

УДК 796.011.1

А. Н. ВИЦЬКО, Л. Н. ФИЛАТОВА

Донбасская национальная академия строительства и архитектуры

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ

Здоровье – основное богатство человека. Это особенно актуально в наше время, когда научный и технический прогресс шагают семимильными шагами. Особо важно это для выпускников вузов, которые не уделяли должного внимания своей физической форме. При приеме на работу многие работодатели стали обращать особое внимание на физические кондиции своих подчинённых, им перестают быть нужны физически слабые люди, а нужен здоровый и крепкий сотрудник.

здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для того, чтобы правильно оценить влияние физической культуры на будущую профессиональную деятельность выпускников вуза – бакалавров и специалистов, необходимо прежде всего рассмотреть значение и роль физической культуры в жизни человека вообще, не зависимо от его профессиональной принадлежности, характера и рода будущей работы. Необходимо выявить основу здорового образа жизни, физического совершенства, после чего рассмотреть специфические особенности, касающиеся данной группы людей (бакалавров и специалистов), специализирующихся на определенном виде профессиональной деятельности, имеющие свои условия труда. Для каждой категории работников предъявляются разные требования к состоянию работника, его физической силе, здоровью.

Для изучения влияния физической культуры на жизнь человека и его профессиональную деятельность необходимо учитывать 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 развиваться, в том числе и совершенствовать свое физическое состояние и здоровье.

Кроме того, значение и роль физической культуры должны рассматриваться 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 будущей профессиональной деятельности бакалавров и специалистов. Хотя немаловажна и оценка физической культуры на протяжении всей жизни человека поэтапно. Тем более что на выбор профессиональной деятельности бакалавра и специалиста прямо или косвенно может оказать влияние и физическая подготовка человека на протяжении всей его жизни.

Предмет физическая культура, который преподается в вузах, кладет еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве. Однако он имеет большее значение, чем та же физическая культура в школе, так как в вузе физическая культура 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.

Чтобы понять и оценить значение и роль физической культуры в жизни человека вообще, и в профессиональной деятельности в частности, не надо ждать, когда наступит время и вы реально

почувствуете нехватку физической подготовленности, когда вы осознаете, что упустили момент, когда надо было более тщательно физически совершенствоваться, тренироваться, заниматься физическими упражнениями. Начните сегодня заниматься своим здоровьем, пока еще не поздно. Начните уже сегодня делать первые шаги на пути своей профессиональной карьеры и здорового образа жизни. Это очень поможет Вам в жизни. И даже если Вы сразу и не увидите результатов от занятий физической культурой, в будущем они обязательно появятся и вы сможете по достоинству оценить их значение в своей жизни.

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

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, следящий за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль, в основном, выполняют учителя физической культуры в школе.

К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента игровой характер занятия спортом превращается в серьезное и полное осознание индивида 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.

Человеку, хоть раз испытавшему заряд энергии и бодрости, приливающих к телу после физической активности, очень трудно в дальнейшем себя этого лишиться. Поэтому и в 20, и в 30, и в 50, и даже в 70 лет человек стремится к спорту. Естественно, 60-летний дедушка не сможет так же быстро и долго бегать трусцой, как он это делал в 20 лет. А если в 20 он этого вообще не делал? Здесь можно употребить достаточно избитую фразу: «Лучше поздно, чем никогда!» 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 десятков различных болезней и заболеваний. Поэтому общепринятые упражнения и нагрузки будут не приемлемы.

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 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.

Оценив общее значение физической культуры в жизни человека, определив основные причины, почему нужно заниматься физической культурой, перейдем теперь к объяснению причин, по которым некоторые работодатели предъявляют своим работникам: специалистам и бакалаврам требования относительно их физического состояния и здоровья, что и объяснит значение физической культуры именно в профессиональной деятельности.

Во-первых, надо определить, какие требования предъявляют работодатели к работникам при приеме на работу. Конечно же, 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 работником со стороны работодателей? Набирающий скорость движения научно-технический прогресс приводит, безус-

ловно, к облегчению человеческого труда, однако разве не вносит он новые трудности в нашу жизнь? Разве не 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 также важна для устойчивого морального и физического состояния, которое позволяло бы, не задумываясь, решать 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 высокооплачиваемых поликлиниках. Тем самым они теряют значительные суммы денег, если коллектив предприятия или организации не отличается высоким здоровьем, хорошим физическим состоянием и подготовленностью.

