

**Коваль Людмила Николаевна**

канд. пед. наук, заведующая кафедрой

**Махов Алим Асланович**

студент

**Сакалова Зарема Магомет-Шариповна**

студентка

Пятигорский филиал

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Пятигорск, Ставропольский край

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ-СТРОИТЕЛЕЙ**

***Аннотация:** в предлагаемой вниманию читателя статье освещается такая проблема, как важность присутствия физической культуры в жизни специалиста-строителя. Авторы приводят теоретическую информацию, затрагивающую аспекты трудовой деятельности строителей, а также выделяют способы сохранения и укрепления здоровья с помощью физической активности.*

***Ключевые слова:** физическая культура, строитель, инженер, физическая культура, физическая подготовка.*

Рассматривая любой род профессиональной деятельности, можно обратить внимание на то, что каждый имеет свои специфические черты, следовательно, и относительно специалиста, работающего в той или иной сфере деятельности, предъявляются особые требования. Каждая профессия подразумевает как психологические, так и физические нагрузки, из чего следует иметь в виду, то, что человеку необходимо быть подготовленным и физически, и психологически. Важно иметь ясные представления о специфических чертах той или иной профессии для качественной подготовки специалиста.

К признакам, характеризующим трудовую деятельность, следует отнести: однообразие движений и позы в течение рабочего времени, рабочая монотонность, сильное физическое напряжение, связанное с динамичной или статичной

работой мышц спины, плечевого пояса, ног, кистей рук, а также неблагоприятные для организма человека санитарно-гигиенические условия. Если рассматривать конкретную профессию, а именно – профессию инженер, здесь трудовую деятельность характеризуют: гиподинамия, нестандартный характер трудовых операций, выполнение в течение длительного времени различного вида работ умеренной или средней интенсивности, а также нервно-эмоциональное напряжение, грозящие стрессом, перепадами настроения и другими психофизиологическими расстройствами.

Уровень профессиональной подготовки строителей, а именно рабочих, в большей мере характеризуется показателями выносливости, быстроты, силы, точности движений и внимания; а у инженеров – показателями быстроты, статической и общей выносливости.

Ввиду того, что строитель-инженер большую часть дневного времени проводит на работе, и как правило, в помещении, где возможности для разнообразных движений крайне ограничены и человек весь день находится в сидячем положении за компьютером – все это провоцирует различные застойные явления в организме, влечет за собой замедление процессов кровообращения, появление суставных болезней и т. д. Именно по этой причине важно разбавлять такие будни физическими тренировками. Для людей, проводящих большую часть рабочего времени стоя, как считают эксперты, подойдет занятие плаванием. Также для профилактики заболеваний позвоночника подходящими видами спорта являются такие как: спортивная ходьба, плавание, ЛФК, лыжный спорт и специальная гимнастика. Упражнения для талии также полезны: они защищают от сердечно-сосудистых заболеваний, укрепляют мышцы пресса, способствуют улучшению здоровья всех внутренних органов, а также, разумеется, тонкая талия – эстетический аспект для девушек. Так, как упражнения на растяжение позвоночника расслабляют мышцы и связки – очень полезно также в течение недели периодически висеть на турнике.

Но следует обозначить и то, что физические нагрузки при занятиях спортом, должны соответствовать как состоянию здоровья человека, так и его возрасту.

Таким образом занятие спортом благотворно воздействует на организм человека: укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает дыхание, развивает мышцы, которые в свою очередь формируют наш скелет, придавая всей нашей фигуре стройную осанку. Улучшается общее самочувствие человека, появляется уверенность в себе, а вместе с этим приходит и становится неизменным спутником нашей жизни чувство оптимизма. Занимаясь физической культурой, прикладными видами спорта, человек при прочих равных условиях, будет иметь более высокие функциональные показатели, которые обеспечат профессиональную пригодность к будущей профессии.

### ***Список литературы***

1. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений: к корректировке базовых представлений. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 2007. – С. 42–43.
3. Малейченко Е. Физическая культура. Курс лекций / Е. Малейченко, Н. Доценко.
4. Машковский Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Учебное пособие / Е.Е. Машковский, Е.В. Ачкасов.