізичне здоров'я та енергію. Регулярні фізичні вправи можуть допомогти підвищити фізичну витривалість і зменшити стрес, що особливо важливо в сферах, де важливо стійкість і благополуччя.

Педагогічні спостереження та експертне опитування [1] показують, що для успішної роботи важливий високий рівень загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, простих і складних реакцій, стійкості до несприятливих виробничих факторів, концентрації уваги, оперативного мислення, емоційної стійкості. перукарня. Процес гоління і роботи з жіночим волоссям вимагає від перукаря гостроти зору, гарного сприйняття кольорів, гнучкості нервових процесів, високої чутливості дотику пальців і кінестетичного чуття, стійкості уваги і перемикання, здатності до концентрації.

Аналіз опитування показав, що 39,5% респондентів відзначили, що в професійній діяльності найбільше важливо підтримувати емоційний стан, 28,2% – важко переносити тривале

перебування в одній позиції, 20,4% – важка робота в незручні позі та 15, 5% – монотонність праці [1].

Розвитку професійних якостей перукарів сприяють заняття фізичним вихованням, особливою аеробікою. Регулярні тренування покращують концентрацію, координацію рухів і витривалість, що важливо для акуратності та ефективності в роботі. Крім того, зменшення стресу та збільшення енергії може мати позитивний вплив на креативність волосся та задоволеність клієнтів.

Професійна діяльність перукарів у момент закінчення циклу у дві зміни течії, її інтенсивність різна, її структурні складові не фіксуються в часі, режим праці та відпочинку не регламентується, наявність шуму при проведенні в закритих приміщеннях та несприятливих умовах, а також фактори виробництва (фарби, лаки, піна, засоби для укладання волосся тощо).

Таким чином, фізична підготовка є важливою частиною постійного професійного навчання перукаря. В його основі лежить потреба у розвитку та вдосконаленні професійно важливих якостей, умінь і навичок, більших у професійній діяльності, здатність витримувати фізичні та нервово-психічні навантаження.

Список літератури

1. <https://studcon.org/misce-fizychnogo-vyhovannya-v-profesiyniy-diyalnosti-perukariv-0>

*Науковий керівник: Наталія ОРЛЕНКО,
канд. пед. наук, доцент*