

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Архангельской области «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ТЕМА 01. ВВЕДЕНИЕ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

[содержание учебного материала по теме: Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально прикладная физическая подготовка. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни]

**Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности.**

Ни для кого не секрет, что занятия спортом накладывают отпечаток на характер и мироощущение человека в будущем. Помимо того, что спорт учит взаимопомощи, командному духу и настоящей дружбе, он прививает человеку качества, необходимые ему не только в повседневной жизни, но и в профессиональной сфере. Именно посредством физической культуры формируются такие черты характера, как внимательность, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, волевые качества, инициативность, смелость, а также многие другие. Рассмотрим, каким образом спорт влияет на формирование качеств, необходимых человеку, занятому в области бухгалтерского учета.

В первую очередь, необходимо проанализировать, какими чертами характера должен обладать бухгалтер. Люди этой профессии должны, прежде всего, обладать аналитическими способностями, хорошей памятью, быть организованными, внимательными, быть готовыми к монотонной работе, а также подходить к работе с большой ответственностью.

Первоочередным качеством, которым должен обладать специалист в области бухгалтерского учета, является ответственность, поскольку бухгалтерия является центральным звеном на предприятии, учитывающим все, вплоть до карандашей в канцелярии. Человек, занимающийся спортом, несомненно, приобретает чувство ответственности. Во-первых, это связано с тем, что в любом виде спорта присутствуют определенные правила, которые спортсмен волей неволей обязан соблюдать. Во-вторых, регулярные посещения тренировок или занятий в учебном заведении также вырабатывают это важное качество. Вследствие этого будущий бухгалтер становится более компетентным. Снижаются риски, связанные с его деятельностью, которая представляет собой сложный механизм, ошибки в котором могут привести бухгалтера к дисциплинарной, материальной, административной и даже уголовной ответственности [1].

Еще одно профессиональное качество, которым должен обладать бухгалтер - системное мышление. Профессионал в данной области обязан видеть ситуацию в целом, что позволит принимать решения, способствующие улучшению организации не только учета, но и самого производственного процесса, поскольку именно бухгалтер обязан предлагать действенные варианты снижения расходов и роста доходов. Согласно мнению шведских ученых, именно спорт благотворно влияет на мозг человека.

Джастином Родсом был проведен эксперимент, главными участниками которого являлись мыши. В ходе эксперимента они были помещены в клетки, одни из которых были заполнены игрушками, а другие имели беговое колесо. В течение нескольких месяцев ученые прослеживали изменения мозга животных. В результате выяснилось, что изменения произошли только у тех грызунов, в чьих клетках имелись беговые колеса. Это связано с тем, что физические упражнения дают толчок нейрогенезу. Мыши, которые использовали колесо для бега, имели в два раза больше нейронов по сравнению с мышами, которые вели лежачий образ жизни. Таким образом, спорт положительно влияет на интеллект в целом, а в частности на системное мышление.

Также необходимым качеством для бухгалтера является внимательность, поскольку рассеянность может привести к ошибкам в учете и как следствие – к неверным цифрам в документах. В настоящее время распространенной становится практика оценки внимательности и других качеств кандидата на должность с помощью тестов. Например, специалисту могут предложить найти последовательность чисел от 1 до 90 на картинке с разбросанными на листке цифрами разного шрифта.

Эффективным средством развития внимания являются спортивные игры с мячом, например, волейбол, в процессе которого игрок определяет расстояние до мяча и игроков, следит за перемещением участников игры, выбирает способ подачи мяча, а также постоянно переключает свое внимание на различные объекты. Также упражнениями для развития внимательности являются бег, езда на велосипеде, прыжки в длину и многие другие. [2]

Еще одно важное качество, которое формируется средствами физической культуры и является необходимым для грамотного специалиста в сфере бухучета - эмоциональная устойчивость.

В современных условиях работа бухгалтера связана с постоянным напряжением, вызываемым рядом причин, к которым относятся необходимость постоянно быть в курсе изменений законодательной базы, своевременно выполнять распоряжения руководителя, иногда противоречащие действующему законодательству, постоянно принимать эффективные экономические решения, не наносящие ущерба организации. Именно поэтому деятельность бухгалтера сопровождается постоянным стрессом, который может негативно отразиться на деятельности работника, снизить его эффективность при исполнении управленческих функций. Поэтому при подготовке бухгалтерских кадров необходимо особое внимание уделять методам управления стрессом – эмоциональной устойчивости, которая отчасти приобретается благодаря физической культуре. [3]

По мнению Коротковой Н.А., эмоциональная устойчивость обеспечивается путем совершенствования физиологических процессов адаптации к стресс-факторам. Наиболее эффективными средствами являются упражнения, моделирующие различные стрессовые ситуации и требующие мобилизации всех сил для эффективного выполнения поставленной задачи в заданных условиях. К упражнениям, направленным на приобретение опыта волевого поведения, относятся бег по сложным маршрутам, гимнастика, прыжки в воду, прыжки на батуте с выполнением сложных трюков, скалолазание и др.

Таким образом, спорт играет огромную роль в формировании профессиональных качеств будущих специалистов в области бухгалтерского учета. Физическая культура как любая другая дисциплина, включенная в Госстандарт для подготовки специалистов, призвана формировать будущего специалиста через ее содержание и средства. Необходимо прислушаться к словам, сказанным М. Ганди: «Физическому воспитанию должно уделяться столько же внимания, сколько и умственному». Ведь спорт развивает личность, а также прививает человеку качества, необходимые ему не только в повседневной жизни, но и в профессиональной сфере.

**Информационные источники:**

1. Афонский, В.И. «Формирование профессионально значимых качеств средствами физической культуры» // Наука-2020. – 2017 г.
2. Каморджанова, Н.А. «Бухгалтерский учет и психология. Монография». И.: «Проспект» - 2015 г.
3. Чеснокова, В.Н. Развитие профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2012 г.
4. Шумилина, Н.С. Формирование профессионально-этической направленности студента в образовательном процессе вуза [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен.степ. канд. пед. наук (13.00.08.) / Наталия Сергеевна Шумилина; ОГПУ. – Оренбург, 2012 г. – 24 с.
5. Шумилина, Н.С. Возможности спортивного клуба для формирования профессионально-этической направленности // Актуальные проблемы торгово-экономической деятельности и образования в современных условиях: электронный сборник научных трудов Десятой Международной научно-практической конференции. – Оренбург: Оренбургский филиал ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2015. - С. 601-609. ISBN 978-5-88838-561-6
6. Шумилина, Н.С. Актуализация физкультурно-спортивной деятельности в формировании профессионально-этической направленности личности // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: Материалы Всероссийской научно-методической конференции, 2016. - С. 3351-3353