

## **Тема 1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни**

Положительное влияние физической культуры на жизнь человека вообще и на его профессиональную деятельность в частности неоспоримо.

Для изучения этого влияния учитываются как постоянно существующие факторы, которые не менялись на протяжении многих лет, так и веяния новых времен, которые ставят перед человеком задачу все больше и больше совершенствоваться и всесторонне развиваться.

Кроме того, значение и роль физической культуры рассматриваются с позиций не только различных возрастных категорий людей, но и с позиций их социальной и профессиональной ориентации. Именно по этому критерию и оценивается значение физической культуры в профессиональной деятельности людей, включая как профессии высокоинтеллектуального уровня, так и различные рабочие профессии. Для каждой категории работников предъявляются разные требования к состоянию работника, его физической силе, здоровью.

Внедрение физической культуры в трудовую деятельность способствует повышению производительности труда, содействует укреплению здоровья, дает возможность меньше утомляться в процессе труда и быстрее восстанавливать работоспособность, противодействовать влиянию неблагоприятных факторов труда и развитию профессиональных заболеваний.

Систематические занятия физическими упражнениями положительно влияют на организм человека. Занимающиеся физическими упражнениями имеют более высокие показатели физического развития и физической подготовленности (общей и специальной выносливости, силовых и скоростных показателей, координации движений и др.) по сравнению с незанимающимися. Они успешнее справляются с производственными нормами.

Физические упражнения нейтрализуют действие некоторых неблагоприятных факторов труда. Снижение трудопотерь по болезни, повышение профессиональной работоспособности и производительности труда увеличивают экономическую эффективность производства.

Предмет физическая культура, который преподается в профессиональных учебных заведениях, вносит существенный вклад в общее физическое состояние человека, его здоровье, физическую подготовленность и физическое совершенство. Однако он имеет большее значение, чем та же физическая культура в школьном возрасте и школе. Физическая культура в профессиональных учебных заведениях преподается на более высоком уровне и воспринимается более осознанно, с пониманием ее значения и роли в жизни человека и общества.

Для более полного осознания значения физической культуры необходим правильно разработанный методический и методологический подход к преподаванию и изучению физической культуры, занятиям спортом и физическими упражнениями.

При определении понятия физической культуры немаловажна и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Сущность профессионально-прикладной физической подготовки заключается в направленности педагогического процесса на углубленное развитие у учащихся физических и психических качеств и двигательных навыков, особенно важных для повышения эффективности профессионального обучения и обеспечения в дальнейшем высокой и устойчивой профессиональной работоспособности.

Задачи прикладной физической культуры профессиональных заведений – это развитие у учащихся физических качеств и функций, особенно важных для данной

профессиональной деятельности; формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, главным образом, необходимых в связи с особыми внешними условиями труда; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям производственной и внешней среды (к воздействию высоты, укачиванию, высокой температуры и других); воспитание специфических, волевых и других психических качеств (смелости, решительности, внимания, эмоциональной устойчивости).

Чтобы понять и оценить значение и роль физической культуры в жизни человека вообще не надо ждать, когда наступит время и человек реально почувствует нехватку физической подготовленности, когда он осознает, что упустил момент, когда надо было более тщательно физически совершенствоваться, тренироваться, заниматься физическими упражнениями.

Прогрессивный ритм нашей жизни требует от человека все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на плечи работающего на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

С физкультурой – по жизни

физическая культура профессиональная деятельность

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить. С малых лет родители, педагоги, средства массовой информации - радио и телевидение - внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят как правило под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе.

К шестнадцати годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента игровой характер занятия спортом превращается в серьезное и полное осознание индивидом всей полезности и радости, которую приносят ему физические упражнения. Он осознает, что ловкость, гибкость и изящество прекрасны, а они так же, как энергичность и сила, развиваются в результате занятий спортом.

Кроме того, есть еще один положительный аспект : спорт помогает встретиться с интересными людьми, налаживать дружеские взаимоотношения, испытывать радость общения и чувствовать себя раскованным и обновленным. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы.

Физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для учащихся, студентов, рабочих и служащих, и даже для пенсионеров.

Человеку, хоть раз испытавшему заряд энергии и бодрости, приливающих к телу после физической активности, очень трудно в дальнейшем себя этого лишить ( естественно, если в борьбу не вступает такой отрицательный фактор, как лень ). Поэтому и в 20, и в 30, и в 50, и даже в 70 лет человек стремится к спорту. Естественно, 60-летний пожилой человек не сможет так же быстро и долго бегать трусцой, как он это делал в свои 20. Но дело вовсе не в этом. Заниматься спортом можно начать в любом возрасте, только делать это надо с умом и с расчетом. Наверняка у того же дедушки найдется с десяток различных болезней и заболеваний. Поэтому общепринятые упражнения и нагрузки ( они даются на среднего здорового человека ) будут неприемлемы.

Занятия физической культурой - это прежде всего профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни

требуют длительного лечения. Но, увы, оно не всегда ведет к выздоровлению. Значительно больший эффект дает их профилактика.

Для того, чтобы добиться профилактического эффекта, необходимо заниматься физической культурой не менее 2-х раз в неделю по 30 минут с высокой интенсивностью, подходящей именно для конкретного возраста занимающегося, при условии, что в выполнении упражнений будут участвовать не менее 2/3 мышц всего тела. Для предупреждения болезней опорно-двигательного аппарата ( позвоночника, суставов ) следует делать гимнастические упражнения , которые выполняются с участием всех суставов да еще с большей амплитудой.

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых и прежде всего сон используется организмом полностью.

Требования, предъявляемые работодателями к работникам

Оценив общее значение физической культуры в жизни человека, определив основные причины, почему нужно заниматься физической культурой можно перейти к объяснению причин, по которым некоторые работодатели предъявляют своим работникам требования относительно их физического состояния и здоровья.

Во-первых, надо определить какие все таки требования, предъявляют работодатели к работникам при приеме на работу. Конечно они ждут проявления высоких профессиональных качеств. Но помимо этого, разве нужен работодателям физически слабый работник, со слабым здоровьем, часто страдающий различными заболеваниями, плохо переносящий различные нагрузки, которыми так полна сегодняшняя жизнь. Конечно работодателю нужен здоровый, физически подготовленный работник, который не боится трудностей и хорошо справляется с различными нагрузками, так как имеет хорошую физическую форму.

Какими же причинами обусловлены такие требования к физической форме работников со стороны работодателей? Набирающий скорость движения научно-технический прогресс приводит, безусловно, к облегчению человеческого труда, однако он вносит новые трудности в нашу жизнь и создает новые формы и виды труда, хотя и более автоматизированного и механизированного, но тем не менее требующего физических затрат от человека. Для выполнения даже самой “легкой” работы в смысле физической силы, человеку требуется потратить определенное количество энергии. Для кого-то это не проблема, энергию он получает благодаря занятиям физической культурой и спортом, быстро восстанавливает потерянную силу и быстро и легко выполняет работу и поставленные перед ним задачи.

В наш век стрессов и нервных потрясений роль физической подготовки так же важна для устойчивого морального и физического состояния, которое позволяло бы не задумываясь решать все различные проблемы.

С переходом к рыночным отношениям, все предприятия, организации и учреждения свободны в выборе работников. Естественно руководителям этих предприятий и организаций выгоднее держать у себя на работе здорового работника, а не такого, который постоянно находится на “больничном”, который к тому же надо оплачивать работнику, а многие предприятия и организации еще и оплачивают лечение своих сотрудников в дорогих поликлиниках. Тем самым они теряют значительные суммы денег, если коллектив предприятия или организации не отличается высоким здоровьем, хорошим физическим состоянием и подготовленностью.

