



Рисунок 3— Диплом лауреата премии «Делаю для мира» за 2022 г.

Полищук С.С. с лауреатом премии Феоктистовой М.В. в номинации «Лучший режиссер»

Подводя итог, мы отмечаем следующий факт – роль эко-отрядов в жизни российских вузов с каждым годом будет только возрастать. Участие студентов в экологических мероприятиях способствует улучшению здоровью, качеству учебы и повышению социальной осознанности молодежи в деле сохранения природы родного края. Главное в этом процессе для преподавателя найти свой индивидуальный подход к душам молодых людей и быть примером для них. Поэтому если вы только в раздумье, то время пришло.

Сохраним планету для будущих поколений!

*Библиографический список:*

1. Полищук, С.С. Опыт добровольческой деятельности экоотряда ИрГУПС в 2015 – 2020 гг./С.С. Полищук. Иркутск: Издательство ИГУ, 2021. 170 с.
2. Полищук, С.С., Феоктистова М.В. Участие эко-отряда «КПСС» во всероссийском экологическом квесте для студентов «Проклимат». [Электронный ресурс]/ Полищук С.С., Феоктистова М.В.// Культура. Наука. Образование. 2021. №4 (61). С.147-152.
3. Полищук, С.С. Через экологическое добровольчество к патриотическому воспитанию студентов./ С.С. Полищук //Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке.- 2021. Т. 18. № 3.С. 59-67.
4. Полищук, С.С. Участие ИрГУПС в рейтинге зеленых вузов России. /С.С. Полищук // Современные проблемы профессионального образования: опыт и пути решения: материалы V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Иркутск, 1-2 окт. 2020 г. Иркутск: ИрГУПС, 2020. С.452-456 с.
5. Полищук, С. С. Феоктистова, М.В. Опыт организации экологической деятельности в ИРГУПС в период пандемии / С. С. Полищук, М. В. Феоктистова // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровье сберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 11-й Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 21 апреля 2021 года. Екатеринбург: Российский Государственный профессионально-педагогический университет, 2021. С. 93-99.

УДК 796/799

Попова М.В., Андрюхина Т.В.

## СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

### MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF WORKING CAPACITY.

*Аннотация.* На всем протяжении обучения будь то школа или высшее учебное заведение у школьников (студентов) можно наблюдать напряжение, которое создает учебный процесс, проявляется это на работе памяти, в сферах мыслительных и эмоциональных. Обучение это умственный труд, когда идет прием и обработка полученной информации. В современном мире большинство профессии требуют максимальной работоспособности и ускоренного режима деятельности. Такая деятельность будет приводить к сильному возбуждению нервной системы поэтому очень важно уметь не только выявлять такие моменты, но уметь разгружать и восстанавливать двигательный аппарат. Поэтому физическая культура очень важна при регулировании работоспособности человека и является одной из главных составляющих здорового образа жизни.

*Annotation.* Throughout the entire course of study, whether it is a school or a higher educational institution, schoolchildren (students) can observe the tension that creates the educational process, it manifests itself in the work of memory, in the areas of mental and emotional. Learning is mental work when receiving and processing the received information. In the modern world, most professions require maximum efficiency and accelerated mode of activity. Such activity will lead to a strong excitation of the nervous system, therefore it is very important to be able not only to identify such moments, but to be able to unload and restore the motor apparatus. Therefore, physical culture is very important in regulating human performance and is one of the main components of a healthy lifestyle.

*Ключевые слова.* Физическая культура, оздоровительные процедуры, работоспособность, активизация отдыха.

*Keywords.* Physical culture, wellness procedures, efficiency, activation of recreation.

Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности называется работоспособностью. Работоспособность можно разделить на два типа: физическая работоспособность, она отражает способность выполнять физическую работу, умственная работоспособность, отражает способность выполнять работу, которая требует активации нервно-психической сферы.

Потребность в движении для человека является главной и самой значимой потребностью организма, которая составляет основу жизнедеятельности и формирования человека на всех этапах его эволюционного развития. При уменьшении двигательной активности уменьшаются гормональные резервы, а также идет снижение общей адаптационной способности организма. За счет этого может произойти преждевременное формирование «старческого» механизма регуляции жизнедеятельности органов и тканей.

Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, по итогу получают сниженный иммунитет и чаще обращаются за медицинской помощью. Для примера, есть сведения, что у людей умственного труда, которые не занимаются физической активностью, инфаркт встре-

чается в 2-3 чаще, чем у людей, работающих посредством физического труда [1; с.171]. Стоит отметить, что в таком случае может наблюдаться одышка, прерывистое дыхание, головокружения, боли в спине и в конечном итоге это приводит к сильному снижению работоспособности.

