

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт. 1991

3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики. 2004.

**Кузнецова А.Д., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Физическая культура в профессиональной деятельности**

Нельзя недооценить роль физической культуры для выпускников высших учебных заведений, а именно для бакалавров и специалистов. С одной стороны, физическая культура является неотъемлемым компонентом жизни каждого человека. С другой стороны, выпускники ВУЗов являются особой категорией, которые в начале своего профессионального пути должны максимально оптимизировать все свои способности, представляя работодателю только свои лучшие стороны как специалиста в той или иной области.

Несомненно, для каждой профессии представляются особые требования к состоянию специалиста: высокий уровень знаний в той или иной области, высокий уровень развития определенного психического познавательного процесса (например, зрительной памяти или концентрации внимания), а также физическое здоровье (отсутствие болезней, как отдельных органов, так и целых систем организма).

Как для человека с гуманитарным образованием, так и с техническим, особое значение при выполнении трудовой функции имеет уровень функционального состояния нервной системы, а именно важна оценка качества механизмов, осуществляющих регулятивную функцию в человеческом организме. Данные механизмы осуществляют формирование адекватного и своевременного ответа организма к изменяющимся условиям окружающего мира.

В настоящее время устойчивая нервная система – ценность, которой обладают далеко не все представители многих профессий, поскольку внешнее воздействие больших городов, экологии, социума чаще приводит организм человека в состояние стресса, нежели в состояние релакса и умиротворения.

Нервная система делится на два типа:

1) сильная нервная система, которая характеризуется высокой работоспособностью за счет того, что нервные клетки обладают способностью безустанно длительное время воспринимать и посылать импульсы к головному мозгу [3, с. 35]. Человек, обладающий сильной нервной системой отличается бодростью, энергичностью, уверенностью в своих силах, легкостью и быстротой усвоения новой информации. При выполнении профессиональной функции он не сталкивается с перегрузками организма, вынослив, легко и адекватно адаптируется к изменяющимся условиям (внешним раздражителям);

2) слабая нервная система, характеризующаяся низкой работоспособностью, поскольку нервные клетки отличаются повышенной утомляемостью, часто требуют «отдыха». Человек с такой системой чувствует себя некомфортно и неуверенно в шумных коллективах, тяжело справляется с работой, которой присущ высокий темп выполнения [3, с. 36]. Адаптация человека со слабой нервной системой происходит крайне тяжело, поскольку смена обстановки, высокое внимание к своей личности, окружение незнакомых людей являются проявлением психического давления, оказываемого внешней средой.

Такой работник может не справиться с простейшими задачами, всегда неадекватно реагирует на критику, всегда не уверен в своих действиях, в результате ему практически невозможно продвинуться по карьерной лестнице, а иногда и даже удержаться на своем рабочем месте, если для него не созданы идеальные условия труда.

Итак, тип нервной системы при выполнении профессиональной деятельности имеет огромное значение, поскольку психологическая устойчивость организма человека к стрессу извне является одним из главных

факторов, позволяющих специалисту справляться с профессиональными трудностями в условиях дефицита времени или ресурсов.

Таким образом, профессионалам в той или иной области, чтобы оставаться конкурентоспособными на рынке труда, необходимо следить за здоровьем своей нервной системы.

Благотворное укрепляющее и восстанавливающее воздействие на нервную систему оказывают следующие факторы:

- длительные прогулки на свежем воздухе (обогащение нервных тканей головного мозга кислородом позволяет активизировать все области мозга);

- простые продукты питания, содержащие витамины группы В (крупы, хлеб грубого помола, рыба, бобовые, субпродукты – сердце, печень, почки, которые являются необходимым компонентом для правильной работы нейронов;

- спокойный и глубокий сон, напрямую способствующий восстановлению нервной системы;

- водные процедуры (обтирание, купание), укрепляющие нервную систему;

- чередование умственного труда и физической активности, предотвращающее утомление нервной системы;

- движение, физическая активность способствует укреплению и тренировке всего тела человека, в том числе и нервной системы, поскольку организм во время оптимальной физической нагрузки выделяет эндорфины, которые защищают организм от стрессов, что в свою очередь является профилактикой болезней нервной системы [2].

Таким образом, приходим к выводу, что здоровый образ жизни (правильное питание, свежий воздух, полноценный сон, умственная и физическая активность) способствует здоровому функционированию нервной системы, а значит, человек, имеющий сильную нервную систему, способен легко и быстро выполнять свои трудовые обязанности на пользу работодателю и не в ущерб своему здоровью.

Стоит отметить, что Инновационный центр «Сколково» составил атлас профессий, согласно которому до 2030 года исчезнут 57 профессий, но появится 186 новых [1]. Это говорит о том, что те, кто получает образование по одной из тех 57 специальностей, в дальнейшем будут вынуждены переобучаться, менять квалификацию и приспосабливаться к новым условиям и требованиям труда. Следовательно, работники со слабой нервной системой могут не выдержать перемен и стать невостребованными на рынке труда.

