

## **Роль физической культуры в профессиональной деятельности**

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека. Благодаря движению, физическим нагрузкам стимулируется жизнедеятельность организма человека. При недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма.

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности любого специалиста, особенно если его работа связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма человека, повышают работоспособность, способствуют укреплению его здоровья.

В большинстве современных организаций хорошая физическая форма специалистов – по сути, необходимое условие при приеме на работу. Безусловно, первое, чего ждет работодатель, – это проявление высоких профессиональных качеств, но при этом слабое здоровье специалиста потенциально неэкономично для финансового состояния предприятий и учреждений. Это относится к сотрудникам, страдающим различными заболеваниями, тяжело переносящим профессиональные (умственные, физические, психологические) нагрузки. Напротив, специалист, обладающий хорошей физической формой и функционально более подготовленный, имеет лучшую работоспособность. Его труд более эффективен, а в экстремальных условиях он способен проявить максимальные усилия.

Работодатели обычно в первую очередь руководствуются соображениями экономической выгоды. Потеря значительных сумм на оплату больничных листов, а иногда и на оплату дорогого лечения сотрудников, стрессовые

ситуации, возникающие из-за нервозности и некоммуникабельности отдельных специалистов, вынуждают работодателя избавляться от таких сотрудников.

Большинство работодателей негативно реагируют на вредные привычки сотрудников. Перекуры во время работы отнимают много времени, а если перекуры становятся коллективными, то работать становится некому. На сегодняшний день при приёме на работу в анкете зачастую есть пункт о вредных привычках. Некоторые работодатели вынуждены не принимать на работу курильщиков, ведь тем самым они теряют свои деньги.

В настоящее время большинство компаний (тем более, если это какая-то сеть организаций) устраивают между собой соревнования. При проведении таких мероприятий также важна физическая подготовка сотрудников, ведь не каждому руководителю хочется быть на последнем месте.

Для руководителя или сотрудника очень важна физическая подготовка, поскольку хорошая физическая подготовка показывает ответственность, выдержку работника, что всегда пригодится в профессиональной деятельности. Вследствие этого руководители выделяют определенные критерии хорошего работника, его плюсы, которые представлены в таблице [1].

Таблица

Плюсы	Описание
Экономия времени	Проблемы со здоровьем, как правило, замедляют обмен веществ. Параллельно с ним падает скорость обработки информации. Человек без проблем со здоровьем живёт на 25-30% «быстрее». Он более внимателен, реже отвлекается, способен быстрее сконцентрироваться на задаче. А многие виды спорта дополнительно тренируют остроту внимания и скорость принятия решений, что формирует привычку к быстрому анализу ситуации.
Распределение внимания	Современная деятельность в офисе и на производстве связана с распределением внимания. Внимание сотрудника занимают три-четыре задачи одновременно. «Вредная привычка» или проблема со здоровьем – это дополнительная задача. Она также требует внимания, сигнализируя о себе либо нервным напряжением (привычка), либо дискомфортом (проблема со здоровьем). В результате, объём внимания, приходящийся на остальные задачи, уменьшается. Здоровый сотрудник, при прочих равных условиях, может выполнять, как минимум на одно дело больше.

Быстрота реакции на изменения	Скорость процессов обработки информации и дополнительный объём внимания особенно важны в условиях изменений. Здоровый человек: <ul style="list-style-type: none"> <li>– быстрее замечает изменения;</li> <li>– быстрее на них реагирует;</li> <li>– более гибок в адаптации;</li> <li>– способен вынести «двойную нагрузку».</li> </ul>
«Привычка к эффективности»	Здоровый человек привык к поддержанию себя, своего организма в оптимальном состоянии. Для него это часть образа жизни, способ мышления. Точно так же он достигает оптимальных решений и в своей работе. Ему не приходится делать специальное усилие – он так живёт. Способ жизни – эффективность, продуктивность и развитие – переносятся в деятельность.
Готовность к работе в команде	Открытость и искренность, в свою очередь, способствуют формированию сплочённой и слаженной команды. По выражению Л.Н.Толстого, «все счастливые семьи счастливы одинаково, а все несчастные – несчастны по-разному». То же можно сказать и о членах коллектива. Проблемы и вредные привычки разделяют. Свобода, эффективность и открытость – объединяют. Кроме того, в открытом взаимодействии быстрее разрешаются конфликты.
Благоприятный имидж	Сотрудник, ведущий здоровый образ жизни, как правило, выглядит лучше. При этом он работает эффективнее, обладает более высоким потенциалом энергии, а значит – производит благоприятное впечатление на окружающих. О компании, представителем которой он является, также складывается положительное мнение.
Энтузиазм	Сотрудник, который хорошо переносит стресс, не испытывает физического дискомфорта, эффективен и работает в хорошем, дружном коллективе – обладает высоким потенциалом энергии и воодушевлён работой. Он относится к ней с энтузиазмом и смотрит в будущее с готовностью к изменениям.

В заключение хотелось бы сказать, что физическая культура играет важную роль в любой профессиональной деятельности. Благодаря хорошей физической подготовке и отсутствию вредных привычек формируется стремление к достижению целей, хорошей работоспособности, выносливости, вследствие этого сотрудник ставится незаменимым для своего работодателя. Физическая подготовка – залог успеха в профессиональной деятельности человека.

#### *Список литературы*

1. Шиффман Х. Ощущение и восприятие. М. 2003. 203 с.