

## ФИТНЕС В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ЭКОНОМИКЕ И ЭКОНОМИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

### FITNESS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A SPECIALIST IN ECONOMICS AND ECONOMIC SECURITY

**Абдурахманова Элина Эльвировна**, студентка 3 курса кафедры финансовой и экономической безопасности Оренбургского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, Россия, Оренбург

**Abdurakhmanova Elina Elvirovna**, 3<sup>rd</sup> year student, Department of *Financial and Economic Security*, Orenburg branch of Plekhanov Russian University of Economics, Russia, Orenburg

**Аннотация.** В данной статье раскрыто определение понятия физической подготовки экономистов, рассмотрена роль фитнеса в жизни специалиста по экономической безопасности и представлен анализ материалов России. Также в статье освещены элементы физической подготовки, например такие, как гибкость, подготовленность сердечнососудистой системы, мощность, мышечная выносливость, развитое чувство равновесия, быстрая реакция, хорошая координация, соотношение жировой и мышечной тканей в организме, быстрота; выделены различные виды фитнеса. Рассмотрена специфика труда специалистов по экономической безопасности. Представлена статистическая информация о возможности занятия фитнесом населения России, которая обусловлена количеством фитнес клубов и тренажерных залов.

**Abstract.** This article reveals the definition of the concept of physical training of economists, discusses the role of fitness in the life of a specialist in economic security and presents an analysis of materials concerning Russia. The article also highlights the elements of physical fitness, such as flexibility, cardiovascular fitness, power, muscular endurance, a developed sense of balance, quick response, good coordination, the ratio of fat and muscle tissue in the body, speed and presents various types of fitness that are provided in fitness halls, such as various belly dances, shaping, step aerobics, stretching, aqua aerobics, kaplanetics for weight loss and improving posture, pilates to strengthen the spine, improve coordination and balance the body and yoga. The specificity of labor specialists in economic security is also given. The statistical information on the possibility of fitness classes for the population of Russia which is defined by number of fitness clubs and gyms is displayed.

**Ключевые слова:** студенты, фитнес, физическая культура, спорт.

**Keywords:** students, fitness, physical education, sport.

Одним из самых лучших средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде всегда было физическое воспитание. Одним из способов совершенствования трудовых навыков и физического воспитания молодежи на начальных стадиях развития человеческого общества являлось игровое воспроизведение охоты, трудовых процессов в древних ритуальных состязаниях. Со временем появились более широкие тематики игр с определенными правилами, что можно отнести к элементам современной физической культуры спорта и фитнеса.

Данная тема является актуальной, так как в настоящее время требуется значительное напряжение умственных, физических и психических сил, повышенная координация работников в любой сфере труда, чему способствуют занятия фитнесом.

Но в каждой профессиональной деятельности установлен свой уровень развития психофизических качеств, свои профессионально-прикладные умения и навыки. Поэтому человеку, готовящемуся, к примеру, к профессии археолога, необходима профессионально-прикладная физическая подготовка одного формата, а будущему экономисту – другая.

В литературе существуют различные формулировки понятия «фитнес». Фитнес, если рассматривать в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека. В узком смысле фитнес — это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат [6]. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. И упражнения, и [диета](#) в фитнесе подбираются индивидуально — в зависимости от противопоказаний, возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры. Фитнес направлен на улучшение и сохранение физической выносливости организма, стабилизации пропорций тела, веса и его фиксации.

Физическая подготовленность необходима современному человеку, в том числе и специалисту по экономической безопасности, так как в наше время в большинстве случаев у людей низкая активность, сидячий образ жизни, неправильное питание, что приводит к многочисленным заболеваниям.

Физическая подготовленность складывается из следующих элементов: гибкость, подготовленность сердечно-сосудистой системы, мощность, мышечная выносливость, развитое чувство равновесия, быстрая реакция, хорошая координация, соотношение жировой и мышечной тканей в организме, быстрота [4, с. 5].

Все вышеизложенные элементы можно оценить. Состояние сердечнососудистой системы чаще всего определяется методом подсчитывания частоты сердечных сокращений через одну, две и три минуты после физической нагрузки. Мышечную выносливость можно узнать с помощью выполнения статистических упражнений на различные группы мышц. Также необходимо учитывать то, что выносливость зависит от типа мышечной ткани. Например, белая мышечная ткань содержит низкое количество миоглобина — это кислородосвязывающий белок скелетных мышц и мышцы сердца, что означает, что выносливость будет небольшой, в отличие от красной мышечной ткани, содержащей много миоглобина, следовательно, и высокой выносливостью к нагрузкам [4, с.5].

Для того, чтобы понимать задачи физической культуры в подготовке студентов к профессии экономиста, необходимо научиться проводить анализ условия труда экономиста, требования к их физической подготовленности.

Чаще всего для характеристики труда экономиста используются понятия его физической тяжести и нервно-психической напряженности.

Физическая тяжесть является суммарным объемом физических усилий за время работы. А степень эмоциональной нагрузки при выполнении работы называется нервно-психической напряженностью. Профессия экономиста связана с умственным трудом, так как ее деятельность может полностью или частично исключить физический труд. У экономистов своя специфика, которая связана с цифрами, подсчётами, с быстрой переработкой массивов информации и большой материальной ответственностью. Регулярные нагрузки у представителей профессии экономист часто приводят к появлению болей в мышцах рук, сухожилиях кисти и пальцев. Часто боли становятся хроническими и заставляют человека сменить профессию [3]. Поэтому для специалистов необходимо регулярно заниматься физическими нагрузками, в том числе и фитнесом.

В профессии экономиста снижен физический труд. Явление гиподинамии отрицательно сказывается на здоровье и закаленности многих специалистов. В этих условиях повышается роль специальных физических упражнений, направленных на ликвидацию дефицита двигательной активности работающих, закаливание, на их профессионально-прикладную физическую подготовку.

Экономисту необходимо уделять время на занятия спортом и фитнесом. Фитнесом можно заниматься как в домашних условиях, так и в специализированных спортивных клубах, где каждый может выбрать любой вид физических нагрузок. К примеру, это может быть аэробика – ритмичные движения развивают дыхательную систему, поддерживают фигуру в тонусе, повышают работоспособность и выносливость организма в целом, а также помогает повысить настроение после стрессового дня, присущего для экономиста и

специалиста по экономической безопасности. Другим видами фитнеса может быть капланетика для похудения и улучшения осанки; пилатес для укрепления позвоночника, улучшения координации и баланса тела; йога (физические упражнения, дыхание и медитация) – для восстановления душевного и физического равновесия в организме; а еще различные танцы живота, шейпинг, степ-аэробика, стретчинг, аква-аэробика и другие.

В современных спортивных клубах можно выбрать подходящий график, а специализированный тренер поможет добиться результатов.

В соответствии со статистическими наблюдениями по форме 1-ФК в 2018 году в России действовало более 24 тыс. спортивных клубов, что составляет от общего числа организаций, развивающих физическую культуру и спорт в стране 13,7%. В спортивных клубах страны занимаются спортом более 7,4 млн. человек, что составляет от всего числа занимающихся в России систематически физической культурой и спортом 15,9 [5].

Рассмотрим значение фитнеса в Монголии. В данной стране довольно низкий уровень физической активности у взрослого населения и составляет 23,9% с группы людей, которые приняли участие в исследовании (Болорама и др.). Существенных различий в зависимости от пола и возраста у доли лиц с недостаточной физической активностью не замечено. В Монголии также не распространены фитнес-клубы – существует 12 крупных спортивных центров и ряд маленьких. Но, несмотря на низкую физическую активность населения, в 2017 в Монголии прошел 9-ый чемпионат мира по любительскому бодибилдингу и фитнесу, в котором участвовали более 400 спортсменов из 40 стран, Монголия выставила 64 участника.

В чемпионате соревновались по номинациям бодибилдинга – юноши, взрослые, ветераны, мужской и женский фитнес по 42 категориям. Также прошел конкурс на звание “Mr.Universe 2017”, на котором Монголия как страна-хозяйка чемпионата имела право выставить до 4-х спортсменов в одной категории.

Успешная организация Чемпионата мира по любительскому бодибилдингу в Монголии имеет важное значение для определения уровня развития бодибилдинга и фитнеса в Монголии, для ознакомления и пропаганды среди населения массовой физкультуры, здоровой закалки, для привлечения инвестиций в сферу туризма, а также для проведения внешней пропаганды Монголии на мировом уровне.

