ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПОДГОТОВКЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО СПЕЦИАЛИСТА

Сливин А.А., преподаватель физической культуры

ГАПОУ СО «Балашовский техникум механизации сельского хозяйства»

г. Балашов (Россия)

*Ключевые слова:*

студент, физическая культура, здоровье, спорт, профессиональная деятельность, конкурентоспособность.

*Аннотация:*

Данная статья посвящена подготовке конкурентоспособного специалиста среднего профессионального образования посредством физической культуры и спорта, показана роль физической культуры в формировании здорового, физически сильного и морально устойчивого специалиста, способного реализовать себя в профессиональной деятельности.

Новые социально-экономические условия развития общества, предъявляют новые требования к подготовке будущего высококвалифицированного специалиста. Рост производительности труда требует от специалиста не только высоких профессиональных знаний, а также крепкого здоровья, хорошей физической подготовки и выносливости. Именно от этих качеств будет зависеть то, каких успехов достигнет специалист, насколько долго он сможет сохранять работоспособность.

 Большая часть организаций и предприятий выбирают работников сами. Организации, предприятию, а в особенности частному лицу выгодно держать специалиста имеющего хорошее здоровье и хорошую физическую форму. Многие теряют значительные суммы денег, если специалисты не отличается хорошим здоровьем, физически слабо подготовлены к профессиональной деятельности [5].

 Важен и внешний вид специалиста. Как правило, это определяющий фактором при приеме на работу. С физически крепким и хорошо выглядящим человеком намного приятней работать, он не будет жаловаться на здоровье, всегда будет иметь жизнерадостное настроение, не омраченное проблемами физического состояния, помимо этого, внешний вид сотрудников сказывается и на результатах деятельности предприятия, организации или учреждения.

 Выполняя даже несложную физическую работу, человеку необходимо потратить определенное количество энергии. Энергию он получает, используя занятия физической культурой и спортом, быстро восстанавливает потерянную физическую силу и легко выполняет работу и поставленные перед ним задачи.

 Наша жизнь полна нервных потрясений и стрессов и роль физической подготовленности очень важна для того, чтобы специалист был устойчив морально и физически, что позволяло бы ему решать возникающие проблемы.

 На данном этапе решения этой проблемы, необходимо, раскрыть ее смысл студентам. Они должны понять, что современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков.

 Условия трудовой деятельности специалистов различны и требуют развития соответствующих этим требованиям физических и психических качеств. Например, для специальностей «Механизация сельского хозяйства» и «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства», основной будет работа на открытом воздухе (низкая, высокая температура, резкие колебания и т.д.) требует общей выносливости и устойчивости организма, хорошего состояния сердечно – сосудистой системы, системы терморегуляции. Специалистам, работающим на высоте, необходимо чувство равновесия, хорошее состояние вестибулярного аппарата.
 Для специальности «Экономика и бухгалтерский учёт» и «Землеустройство» продолжительная работа в вынужденной позе требует статической выносливости мышц, устойчивости к гиподинамии.
 Для физической подготовки студентов технического профиля подбираются такие средства, которые в наибольшей степени соответствуют задачам подготовки будущих специалистов среднего звена. Учебный материал по физической культуре формируется для каждого отделения с учетом специфических особенностей избранной специальности, состояния здоровья.

 Исходя из опыта своей работы, хотелось бы заметить, что посещение занятий физической культуры и спортивных секции даёт положительный результат в профессиональной подготовке специалиста среднего звена. Командные игры это важная составная часть подготовки студента как жизни, так и профессиональной деятельности. Командная игра – это коллективная работа, нацеленная на достижение результата, где каждый вкладывает частичку своего труда в общее дело - в победу на соревнованиях. Как преподаватель и тренер спортивных секций «Волейбол» и «Баскетбол», наблюдая за судьбой бывших выпускников, убеждаюсь всё больше в том, что студенты, посещающие секции и занятия физической культуры конкурентоспособны, быстро устраиваются на работу, они выносливы, уверенны в себе, морально устойчивы, быстро адаптируются в новом коллективе, коммуникабельны, физически выносливы. Студенты, занимающиеся спортом прежде всего здоровые люди, способные выдерживать большие физические нагрузки, ориентированные на успех, на достижение конкретных целей, с сильной волей и характером, способные сгладить конфликтную ситуацию и найти выход из сложной ситуации, так как у них есть опыт взаимодействия в коллективе, а значит востребованные на рынке труда конкурентоспособные специалисты.

Таким образом, подготовка студентов к профессиональной деятельности очень важная задача, которая стоит перед преподавателями физической культуры и тренерами. Грамотное использование средств физической культуры и спорта укрепляет не только здоровье студентов, но и играет важную роль в профилактике профессиональных заболеваний. Основная цель физической культуры – это физическая подготовка студентов к профессиональной деятельности.

Литература

1. Нестеров В.А. и др. Оптимизация психофизического состояния человека, занимающегося различными видами профессиональной деятельности. – Хабаровск: ДВ ГАФК, 2021.

2. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М., Высшая школа, 2019.

3.Кабачков В.А.: Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. - М.: Советский спорт, 2020

4. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2022

5. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=516968>