

## **Подспорье физической культуры студентам в их дальнейшей профессиональной деятельности**

Шайхуллин В.В.

Уральский государственный университет им. Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, e-mail: [yshaihullin89@gmail.com](mailto:yshaihullin89@gmail.com)

Для того, чтобы правильно оценить влияние физической культуры на карьерное сознание выпускников ВУЗа(что мне как студенту очень близко) - бакалавров и специалистов необходимо, прежде всего, рассмотреть значение и роль физической культуры в жизни молодого человека вообще, не зависимо от его профессиональной принадлежности, характера и рода будущей работы.

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 школьном возрасте и 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.

Посредством профессиональной деятельности, чему во многом способствует хорошая физическая подготовка, происходит становление личности, человек развивается, обеспечивает свое материальное благополучие и социальный статус. Физическая культура в разнообразнейших своих аспектах преследует следующие цели:

- стремление не только облегчить труд человека, но и сделать его эффективным, надежным, безопасным, созидательным, приносящим удовлетворение от самого процесса и результата;
- отражение значительных индивидуальных особенностей, различий, свойственных каждому человеку и проявляемых опосредованно в труде, значительной изменчивости состояния психики, особенно под влиянием факторов труда.

Для успешного овладения профессиональными навыками необходима соответствующая физическая подготовка. Укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности молодежи - одна из главных задач совершенствование подготовки высококвалифицированных кадров, поскольку состояние здоровья молодежи, наряду с профессиональным уровнем, следует рассматривать как один из показателей их подготовки и достояние страны.

Выбор профессии - один из самых важных выборов в жизни человека, ведь то, насколько профессия будет соответствовать способностям и склонностям человека, насколько эффективно человек будет выполнять необходимые в его профессии действия. Следует отметить, что если не хватает у человека физических качеств (силы, ловкости, выносливости), то двигательные навыки недоразвиты и не соответствуют требованиям профессии. Отсюда появилось понятие профессиональная физическая подготовка, которая основана на положительном переносе навыка в другую деятельность.

Спорт развивает как физические, так и умственные способности. Люди учатся принимать наиболее верные решения за максимально короткий промежуток времени. А также физические упражнения расслабляют мозг и дают ему отдохнуть после продолжительной умственной деятельности.

Физическая культура также помогает молодым людям во всей мере ощутить на себе чем прекрасна командная работа, и как трудно одиночное стремление к цели. Так молодежь с самых ранних лет начинает проявлять интерес к различным командным видам спорта, таким как: гандбол, футбол, баскетбол, гребной спорт, волейбол и т.д.

Однако спорт существует также и для воспитания в молодом поколении нацеленности, дисциплинированности и плановости. Чем чаще человек занимается тем или иным видом физической культуры, тем чаще он приучает себя идти к цели, правильно рассчитывая свои силы, также не отступая от своих принципов, которые также частично формирует его занятие спортом.

В заключении хотелось бы сказать, что гармоничное профессиональное развитие человека возможно только после осознания им важности всех аспектов его жизни. И для того, чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры 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.

Список литературы:

1. Кузнецов А.К. Физическая культура в жизни общества. М.:1995 год
- 2.Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. М.: Гардарики, 2005.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М., Академия, 2001