Волков Евгений Сергеевич

ФПМИ, 1 курс, 10 группа

**ЭССЕ НА ТЕМУ:**

**"Средства физического воспитания, которые подготовят меня к успешной профессиональной деятельности в сфере IT (компьютерная безопасность)"**

Не секрет, что люди среднего возраста (30-50 лет) довольно часто испытывают некоторые проблемы со здоровьем, которые связаны с их профессией. На мой взгляд, это обусловлено отсутствием у них физической активности => и даже базовых представлений о профессионально-прикладной физической подготовке. Но ведь ещё во время обучения в университете можно получить достаточно знаний, чтобы обеспечить себе комфортные условия работы и обезопасить себя от подобных ситуаций.

Для начала рассмотрим такое понятие, как ППФП. В существующей специальной литературе имеются различные формулировки, определяющие понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», но я считаю, что именно следующее определение максимально точно и полно описывает суть ППФП:

**Профессионально-прикладная физическая подготовка** (сокращённо ППФП) — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Но для каждой профессии требуется свой отдельный уровень развития психофизических качеств, свой отдельный перечень профессионально-прикладных умений и навыков. В то время как базовые физические навыки одинаковы для любой профессии, будь это инженер, программист, сантехник или учитель, существуют и те физические способности, которые требуются только для какой-то конкретной профессии. Поэтому если вы готовитесь к профессии программиста, то вам нужна профессионально-прикладная физическая подготовка одного содержания, а будущему учителю — другая. Эти отличия и отражаются в целях и задачах ППФП как самостоятельного раздела учебной дисциплины «Физическая культура».

Поэтому давайте рассмотрим цели и задачи ППФП, которые я смог выделить для себя.

Итак, **цель ППФП** — психофизическая готовность человека (студента) к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь эту цель, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

* к ускорению профессионального обучения;
* к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
* к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
* к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
* к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей, профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

* формировать необходимые прикладные знания,
* осваивать прикладные умения и навыки;
* воспитывать прикладные психофизические качества;
* воспитывать прикладные специальные качества.

Предлагаю на примере моей будущей профессии (программист, специалист по защите данных) рассмотреть и проанализировать основные цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

*Программист* — профессия не из лёгких как минимум потому, что она сидячая, требует внимательности и концентрации, а также уравновешенную нервную систему. В добавок нужно обладать именно интеллектуальными способностями, без которых ничего не светит в будущем. Можно сделать вывод, что ещё при обучении в университете могут появляться проблемы со здоровьем, от которых потом будет тяжело избавиться. Что же за они?

Во-первых, из-за постоянной работы за компьютером очень сильно напрягаются наша глазная и нервная система. Ведь программирование требует полной концентрации, что может со временем вылиться в нервные срывы, депрессии и др. В свою очередь нашим глазам тяжело работать долгое время без перерывов, что будет сказываться на общем самочувствии человека, т.е. появится усталость, нервозность, вялость, снизятся умственные способности, эмоциональное состояние будет также ухудшаться.

Во-вторых, сидячий образ работы способствует развитию таких гадостей, как нарушение подвижности, сутуловатости, нарушение осанки, что в дальнейшем перерастает в сколиоз с довольно большим градусом отклонения.

В связи с малой подвижностью большую нагрузку испытывают суставы (локтевые, коленные, плечевые, кистевые) и шея, что в дальнейшем может привести к артрозу, варикозу и остеохондрозу.

Но как избежать таких проблем? Ответ очень прост: подготовить себя к такой профессии. А именно: делать много непродолжительных перерывов в течение рабочего дня, во время которых выполнять расслабляющие упражнения для глаз, спины, шеи и суставов, для снижения эмоционального напряжения, которое появляется во время длительной работы за компьютером.

Для улучшения внимания, ловкости, умственных способностей, сосредоточенности, координации можно периодически заниматься такими видами спорта, как баскетбол, шашки (шахматы), настольный теннис, футбол, волейбол, плавание и т.д.

В заключении следует отметить, что если с самого начала своей профессиональной деятельности приучить себя к физическим нагрузкам, то работа принесёт не только материальную пользу, но и улучшит общее психофизическое состояние.

Использованная литература: “Физическая культура студента” под редакцией профессора, доктора педагогических наук В.И.Ильинича.