

Старлычанова Марина Анатольевна

старший преподаватель

Гришечко Ольга Сергеевна

студентка

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УПРАВЛЕНЦЕВ

Аннотация: в данной статье исследовано влияние физической культуры и спорта на жизнедеятельность людей, занятых в сфере управления. Выявлена необходимость физической активности управленца.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, деятельность управленца, развитие специалистов.

Физическое воспитание, на мой взгляд, всегда было одним из тех средств, которые помогают в подготовке к трудовой деятельности и приспособлению в социальной среде.

Проблема физического воспитания управленца всегда будет, является актуальной для российского общества, т.к. в хороших управленцах наша страна нуждается всегда. А физическая культура управленца всегда будет являться основой для достижения хороших результатов в трудовой деятельности. Я полагаю, что физическое совершенствование выступает одной из целей воспитания человека, повышения его уровня культуры. Социально обусловленная необходимость целенаправленного совершенствования здоровья человека должна трансформироваться в культурную потребность, в стремление к физическому совершенствованию управленца. Все данные аспекты говорят об актуальности развития физической культуры управленца, о ее необходимости.

На мой взгляд, необходимым условием, для всестороннего развития будущих специалистов в области управления является профессионально – прикладная физическая культура, которая формирует многогранные способности. Пытаясь объяснить физическую культуру и ее статус, ученые не раз подчёркивали необходимость определенных установок, ориентаций, т.е. необходимых компонентов духовного мира человека при его включенности в физическую деятельность.

Ученые выяснили, что от уровня развития двигательных и психических качеств сотрудников профессиональной сферы, зависит их работоспособность и их эффективная профессиональная деятельность [1, с. 67].

Основная цель профессионально-прикладной физической культуры управленца – это достижение психофизической готовности человека к успешной трудовой деятельности в области управления.

Хороший управленец должен обладать прикладными знаниями, то есть теми знаниями, которые помогут ему в будущей профессиональной деятельности. Как мы знаем профессия управленца подразумевает сидячий образ работы, т.е. в течение рабочего дня сотрудник 6–8 часов проводит сидя, и уже через небольшой промежуток такого образа жизни проявляются симптомы профессиональных заболеваний. Это такие симптомы как: плохая работа желудочно-кишечного тракта, повышенное давление, боль в спине и т. п. Если же управленец будет заранее знать о профессиональных заболеваниях, то он сможет подобрать комплекс физических упражнений, выполняя которые он сможет снизить отрицательное влияние на организм профессии.

По мнению физиологов, педагогов, психологов труда все составляющие трудового акта тренируемы (быстрота, мышечная сила, выносливость, координация, реакция выбора решения, различные виды внимания). Учеными признано, что психофизические основы спорта и труда являются едиными [2, с. 15]. Поэтому я считаю целесообразным использовать механизмы адаптации и тренировки, которые разработаны в спорте на подготовку к будущей трудовой деятельности управленцев. Именно благодаря физической культуре и спорту мы

имеем возможность моделировать трудовые процессы и элементы трудовой деятельности.

Но кроме прикладной направленности, о которой я упоминала выше, хотелось бы выделить занятий спортом вообще. Элемент состязаний, физические нагрузки – всё это позволяет использовать спорт для воспитания и совершенствования наиболее значимых психических качеств и свойств личности (самодисциплина, воля, уверенность в себе, коллективизм и т. д.)

Я считаю, что современный специалист должен обладать самыми разнообразными умениями и навыками.

На протяжении последних годов ученых специалистов волнует проблема физической активности управленцев. Несмотря на улучшение и продвижение физической культуры в сферы управления, вопрос о активном распространении физической культуры остается нерешенным. Многие из работодателей и работников грешат тем, что считают занятия физической культурой пустой тратой времени, т.к. управленческие должности загружены работой и ощущают острую нехватку временных ресурсов, тем самым пренебрегаю даже минимальным занятиям спортом. Одной из причин данного явления является бурный рост научно-технического прогресса, который значительно снизил физическую активность населения.

Таким образом, делая вывод из данной статьи, я хотела бы сказать, что профессионально-прикладная физическая культура управленца является важнейшим факторов в становлении личностных качеств будущего управленца. Планомерно организованный процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии, и для развития профессионально важных способностей составляет профессионально-прикладную физическую подготовку. Иначе говоря, содержание производственной физической культуры, состав включаемых в нее средств воздействия, методы и весь порядок их применения в решающей мере зависят от закономерностей оптимизации трудового процесса.

Список литературы

1. Холодов М.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / М.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Академия, 2011.

2. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: Курс лекций / И.В. Еркомайшвили, О.Л. Жукова. – Екатеринбург: Высшая школа, 2014.