Хотелось бы так же отметить, что немаловажен и просто внешний вид сотрудников. Иногда это даже является одним из определяющих факторов при приеме на работу. Ведь помимо того, что со здорово выглядящим человеком намного приятней работать, он никогда не будет жаловаться на здоровье, всегда будет иметь жизнерадостное настроение, не омраченное проблемами физического состояния, внешний вид сотрудников может сказываться и на результатах деятельности предприятия, организации или учреждения. Ведь сотрудники - это "лицо компании", а следовательно если они имеют здоровый вид и привлекательны для клиентов, партнеров дела у этой компании пойдут в гору. Физическое состояние человека, его здоровый вид сейчас приобретает большое значение, так как в наше время становится просто необходимым иметь хорошее здоровье, быть хорошо физически подготовленным для того, чтобы обеспечить нормальную рождаемость будущего поколения и его физическое состояние.

В сфере интеллектуального труда конечно нет больших физических нагрузок, требующих больших затрат физической силы. Но именно для того, чтобы быть всегда в хорошей физической форме необходимо заниматься спортом и физической культурой. Ведь где еще служащий сможет получить необходимое количество зарядов физической энергии - не сидя же на своем рабочем месте! Ему остается только периодически тренироваться, заниматься физическими упражнениями, активными видами спорта для поддержания своей физической формы.

Работник, обладающий хорошей физической формой и подготовленностью, обладает большей работоспособностью. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности улучшается и качество работы, так как если человеку не страшны никакие нагрузки, он сделает свою работу с приложением максимальных усилий.

Все перечисленные выше факторы и причины по которым предприятиям, организациям и учреждениям требуются физически подготовленные и здоровые работники и определяют значение и роль физической культуры в профессиональной деятельности людей.

Сказанное отнюдь не предрекает судьбу и карьеру людей с физическими недостатками. Однако есть повод для того, чтобы задуматься и начать строить свою жизнь по-новому, положив в ее основу занятия спортом, физической культурой. Человек, ведущий здоровый образ жизни - полноценный и полноправный член современного общества. Россия будущего – это Россия сильных, здоровых людей, которые возродят ее, отстроят заново, поднимут на достаточную высоту. Для таких людей любые проблемы, которые встретятся на их пути, не встанут помехой, они справятся с ними, так как закалены физически, а, значит, и подкованы морально.

#### Заключение

Определив огромное значение физической культуры в жизни человека вообще, и в профессиональной деятельности, в частности, еще раз хотелось бы подчеркнуть некоторые моменты.

Во-первых, необходимость занятий физической культурой и спортом существует на протяжении всей жизни человека, хотя и явный результат их воздействия возможно бывает замечен не сразу, по крайней мере мы не всегда осознаем, что дает нам физическая культура и спорт. Хотя и порой видим разницу между собственным самочувствием в периоды, когда мы занимаемся физическими упражнениями, и когда игнорируем их. Да, когда нам еще нет двадцати лет мы почти не ощущаем недостаток сил и жизненной энергии, однако в дальнейшем, когда на нас свалятся все проблемы, нам потребуются силы и энергия, для того, чтобы нормально жить и активно трудиться на благо себя и общества.

Во-вторых, значимость физической подготовленности человека, обусловлена и проявлением нового времени, хотя хорошая физическая форма ценилась во все времена, однако на данном этапе развития общества, физическая подготовленность принимает более важное значение. Сейчас, когда стране нужна хорошая рабочая сила, которая способна была бы помочь ей возродиться, восстановить и поднять уровень экономики, все большее значение отдается физической форме и здоровью работников.

В-третьих, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Физическая культура воздействует на человека с разных сторон, она и формирует его моральные качества, дух, и воздействует на его физическое состояние. В здоровом теле - здоровый дух. А значит и новый подход к жизни и работе, новые достижения в жизни и работе. Вот эффект физической культуры в государственном масштабе.

Для того, чтобы сознательно прийти к выводу о значимости физической культуры и спорта человек должен понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо, если он поймет это не совсем поздно для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни.

Спорт и физическая культура - это не только здоровый образ жизни - это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек для того, чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим.