

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.

Сафин Дамир Абдурахманович

*преподаватель физической культуры и спорта кафедры « Общественных наук»
Казанский (Приволжский) Федеральный университет
город Джизак Республика Узбекистан*

Аннотация – В статье описываются основные требования по соблюдению норм здорового образа жизни и о влиянии здорового образа жизни на профессиональную деятельность студентов, о роли занятий физической культурой и спортом на организм человека, описывается ряд вредных привычек губительно влияющих на организм человека.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, вредные привычки, климатические факторы, возрастные изменения.

Xulosa –Maqolada sog'lom turmush tarzi standartlariga rioya qilishning asosiy talablari va sog'lom turmush tarzining talabalarining kasbiy faoliyatiga ta'siri, jismoniy tarbiya va sportning inson tanasidagi o'rni, inson tanasiga halokatli ta'sir ko'rsatadigan bir qator yomon odatlar tasvirlangan.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, sog'lom turmush tarzi, yomon odatlar, iqlim omillari, yosh o'zgarishi.

Abstract –The article describes the basic requirements for observing healthy lifestyle standards and the impact of a healthy lifestyle on students' professional activities, the role of physical education and sports in the human body, a number of bad habits that destructively affect the human body are described.

Key words: physical culture, healthy lifestyle, bad habits, climatic factors, age changes.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным

планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня. Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это не удивительно — все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Совместный труд требует единства при распределении труда по времени - по часам суток, дням недели и более длительном времени. В процессе труда работоспособность, т.е. способность человека к трудовой деятельности определенного рода, а соответственно, и функциональное состояние организма подвергаются изменениям. Поддержание работоспособности на оптимальном уровне - основная цель рационального режима труда и отдыха. Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени. Такое чередование периодов труда и отдыха соблюдается в различные отрезки времени: в течение рабочей смены, суток, недели, года в соответствии с режимом работы предприятия.

Установление общественно необходимой продолжительности рабочего времени и распределение его по календарным периодам на предприятии достигаются при разработке правил, в которых предусматривается порядок чередования и продолжительность периода работы и отдыха. Этот порядок принято называть режимом труда и отдыха. Один из основных вопросов установления рациональных режимов труда и отдыха - это выявление принципов их разработки.

Таких принципов три:

- удовлетворение потребности производства;
- обеспечение наибольшей работоспособности человека;
- сочетание общественных и личных интересов. Первый принцип заключается в том, что при выборе оптимального режима труда и отдыха требуется определить такие параметры, которые способствуют лучшему использованию производственных фондов и обеспечивают наибольшую эффективность производства.

Режимы труда и отдыха строятся применительно к наиболее рациональному производственному режиму с тем, чтобы обеспечить нормальное течение технологического процесса, выполнение заданных объемов производства, качественное и своевременное проведение планово профилактического ремонта и осмотра оборудования при сокращении его простоев в рабочее время

Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни. Общеизвестно, что в процессе эволюции человека изменения функций организма коснулись в большей или меньшей степени всех систем человека. Наиболее значительные изменения претерпели психика человека и процессы ее воздействия на регуляторы жизненных функций организма. Научно-технический прогресс в процессе эволюции человека постоянно увеличивал объем необходимой информации, т.е. нагрузку на разум, в то же время обязательная физическая нагрузка уменьшалась. Это привело к нарушению системы равновесия, которая сложилась в человеческом организме свыше миллиона лет назад. Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании.

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам. В быту, в профессиональной деятельности и в спорте человеку необходимы определенные скоростные качества. Они характеризуют его способность передвигаться с максимальной скоростью, выполнять различные прыжки, связанные с перемещением

тела, вести единоборство, участвовать в спортивных играх. Основными средствами развития скоростных качеств являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений. Это бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту и др. Силовые качества человека характеризуют его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, в которые входят упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с преодолением массы собственного тела. Важнейшим физическим качеством человека, которое необходимо ему в повседневной жизни, профессиональной деятельности и при занятиях спортом, является выносливость. Выносливость определяется, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Для развития физической выносливости применяются различные методы физической тренировки. Варьируя различными видами физических упражнений (ходьба, бег, плавание и др.), их продолжительностью и интенсивностью, можно менять физиологическую направленность выполняемой работы. Одним из немаловажных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющим пределы движения звеньев тела, является гибкость. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Немаловажное значение для сохранения и укрепления здоровья имеет закаливание организма. Закаливание в сочетании с двигательной активностью является одним из эффективных средств укрепления здоровья.

Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов. Современные жилища, одежда, транспорт и т. п. уменьшают воздействие на организм человека атмосферных влияний, таких, как температура, влажность, солнечные лучи. Уменьшение таких влияний на наш организм снижает его устойчивость к факторам окружающей среды. Легче переносит мороз и жару тот человек, который с малых лет закаливал свой организм, приучал его к колебаниям температуры. Следовательно, закаливание это комплекс приемов, которые систематически используют для тренировки устойчивости организма к температурным колебаниям окружающей среды.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний в 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Г.В ЗАРОДНЮК М.Н. ЛАРИОНОВА « ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА» Учебное пособие для студентов технических вузов.
2. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Г.П.
3. 3.. Артюнина. - М.: Академический проект, 2009. - 766 с.
4. Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
5. Вдовина, Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Л.Н. Вдовина. - РнД: Феникс, 2015. - 342 с.
6. Вдовина, Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник / Л.Н. Вдовина. - РнД: Феникс, 2017. - 276 с.
7. Дьяконов, И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех / И.Ф. Дьяконов. - СПб.: Спецлит, 2018. - 126 с.
8. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - РнД: Феникс, 2014. - 352 с.
9. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - РнД: Феникс, 2012. - 252 с.
10. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. - М.: Юрайт, 2013. - 431 с.
11. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. - М.: Юрайт, 2012. - 431 с.
12. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник для прикладного бакалавриата / М.Н. Мисюк. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 431 с.
13. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2018. - 191 с.
12. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2019. - 536 с.
14. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни / И.И. Чукаева. - М.: КноРус, 2018. - 64 с.
14. Чумаков, Б.Н. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Б.Н. Чумаков. - М.: ПО России, 2004. - 416 с.