Физкультурная деятельность как фактор успешности будущей профессиональной деятельности молодежи

**Ильдар ГАРАЕВ,**

*преподаватель физической культуры Сармановского аграрного колледжа*

Ориентация современного производства на профессионально подготовленного, высококвалифицированного, самостоятельного, инициативного и ответственного работника повысила общие требования к рабочей силе на рынке труда. Неблагоприятные условия труда, недостаточная двигательная и эмоциональная подготовленность вызывают потребность в формировании у молодых специалистов, управляющих производственным процессом, профессиональных двигательных навыков и устойчивых психофизиологических функций еще на стадии профессионального обучения.

Здоровье всегда выступало ведущим фактором, определяющим полноценное выполнение всех жизненных функций, гармоническое развитие молодого человека, успешность овладения профессией и плодотворность будущей трудовой деятельности. А физические упражнения, физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья.

При этом физкультурная деятельность является важным фактором снижения заболеваемости и травматизма на производстве. Регулярные занятия определенными видами спорта и физическими упражнениями способствуют повышению умственной и физической работоспособности, совершенствованию рядя необходимых качеств – глубины мышления, комбинаторских способностей, зрительной и слуховой памяти, сенсомоторных реакций.

Общая физическая подготовка создаёт определенные предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней, главным образом, через такие факторы, как состояние здоровья, общая выносливость, сосредоточенность, воля и некоторые другие физические качества и двигательные навыки.

Хорошая психофизическая подготовка играет большую роль в будущей профессиональной деятельности и овладении жизненно необходимыми умениями и навыками.

Разные виды деятельности предъявляют различные повышенные требования к уровню развития тех или иных физических и психических качеств.

В этом случае выбор физических упражнений направлен на достижение лучшей специальной психофизической подготовленности к избранной профессии. Так, если будущая профессия требует повышенной общей выносливости, то выбор будет на такие виды спорта, в наибольшей степени развивающие это качество (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.). Если будущий труд связан с длительным напряжением зрительного анализатора, необходимо осваивать виды спорта и упражнения, тренирующие микромышцы глаза (настольный теннис, теннис, бадминтон). Хорошее владение элементами спортивного туризма и альпинизма необходимо будущим экспедиционным работникам; гребля и плавание – гидрологам; верховая езда — ветеринарным врачам и зооинженерам и т.д.

С помощью средств физической культуры и спорта обеспечиваются соответствующий уровень здоровья человека и общества, запас жизненно важных двигательных навыков и физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, что позволяет быстрее и лучше осваивать новые профессии, более интенсивно и качественно трудиться.

Ученые и специалисты разработали классификацию профессий, которые требуют определенной профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Данные физические качества развивает регулярные занятия физкультурной деятельности. (см.табл.1).

**Табл. 1.** *Физические качества и двигательные навыки для успешного выполнения видов профессий*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические качества и  двигательные навыки | Виды профессий | Средства физкультурной деятельности |
| Общая выносливость | Ученые, писатели, педагоги, операторы различных пультов управления, диспетчеры, художники, врачи, художники, секретари-референты и т.д. | Ускоренная ходьба, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры и др. |
| Высокая точность дифференциации движений и их координация, пространственная ориентация, точность глазомера, быстрота реакции, высокий уровень устойчивости и распределения внимания, устойчивость к укачиванию | Водители автотранспорта, сельскохозяйственной техники, железнодорожных составов, машинистов башенных кранов, токари, фрезеровщики, шлифовщики и т.д. | Развиваются при выполнении упражнений повышенной сложности |
| Выносливость мышц рук и плечевого пояса, чувство равновесия, навыки лазанья, умением прыгать, сохранение равновесие | Слесари по ремонту машин и оборудования, электромонтеры, монтажники различного оборудования | Выполнение упражнений, совершенствующих пространственную ориентацию |

Таким образом, одним из средств, способствующих повышению профессиональной работоспособности, производительности труда, успешности освоения будущей профессии у молодежи является физкультурная деятельность.