

определения физической подготовленности студентов. Она позволяет подобрать и составить план занятий, распределить нагрузку, она не требует специальной подготовки и проста в использовании. Толерантность к нагрузке служит основным критерием дозирования физических нагрузок в системе подготовки. А основным критерием оценки эффективности физического воспитания является характер ответной реакции на нагрузку и результативность. Нередко с помощью функциональных проб можно выявить функциональные особенности и отклонения[3].

Список литературы

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте/ И.В.Аулик.– М.: Медицина, 1979. – 243 с.
- 2.Гамза, Н.А. Основы врачебно – педагогических наблюдений / Н.А. Гамза. – Минск, 2004. – 46 с.
3. Карпман, В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов/. В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков И.А. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 93 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Коврижных В.Е., Бочкарев А.Н.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Областной техникум дизайна и сервиса», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера

нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, оздоровление, физическое воспитание, критерии ЗОЖ.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Для гармоничного развития в человеке все должно быть сбалансировано: и физическое развитие, и интеллектуальный потенциал.

Одним из факторов, составляющих понятие здорового образа жизни, является плодотворная работа. Среди долгожителей совсем нет людей, которые бы не работали. Как правило, это сельские жители, для которых труд – это просто жизнь.

Обязательно следует правильно организовать свое рабочее место. Если составить график своего дня, то очень четко распределите время для отдыха и время для работы. Они должны обязательно чередоваться. Занятия физической культурой положительно влияют не только на состоянии здоровья, но и на состоянии психики и нервной системы. Если же работа связана с физическим трудом, тогда отдыхать нужно пассивно.

Невозможен здоровый образ жизни без хорошего сна. Сон регулирует работу нервной системы. Во время сна человек отдыхает. Для того чтобы не знать слова бессонница, весь вечерний распорядок должен готовить организм к отходу ко сну. В хорошо проветриваемом помещении спится лучше. Люди, не следящие за своим физическим состоянием, часто болеют. Рано стареют. Занятия физкультурой не только укрепят человеческий организм сегодня, но и помогут достойно встретить старость.

Чрезвычайно важно нормализовать свой рацион. Представляете себе, что за семьдесят лет жизни среднестатистический человек уничтожает восемь тонн хлебобулочных изделий. Двенадцать тонн картошки и семь тонн рыбы и мяса! А всего за жизнь человек сидит за трапезой до шести лет! В основной своей массе мы едим всякую гадость. Такая еда может только навредить. Она не несет чистой жизненной энергии. Кроме этого, обработанные промышленным способом продукты включают в себя вредные добавки.

Среди обязательных составляющих здорового образа жизни и отказ от курения и распития спиртных напитков. Миллионы людей умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, вызванных курением. Миллионы молодых людей умирают от наркотиков.

Закаливание организма помогает предотвратить различные заболевания, сохранить молодость, еще много лет трудиться и получать удовольствие от жизни. Закаливание положительно влияет не только на работу тела, но и на работу нервной системы, на железы внутренней секреции.

Путь каждого человека к здоровому образу жизни отмечается своими особенностями как во времени, так и по траектории. Главного значения это обстоятельство не имеет, так как важен конечный результат. Эффективность здорового образа жизни для данного человека можно определить по ряду биосоциальных критериев, включающих:

- оценку морфофункциональных показателей здоровья: уровень физического развития, уровень физической подготовленности, уровень адаптивных возможностей человека;
- оценку состояния иммунитета: количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода;
- оценку адаптации к социально-экономическим условиям жизни (с учетом эффективности профессиональной деятельности, успешности деятельности и ее «физиологической стоимости» и психофизиологических

особенностей); активности исполнения семейно-бытовых обязанностей; широты и проявления социальных и личностных интересов;

- оценку уровня валеологической грамотности, в том числе: степень сформированности установки на здоровый образ жизни (психологический аспект); уровень валеологических знаний (педагогический аспект); уровень усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья (медико-физиологический и психолого-педагогический аспекты); умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни.

В настоящее время человечество накопило многочисленные факты благотворного влияния двигательной активности на уровень обменных процессов, функцию внутренних органов, объем мышечной ткани, увеличение жизненной емкости легких, состояние сердечно-сосудистой системы организма человека. Общеизвестно, что рациональная физическая активность, приводя к увеличению мощности и стабильности механизма общей адаптации за счет совершенствования функций ЦНС, восстановительных процессов, позволяет поддерживать состояние здоровья и трудоспособность человека на высоком уровне.

При использовании двигательной нагрузки в индивидуальных и групповых занятиях восполняется мышечный дефицит. При этом включаются резервные возможности организма, улучшается его функциональное состояние. Двигательная активность (деятельность) является неспецифическим раздражителем, вовлекающим в ответную реакцию все звенья нервной системы, и выступает в качестве общего воздействия на организм человека. Она стимулирует физиологические процессы в организме и повышает тонус системы, а значит, ее чувствительность и способность к реагированию. Физические упражнения увеличивают стойкость и полноту антистрессорных физиологических реакций. Но, как уже упоминалось выше, все эти особенности физических нагрузок наиболее хорошо проявляются при нахождении некоего оптимума в

дозировании, при котором развивается наибольшая чувствительность организма.

Таким образом, оптимальное сочетание различных подходов способствует сохранению здоровья и поддержанию его на должном уровне.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ПОДГОТОВКИ

Колотыгин М.С., Ольховская Е.Б.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье обозначены задачи физического воспитания студентов художественно-музыкального профиля подготовки, выявлены особенности исполнительской деятельности музыканта и возможные профессиональные заболевания. Авторы рассматривают физкультурно-спортивную деятельность как средство оптимизации профессиональной подготовки студентов.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическое воспитание, профессиональные заболевания.

Здоровье и работоспособность наряду с профессиональным мастерством являются основополагающими факторами успешной деятельности в любой профессии. В современных социально-экономических условиях здоровьесбережение студентов является достаточно актуальной проблемой. По данным Министерств просвещения и здравоохранения сегодня количество практически здоровых выпускников российской школы менее 20%. В настоящее время в результате ежегодного медицинского осмотра более 30% студентов первого курса Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) относятся к