Всем давно известно, что для корректировки заболеваний и предупреждения болезней нужно заниматься физической культурой, она оказывает положительное воздействие, профилактический эффект на здоровье человека. Занятия физической культурой в системе, самый верный способ устранить негативные последствия многих факторов окружающей среды, распространённых заболеваний. Если занятия спортом станут неотъемлемой частью жизни каждого человека, то уровень жизни населения резко увеличится, профессионализм сотрудников, работоспособность и навыки студентов приобретут новую силу. Успешность в обучении и выполнение своих трудовых обязанностей во многом зависят от работоспособности, на которую очень влияет физическое воспитание.

Негативные последствия, патологические изменения в организме развиваются не только при отсутствии движения, но и даже при обычном образе жизни, но тогда, когда двигательный режим можно сказать на «нуле». Недостаточность физической активности приводит к нарушению обмена веществ, нарушению устойчивости, к гипоксии (недостаток кислорода). Важность физических упражнений не ограничивается благоприятным воздействием на здоровье, одним из объективных критериев которого является уровень физической работоспособности человека. Обширная положительная характеристика спортивных упражнений направлена на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов. Если уровень здоровья высокий, значит и работоспособность человека будет хорошая. Низкие значения работоспособности соответствуют некачественному образу жизни [3]. Высокая работоспособность предполагает соблюдение баланса полноценного качественного питания и питьевого режима в сочетании с тренировочным процессом. Не обязательно заниматься очень тяжелой физической нагрузкой, которая при не правильном использовании навредит организму. Необходимо просто включать в свой образ жизни высокую двигательную активность.

Физические упражнения являются основным средством оптимизации двигательной активности, но, следует признать, что на современном этапе реальная физическая активность населения не отвечает взросшим социальным запросам физкультурного движения и не гарантирует эффективного повышения физического состояния населения.

Для повышения физического состояния до оптимального уровня, разработаны специальные системы организованных форм мышечной деятельности, получившие название «оздоровительных тренировок».

Тренировочные методы различаются по периодичности, нагрузке и объему выполняемых упражнений. Можно выделить три основных метода [2; с. 252]:

1) Первый метод характеризует использование упражнений циклического характера. Сюда можно отнести плавание, езда на велосипеде, бег, активная ходьба. Эти упражнения проводятся непрерывно, в течении 30 минут и более;

2) Второй метод основан на применении упражнений скоростно-силового характера. Это может быть упражнения с отягощением, тренажеры, бег в гору. Деятельность работы занимает от 15 секунд до 3 минут, с повторяющимися периодами;

3) К третьему методу применяются физические упражнения, совершенствующие двигательную активность и стимулирующие производительность труда. Примером могут служить аэробные, так и анаэробные упражнения.

Подводя итог, мы выделяем то, что одним из главных направлений физической культуры в системе производства является совершенствование функционального состояния организма человека, обеспечивающее высокую работоспособность и продуктивность труда. Физическая культура способствует улучшению качества здоровья человека, повышает умственную активность и оздоравливает организм в целом. Польза физических упражнений давно доказана. Становление спортивной культуры в обществе помогает обеспечить высокий уровень надежного сохранения здоровья общества.

Физические упражнения помогают снизить усталость, облегчить труд, переключиться от определённой нагрузки. Выполнять легкие практические физические упражнения можно, не покидая рабочее место, так как они доступны каждому работнику, соответствуя уровню его физической подготовленности и состоянию здоровья. Физическая активность не нарушает трудовой установки и сочетается с технологическим процессом. Физическая культура сильно влияет на работоспособность человека, обеспечивая эффективное улучшение качества психического и эмоционального состояния. Развитие тренировочного эффекта под влиянием систематических физических нагрузок приводит к повышению работоспособности не только нервно-мышечного аппарата, включая высшие корковые центры движений, но и сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Чтобы быть максимально здоровым и выполнять оперативно свои человеческие функции и задачи, нужно учиться быть успешным в любой сфере деятельности и обязательно включать в свою жизнь физическую активность.

*Библиографический список:*

1. *Виноградов, П.А.* Физическая культура и спорт трудящихся / Москва. Советский спорт, 2015. С. 172. Текст: непосредственный
2. *Кобяков, Ю.П.* Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Феникс, 2012. 252 с. Текст: непосредственный
3. *Средства физической культуры в регулировании работоспособности*//Электронный ресурс: [<https://megaobuchalka.ru/1/7444.html>] Текст: электронный.

УДК 373.1; 159.9:37.015.3 .

Процкая М.А., Тищенко В.С.  
Protskay M.A., Tischenko V.S.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия  
Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia*

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ФОРМИРОВАНИЕ  
ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК  
FUNDAMENTALS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AND FORMATION  
OF HEALTHY HABITS

*Аннотация.* Актуальная проблема этого десятилетия – проблема сохранения и поддержания здоровья студентов. Регулирование важных составляющих здорового образа жизни и формирование положительных привычек как один из путей к решению данной проблемы.