

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ

И. М. Поповичева-Михайлова

*УО «Могилевский институт Министерства
внутренних дел Республики Беларусь»,
преподаватель кафедры служебно-прикладной подготовки*

Е. В. Мельников

*УО «Могилевский институт Министерства
внутренних дел Республики Беларусь»,
преподаватель кафедры служебно-прикладной подготовки*

XXI век — век информационных технологий, поэтому задачей планирования образовательного процесса во всех образовательных учреждениях страны является подготовка специалистов на высоком техническом уровне, с использованием усовершенствованных методов организации образовательного процесса, обеспечивающих применение ими знаний и навыков, приобретаемых на практике или в ходе научных экспериментов [1].

Таким образом, одним из наиболее эффективных способов повышения работоспособности как в общественной жизни, так и в учебе студентов является профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура, используемая профессионалами, представляет собой комплекс различных средств физической культуры и спорта, который готовит каждого специалиста к работе. Современная работа, которая перегружает одни функции организма и ослабляет работу других, оказывает негативное влияние на работоспособность человека, особенно в инженерно-технических профессиях.

Поэтому, чтобы реализоваться в выбранной профессии, достаточно иметь определенный ряд физических качеств. В частности, это упругость мышц туловища и спины, которые подвергаются наибольшей нагрузке, особенно в положении сидя. Психические качества также играют важную роль. Тяжелая работа требует максимального внимания, а также оперативного мышления, нервно-психической устойчивости и выносливости, отличной памяти. Исходя из этого, к профессиональной деятельности современных специалистов предъявляются высокие требования, в том числе к психическим и физическим способностям и качествам.

Сегодня здоровье является необходимой составляющей профессиональной деятельности любого специалиста. В условиях быстро меняющихся факторов производства, интенсивности труда и его объема он должен иметь резерв функционального и физического потенциала, а также способность к полному восстановлению в течение определенного периода времени.

С этой точки зрения физическая форма человека в совокупности с индивидуальностью его физической культуры определяет выбор будущей профессии. Соответственно при приеме на работу в современные учреждения и компании важным требованием является хорошая физическая подготовка, но прежде всего, конечно же, высокие профессиональные качества.

В настоящее время существует значительное количество студентов с избыточной массой тела, неудовлетворительным состоянием здоровья, с нарушениями зрения и нервно-психическими заболеваниями, нарушениями осанки и движений.

Поэтому для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств, студентам необходимо выполнять как можно больше нагрузок, основанных на высокой частоте выполняемых движений, что требует энергозатрат не менее 2,5 тыс. ккал. Ведь недостаточная подвижная активность негативно сказывается на многих функциях организма [2].

Эффективность многих профессий зависит от физической подготовленности, приобретаемой в результате регулярных физических нагрузок, и требований, предъявляемых к работоспособности организма человека профессиональной деятельностью и ее условиями.

Кроме того, специалист со слабым здоровьем неудобен с точки зрения финансового положения учреждений и компаний. Особенно это касается тех, кому сложно справляться с профессиональными нагрузками. Физически крепкий специалист с высокой производительностью труда будет меньше уставать в конце рабочего дня и, следовательно, рабочей недели и сможет приложить максимум усилий в нестандартных ситуациях [3].

Исходя из приведенных выше данных, абитуриентам со слабым здоровьем или физическими недостатками следует задуматься о своем здоровье во время учебы и на протяжении всей своей жизни. Помимо занятий физкультурой в общеобразовательных учреждениях, учащиеся должны как можно больше внимания уделять физическим упражнениям и нагрузкам и в свободное время посещать фитнес-центры, спортивные секции, бассейны и другие спортивные учреждения.

Фактически человек, ведущий здоровый образ жизни, полностью готов к выполнению практически всех профессиональных обязанностей, которые возлагаются на него работодателем в рамках выполняемой работы [2]. По этой

причине профессионально-прикладная физическая культура занимает особое место в процессе воспитания, подготовки подрастающего поколения и профессиональных кадров. Университетская программа физического воспитания, которая знакомит студентов с теоретическими основами физической подготовки и обучает их определенным упражнениям, используемым профессионалами, повышает уровень физических качеств, необходимых специалистам в той или иной области, и подготавливает их к участию в соревнованиях по специально-прикладным видам спорта.

Обучение, проводимое по данной программе в форме лекций на тему «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов», поможет выпускникам приобрести знания, которые обеспечат правильный выбор физкультурно-спортивных средств, для подготовки к рассматриваемым видам профессий с учетом особенностей отдельных предметных областей.

Расчетный учебный процесс должен быть направлен не только на личностное становление студента, но и на формирование его как будущего руководителя коллектива. От знания и понимания студентом всех этих предметов зависит уровень и степень использования физкультурно-спортивных ресурсов в коллективе [1; 4].

Профессиональные занятия прикладной физической культурой направлены на выполнение поставленных задач, развитие и совершенствование профессионально значимых качеств и навыков.

