

Веретехин К.А., Сапова П.Ф.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

МЕТОДЫ ОХРАНЫ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ В ПЕРИОД ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. В данной статье рассмотрено значение правильно организованного режима труда и отдыха в период трудовой деятельности.

Ключевые слова: режим труда и отдыха; здоровый образ жизни; нагрузка на организм; переутомление.

Veretekhin K. A., Sapova P. F.

Ural state University of railway engineering,
Ekaterinburg, Russia

METHODS OF PROTECTION OF OWN HEALTH IN THE PERIOD OF EMPLOYMENT

Abstract: Protection of own health is a direct responsibility of each, he may not shift it to others. This article discusses the value of properly organized mode of work and rest during the period of employment.

Keywords: mode of work and rest; a healthy life; body burden; fatigue.

Здоровье это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Для того чтобы добиться этого, необходимо соблюдать здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Цель работы. Определение основных составляющих охраны собственного здоровья

Исследовательская часть. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

В большинстве случаев перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья: первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии; Второй закон: питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон - это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Различают отдых пассивный и активный, связанный с двигательной деятельностью. Физиологическое обследование активного отдыха связано с именем И.М Чеченова, впервые показавшего, что смена работы одних мышц работой других лучше способствует восстановлению сил, чем полное бездействие.

Этот принцип стал основой организации отдыха и в сфере умственной деятельности, где подобранные соответствующим образом физические нагрузки до начала умственного труда, в процессе и по его окончании оказывают высокий эффект в сохранении и повышении умственной работоспособности. Не менее эффективны ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями в общем режиме жизни. В процессе

их выполнения в коре больших полушарий мозга возникает «доминанта движения», которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизирует сомоторную зону коры, поднимает тонус всего организма. Во время активного отдыха эта доминанта способствует активному протеканию восстановительных процессов.

Выводы. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Охрана собственного здоровья личное дело каждого человека, поэтому очень важно осознать значение составляющих ЗОЖ в период трудовой активности.

Вершков И. А., Кетриш Е. В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Аннотация: В статье проводится анализ управления организациями физкультурно-спортивной направленности, выделяются основные проблемы. Сделан вывод, что несовершенство системы управления и государственной поддержки оказывает отрицательное воздействие на физкультурно-спортивную сферу. В нашей стране не проработана система стандартизации и сертификации физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, аттестации физкультурно-спортивных учреждений и организаций. Нуждается в совершенствовании и единая система подготовки, переподготовки, повышения квалификации, сертификации и аттестации руководителей и специалистов физкультурно-оздоровительной сферы.

Ключевые слова: Физкультурно-спортивная организация, местное самоуправление, управление в сфере физической культуры и спорта.

Vershkov I. A., Cetrish E. V.

Russian state vocational pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

PROBLEMS OF MANAGEMENT OF ORGANIZATIONS IN SPORTS

Abstract: the article deals with the management of organizations in sports, highlights the major problems. It is concluded that the imperfection of the management system and government support has a negative impact on physical culture and sports sphere. In our country not developed system of standardization and certification of physical fitness and sports services, certification of physical culture and sports institutions and organizations. Needs to