Учеными установлено, что ведущими факторами, отрицательно влияющими на функциональное состояние человека, являются нервно-эмоциональное напряжение и гиподинамия. Специалисты предлагают немало методов борьбы со стрессом, например, психологические практики, но жизнь показывает, что именно спорт и физическая активность являются одним из самых эффективных средств снятия нервных перегрузок и психологического стресса.

Занимаясь спортом, человек выглядит подтянутым, красивым, а главное – уверенным в себе. Он совершенствует не только тело, но и свой дух. Спорт – лучший способ справиться со своими комплексами, а значит, повысить самооценку и побороть стресс. Не секрет, что спортсмены и просто увлекающиеся спортом, аэробикой или фитнесом люди более устойчивы к психологическим перегрузкам.

Дисциплина «Прикладная физическая культура» преподается во всех государственных ВУЗах России. Данная дисциплина закладывает основу знаний обучающихся о здоровом образе жизни, а также вносит свою пользу в общее физическое состояние человека: здоровье, физическое совершенство, физическую подготовку.

Но, несмотря на то, что данная дисциплина преследует человека всю его жизнь, значение указанной дисциплины в ВУЗе весьма отличается от той «физической культуры», которая преподавалась, например, в школе, поскольку университетский уровень преподавания, несомненно, выше школьного, а восприятие этой дисциплины обучающимися происходит по-другому – более

осознанно, при этом имеет место иное понимание роли физической культуры в жизни человека.

Проблема заключается в том, что далеко не все выпускники высших учебных заведений, сталкиваясь с необходимой оценкой своих физических возможностей, способны правильно самостоятельно оценить их. Например, выпускник ВУЗа, поступающий на службу в правоохранительные органы, сталкивается с проблемой не сдачи спортивных нормативов. Или, например, выпускник не смог реально рассчитать свои силы, устроившись на работу поваром, не смог учесть тот факт, что повар помимо продуктов питания вынужден поднимать еще и тяжелые кастрюли, поэтому не смог адаптироваться к такому труду из-за низкой физической подготовки.

Поэтому такая дисциплина как «Прикладная физическая культура» оказывает положительное влияние как на физическое развитие и совершенствование студента (будущего работника), так и способствует реальной оценке своих возможностей, а при развитии высоких физических показателей человека является для него одной из ступеней для продвижения по карьерной лестнице.

Помимо положительного влияния на здоровье человека, физическая активность позволяет познакомиться и пообщаться с интересными людьми, расширить круг знакомых или найти друзей.

Таким образом, профессиональная деятельность находится в прямой зависимости от уровня физической подготовки человека. Активная деятельность благоприятно влияет на умственную деятельность; в процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность; работодатель предпочтет здорового работника с сильной нервной системой.

#### *Список литературы*

1. Лукша П., Лукша Е., Песков Д., Варламова Д., Судаков Д., Коричин Д. Атлас новых профессий. Вторая редакция. – Режим доступа: URL: <http://atlas100.ru/> (дата обращения: 02.04.2018).

2. Попова В.А. Нервная система: сильные и слабые места // EuroMD - медицинский портал о здоровье. – Режим доступа: URL: <https://euromd.ru/9->

bolezni-i-lechenie/134-bolezni-i-lecheniye/76-bolezni-nervnoy-sistemy/post-641-ner  
vnaaya-sistema-silnye-i-slabye-mesta/ (дата обращения: 02.04.2018).

3. Психофизиология: учеб. для вузов / Ю.В. Гринченко, Б.Н. Безденежных, И.А. Шевелев и др. / под ред. Ю.И. Александрова. – 4-е изд., доп. и перераб. – Питер, 2017. – 464 с.

**Лаврова А.В., Хисамов Р.Р.**

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
г. Стерлитамак

## **Проблема близорукости у студентов 21 века**

В настоящее время очень актуальна тема сохранения и укрепления здоровья. С каждым годом это сделать все сложнее. На сегодняшний день каждый ребенок и подросток имеет мобильный телефон, ноутбук или планшет, и почти все время уделяет своему гаджету. Но чем, же грозит такая привязанность? Основываясь на собственный опыт и опыт некоторых знакомых, большинство молодежи страдают миопией (близорукостью).

Что же такое близорукость? Близорукость – повреждение зрения, при котором изображение формируется не на сетчатке глаза, а перед ней, в профессиональной медицине такое заболевание называется миопией. Она бывает врожденной, может проявляться у дошкольников, но чаще всего возникает в школьном возрасте, причем с каждым годом обучения в школе число учащихся с близорукостью увеличивается, а степень ее нередко повышается. Ко времени совершеннолетия примерно у 1/5 части школьников из-за близорукости в той или иной мере ограничен выбор профессии. Прогрессирование близорукости может привести к тяжелым необратимым изменениям в глазу и значительной потере зрения.

Как многие поняли, главным признаком близорукости является снижение четкости изображений, если смотреть вдаль. Вспомним школьный курс биологии. В основном анатомию начинают изучать с 8 класса. Глазное яблоко состоит из хрусталика и роговицы. Это его основные компоненты, которые участвуют в преломлении света и передают картинку на сетчатку глаза.