Двигательная активность, физическая культура, спорт являются значимыми составляющими здорового образа жизни и развития личности. Они помогают укрепить здоровье. Двигательную активность составляют все виды движения человека. В современном обществе человеку свойственен малоподвижный образ жизни. К сожалению, это приводит к гипокинезии. Физическая активность важна для всех людей. Она положительным образом влияет на каждый орган, на каждую систему организма. Оказывает благоприятное воздействие на артериальное давление, на вентиляцию легких, на работу сердца.

Следует отметить, что двигательная активность повышает иммунологические свойства кожи и крови, устойчивость к заболеваниям, физические упражнения способствуют понижению стресса, снимают тревожность, повышают настроение, улучшают сон.

Для укрепления и поддержания своего здоровья врачи дают следующие рекомендации:

- выполняемые физические упражнения должны приносить удовольствие;
- каждый день перед учебой, работой или по возвращении домой заниматься спортом;

- ежедневно проходить пешком 10000 шагов;
- пешком подниматься по лестнице, обходя лифт стороной;
- делать утреннюю зарядку.

Проблемы с физическим здоровьем могут кардинально изменить жизнь человека.

Психическое здоровье определяется гармоничностью, уравновешенностью, духовностью, интегрированностью личности, ориентирует человека на саморазвитие. Критериями психического здоровья являются чувство юмора, креативность, способность устанавливать глубокие межличностные отношения, адекватное восприятие действительности, социальный интерес и т. д.

Впервые о психическом здоровье было сказано В. Н. Мясищевым. Он описывал проблематику неврозов, говоря о нем как о психогенном заболевании. Невроз, по Мясищеву, — противоречие между личностью и значимыми сторонами действительности, которые были неудачно разрешены и привели к болезненным переживаниям, а также к физической и психологической дезорганизации личности.

Б. С. Братусь выделяет три уровня психического здоровья: высший (личностно-смысловой уровень; определяется качеством смысловых отношений), средний (индивидуально-психический уровень; зависит от способностей человека к построению адекватных способов реализации смысловых устремлений и соответствует сознанию социума), низший (базисный уровень; определяется особенностями внутренней, мозговой, нейрофизиологической организации актов психологической деятельности).

Психически здоровая личность обладает эмоционально благополучными взаимоотношениями с окружающими, легко адаптируется в трудных ситуациях жизни.

При должной физической нагрузке человек повышает свое настроение в целом, что благополучно сказывается на его самооценке. У него появляются желание и силы заниматься чем-либо. У активного человека укрепляется сон, следовательно, он продуктивнее будет работать в течение дня.

Важно отметить, что физическая активность повышает выработку эндорфинов («гормонов радости»), что, безусловно, защищает человека от депрессивных состояний. Депрессия оказывает крайне негативное влияние на психическое, а главное, на физическое здоровье человека. Депрессии могут приводить к проблемам со сном, с функционированием пищеварительной системы, к регулярным головным болям и даже к галлюцинозу. Нередко все эти сопровождающие депрессию симптомы могут приводить к смертельному исходу. Следовательно, двигательная активность способна предотвратить страшные последствия.

В наши дни в психологические консультации чаще поступают обращения от офисных работников. Сидячий образ жизни приводит к дефициту движения у людей, вызывая ряд проблем таких, как искажение восприятия времени, различного рода тики, расстройство сна, туннельное зрение, расстройство пищеварения.

Подводя итоги, можно отметить, что двигательная активность играет важную роль в физическом и психическом здоровье, а также в жизни человека в целом. Отсутствие активности приводит к серьезным проблемам психологической составляющей личности, в частности к заболеваниям нервной системы и психики. Эти проблемы могут вызывать различные заболевания, приводить человека к трудностям в повседневной жизни, в трудовом процессе, дезинтеграции в обществе.

При достаточной двигательной активности, наоборот, наблюдается улучшение самочувствия человека, повышение настроения. Двигательная активность вызывает выработку эндорфинов, что положительно влияет на самочувствие человека в целом [3].

Отдельные элементы различных видов спорта и прикладных физических упражнений в сочетании с другими упражнениями способствуют воспитанию необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также развитию прикладных умений и навыков.

В качестве девиза можно использовать изречение известного древнегреческого целителя, философа Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны стать неотъемлемой частью повседневной жизни каждого, кто хочет сохранить свою трудоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

1. Пропаганда здорового образа жизни в УГНТУ Н. А. Красулина [и др.] // Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования : материалы Междунар. учеб.-метод. конф. / УГНТУ. Уфа, 2012. С. 93–94. [Вернуться к статье](#)

2. Назметдинова С. И., Уйманова И. П. Профессионально-прикладная физическая культура в вузах // Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах : материалы Междунар. науч.-метод. конф. / УГНТУ ; редкол.: А. В. Греб [и др.]. Уфа, 2016. Т. 2. С. 180–185. [Вернуться к статье](#)

3. Ростов П. П., Бережнова З. З., Красулина Н. А. Профессиональноприкладная физическая подготовка студентов ФТТ к будущей профессиональной деятельности // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России : материалы Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. XXXI летним Олимпийским играм / УГНТУ. Уфа, 2016. С. 225–229. [Вернуться к статье](#)

4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С. Физическая культура : учеб. для вузов. М. : Юрайт, 2013. С. 424 с. [Вернуться к статье](#)