Хотелось бы также отметить, что немаловажен и просто внешний вид сотрудников. Иногда это даже является одним из определяющих факторов при приеме на работу. Ведь помимо того, что здорово выглядящим человеком намного приятнее работать, он никогда не будет жаловаться на здоровье, всегда будет иметь жизнерадостное настроение, не омраченное проблемами физического состояния, помимо этого, 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 вгору. 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 профессионального применения бакалавров и специалистов экономики, 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.

Нельзя забывать и о том, что 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.

Итак, мы перечислили требования, которые предъявляют работодатели к своим сотрудникам помимо обладания высокими профессиональными качествами, еще и требования в отношении их физической формы.

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 занятие спортом, физической культурой. Человек, ведущий здоровый образ жизни – полноценный и полноправный член современного общества. На таком человеке может строиться новая Украина. Украина сильных, здоровых людей, которые возродят ее, отстроят заново, поднимут на достаточную высоту. Для таких людей любые проблемы, которые повстречаются у них на пути, не встанут помехой, они справятся с ними, так как закалены физически, а значит и подкованы морально.

ВЫВОД

Говоря о будущей профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, мы представляем себе прежде всего служащего, занимающегося не физическим трудом, а все-таки умственным.

Образование, которое получает такой человек, предполагает именно такую организационную форму его трудовой деятельности.

Однако разве такой человек не должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь спортом и физической культурой.

Определив огромное значение физической культуры в жизни человека вообще и в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста 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 заметен 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 недостатка сил и жизненной энергии, однако когда выйдя из стен вуза мы окунемся в рабочую жизнь, на нас свалятся все проблемы, вот тогда-то нам и 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 приобретает 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. Колоссальное значение приобретает физическая культура в жизни человека, когда она воздействует на него 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 и 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коробейников, Н. К. Физическое воспитание [Текст] : учебное пособие для сред. спец. учеб. заведений / Н. К. Коробейников, А. А. Михеев, И. Г. Николенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Высш. школа, 1989. – 384 с.
2. Спортивная физиология [Текст] / Под ред. Я. М. Коца. – М. : ФИС, 1996. – 240 с.
3. Физическая культура [Текст] / Под ред. Б. И. Загорского. – М. : Высш. шк., 2000. – 383 с.
4. Физическое воспитание студентов и учащихся [Текст] / Под ред. Н. Я. Петрова и др. – Мн. : Полымя, 1988. – 256 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.

Получено 31.01.2013

О. М. ВІЦЬКО, Л. М. ФІЛАТОВА
ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЙНІЙ
ДІЯЛЬНОСТІ БАКАЛАВРІВ І СПЕЦІАЛІСТІВ
Донбаська національна академія будівництва і архітектури

Здоров'я – основне багатство людини. Це особливо актуально у наш час, коли науковий і технічний прогрес рухається семимильними кроками. Особливо важливо це для випускників ВНЗ, які не приділяли належної уваги своїй фізичній формі. При влаштуванні на роботу багато працевдавців стали

звертати особливу увагу на фізичні кондиції своїх підлеглих, їм перестають бути потрібні фізично слабкі люди, а потрібен здоровий і міцний працівник.
здоров'я, фізична культура, здоровий спосіб життя

ALEXANDER VITSKO, LIDA FILATOVA
A VALUE OF PHYSICAL CULTURE IS IN PROFESSIONAL ACTIVITY OF
BACHELORS AND SPECIALISTS
Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture

Health is the main wealth of a man. It is special topically in our time, when scientific and technical progress step this mile steps. This is especially important for the graduating students of institutions of higher learning, that did not spare due attention to the physical form. At starting work many employers began to watch out for physical standards of the inferiors, it is stopped them to be physical weak people, and a healthy and strong employee is needed.

health, physical culture, healthy way of life

Вицько Олександр Миколайович – асистент кафедри фізичного виховання Донбаської національної академії будівництва і архітектури. Наукові інтереси: зміцнення організму людини методом виховання фізичних якостей.

Філатова Ліда Миколаївна – старший викладач кафедри фізичного виховання Донбаської національної академії будівництва і архітектури. Наукові інтереси: зміцнення організму людини методом виховання фізичних якостей.

Вицько Александр Николаевич – ассистент кафедры физического воспитания Донбасской национальной академии строительства и архитектуры. Научные интересы: укрепление организма человека методом воспитания физических качеств.

Филатова Лидя Николаевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания Донбасской национальной академии строительства и архитектуры. Научные интересы: укрепление организма человека методом воспитания физических качеств.

Alexander Vitsko – assistant, Physical Education Department, Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture. Scientific interests: strengthening of organism of man by the method of education of physical internals.

Lida Filatova – senior teacher, Physical Education Department, Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture. Scientific interests: strengthening of organism of man by the method of education of physical internals.