

А.П. Ижак

*Научный руководитель: ст. преподаватель Е.А. Дашкова  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: nastia54-14@mail.ru*

### **Двигательная активность, как основополагающий фактор подготовки будущих специалистов**

«Движение – жизнь!» – это утверждение было и остается актуальным. Двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Основу двигательной активности составляют физическая активность и физические нагрузки. Но современные условия не позволяют человеку в полной мере уделять должного внимания движению. Это очень плохо, так как для нормального функционирования организма необходимо движение. Постоянная двигательная активность снижает риск развития таких заболеваний как: инсульт, некоторых видов рака, а также других сердечно-сосудистых заболеваний. Таким образом, можно сказать, что двигательная активность является залогом хорошего здоровья.

Выделяют следующие виды двигательной активности: повседневная деятельность, активный отдых, спорт [1].

Каждый из этих видов физической деятельности благотворно влияет на наш организм. Но помимо его влияния на наше здоровье, оказывается также влияние на подготовку специалистов.

Специальная подготовка специалиста к будущей профессиональной деятельности получила название профессионально-прикладной физической подготовки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Факторы, влияющие на профессиональную подготовку будущих специалистов:

– Вид труда специалиста. В зависимости от вида трудовой деятельности, осуществляемой специалистом подбирают различную физическую подготовку будущего специалиста. Выделяют 2 вида трудовой деятельности: умственный и физический. Так для умственного труда достаточно базовой физической подготовки (уроков физической культуры). А для физического труда необходима более расширенная подготовка для повышения выносливости и двигательной активности (дополнительные физические нагрузки, занятия в спортивных секциях)

– условия и характер труда - один из важных факторов, влияющих на подготовку будущих специалистов. Ведь при их подготовке учитываются физическая и эмоциональная нагрузка на работе. А, как известно, люди, регулярно занимающиеся спортом, более стрессоустойчивы.

– режим труда и отдыха- влияет на поддержание и повышение необходимого уровня жизнедеятельности и работоспособности, а соответственно и выбор двигательной активности для этого.

– особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда. Чем выше динамика работоспособности специалиста, тем выше должна быть и его физическая подготовленность. Соответственно необходима физическая подготовка [2].

Средства подготовки студентов к будущей профессии классифицируются следующим образом:

– физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта, необходимые для освоения будущей профессии и повышения работоспособности.

– Виды спорта, способствующие развитию отдельных физических и эмоциональных качеств.

– оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Основным средством подготовки студентов, как будущих специалистов являются физические упражнения. При их подборе следует учитывать будущую профессию и качества, необходимые в ней [3].

Напряженная умственная деятельность студентов в процессе обучения в сочетании с недостаточной двигательной активностью приводит к снижению общей и умственной работоспособности и состояния здоровья. Что отрицательно скажется на нем, как будущем специалисте.

Соответственно, можно сделать вывод о том, что двигательная активность является не только залогом хорошего здоровья, но и основным фактором, влияющим на подготовку специалистов.

### **Литература**

1. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности. Пособие по курсу «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей, Гродно, ГрГУ им. Я. Купалы, 2012
2. Двигательная активность как фактор, определяющий здоровый образ жизни человека, Пустовойтов Юрий Леонидович, ЧОУ ВО "Московский университет им. С.Ю. Витте"// Психология, социология и педагогика. 2016. № 11
3. Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта, Сборник материалов региональной научно-практической конференции, Новосибирск, 2015