Таким образом, фитнес, на котором отрабатываются умения и навыки, совершенствуются физические качества, улучшается психологическое состояние, необходим везде.

Также нужны массовые спортивные мероприятия, которые проводятся с целью развития соревновательного духа, а не только укрепления физических качеств.

Профессиональная направленность выявляется в условиях конкурсов, в положении о соревнованиях. Отдельные профессионально-прикладные виды упражнений и специальные виды спорта включают в программу фитнеса. Перспективной формой организации физической культуры будущих специалистов являются: самостоятельные занятия будущих специалистов в области экономики физическими упражнениями, элементами различных видов спорта, к задачам которых относятся воспитание физических и психических качеств, которые необходимы в трудовой деятельности, умение использовать свободное время для проведения физических упражнений, которые способствуют расслаблению отдельных частей тела.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что в профессиональной деятельности специалиста-экономиста фитнес играет важную роль, так как он выполняет такие задачи, как воспитание физических качеств, улучшение внешнего вида, укрепление здоровья, также занятия фитнесом помогают оставаться в хорошем настроении, чувствовать душевное равновесие.

### Библиографический список

1. Абдурахманова Э.Э., Шумилина Н.С. Значение фитнеса в деятельности специалиста по экономике и экономической безопасности // Россия и Монголия: опыт и перспективы международной интеграции в образовании и науке Сборник материалов международной научно-практической конференции, посвященной 20-летию Улан-Баторского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова и 80-летию победы битвы на Халхин-Голе. Под редакцией Н.В. Антиповой. 2019. С. 72-75.
2. Абраменко А.В., Лазаренко А.О., Шумилина Н.С. Взаимодействие футбола и бизнес-структур // Инновационное развитие экономики. Будущее России материалы и доклады VI Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. - 2019. - С. 11-14.
3. Бельшева А.С., Иванова С.Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета // Концепт. - 2016. - №5. – С. 85-90
4. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. /Коц. Я.М. — М.: Физкультура и спорт. - 1998. — 200 с. 5 стр
5. Немолочнова К.О., Шумилина Н.С. Формирование физических качеств специалиста экономической безопасности в физкультурно-спортивной деятельности // Россия и Монголия: опыт и перспективы международной интеграции в образовании и науке Сборник материалов международной научно-практической конференции, посвященной 20-летию Улан-Баторского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова и 80-летию победы битвы на Халхин-Голе. Под редакцией Н.В. Антиповой. 2019. С. 101-105.
6. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.gks.ru>, свободный.
7. Чапкович Ж.А., История развития фитнеса как вида двигательной активности населения // Вестник ТГПУ. - 2016. - №8. – С. 112-116
8. Шумилина Н.С. Непрерывное этическое и физическое развитие как важный фактор в становлении профессионала // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры Материалы Всероссийской научно-методической конференции. - 2019. - С. 4685-4688.
9. 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.

### Bibliography

1. Belysheva A.S., Ivanova S.Yu. Professionally-applied physical training of students of the Faculty of Economics // Concept. - 2016. - №5. - p. 85-90
2. Kots Ya.M. Sports physiology. Textbook for institutes of physical culture. / Kots. Y.M. - M.: Physical culture and sport. - 1998. - 200 p. 5 pages
3. Official site of the Federal State Statistics Service [Electronic resource]. Access mode: <http://www.gks.ru>, free.
4. Chapkovich Zh.A., The history of the development of fitness as a type of physical activity of the population // Bulletin of TSPU. - 2016.- №8. - p. 112-116

### Сведения об авторе

Абдурахманова Элина Эльвировна, студентка 3 курса кафедры финансовой и экономической безопасности Оренбургского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, [abd\\_elina@mail.ru](mailto:abd_elina@mail.ru), 89123526980

### Author's personal details

Abdurakhmanova Elina Elvirovna, 3<sup>rd</sup> year student, Department of *Financial and Economic Security*, Orenburg Institute (branch) of Plekhanov Russian University of Economics, [abd\\_elina@mail.ru](mailto:abd_elina@mail.ru), 89123526980