

5. Усцелемова Н. А., Усцелемов С. В. Актуальность исследования состояния и устойчивости физиологических систем организма студентов вуза / Н. А. Усцелемова, С. В. Усцелемов. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования : тез. докл. 76-й междунар. науч.-техн. конф. – Магнитогорск, 2018. – С. 436–437.

6. Федоров В. А. Основные проблемы профессионального образования в аспекте охраны здоровья его основных субъектов / В. А. Федоров, Н. В. Третьякова. – Текст : непосредственный // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сб. матер. VI междунар. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, 2016. – С. 139–148.

УДК 378.147

Филатова А.М.

Filatova A. M.

Уральский государственный университет путей сообщения, г.

Екатеринбург

Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg

annafi1a70va@yandex.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ КАК СРЕДСТВО
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY AS A MEANS OF
PSYCHOPHYSIOLOGICAL ADAPTATION TO
PROFESSIONAL ACTIVITY

Аннотация. Рассмотрена взаимосвязь психофизиологической адаптации молодого специалиста к будущей профессиональной деятельности и тренировочных физических нагрузок в процессе подготовки в вузе. Представлен характер физических упражнений, направленных на адаптацию к профессиональной деятельности. Сделаны выводы о способах наиболее эффективной адаптации к неблагоприятным условиям профессиональной деятельности и окружающей среды.

Abstract. The article considers the relationship between the psychophysiological adaptation of a young specialist to the future professional activity and training physical loads in the process of educating at a university. The character of physical exercises aimed at adapting to professional activity is presented. Concluded about the ways of the most effective adaptation to the unfavorable conditions of professional activity and the environment.

Ключевые слова: студенты, профессиональная деятельность, психофизиологическая адаптация.

Key words: students, professional activity, psychophysiological adaptation.

В современных реалиях вопрос о сохранении и укреплении здоровья стоит остро и неоспоримо. Именно здоровье определяет эффективность адаптации выпускников высших учебных заведений в начале их профессиональной деятельности.

В условиях жесткой деловой конкуренции здоровье выступает как источник социально-экономического благополучия. Преобразования в экономике и политике в любом современном обществе требуют разработки механизмов превращения ценности здоровья в фактор конкурентности и стабильности общества [4].

Решения проблемы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи заключается в контроле резервов здоровья, а именно умении давать оценку своих функциональных возможностей организма к нагрузкам в рабочих условиях, восстановления резервов в отведенное время трудовым регламентом, а также пополнения этих резервов. В частности, пополнение резервов связано с компенсаторными функциями организма, который восстанавливается через механизмы поддержания стрессоустойчивости [5].

Психогенетики понятие здоровье трактуют как матрицу живой материи, выступающую первоначально в виде разумности в случайной среде, угрожающей жизни. Это значит, что с точки зрения медико-физиологической науки здоровье есть способность адаптироваться к условиям окружающей среды [3, 4]. Здоровым признается человек, гармонично включенный в социальное окружение, адекватно действующий и полностью реализующийся с учетом своих возрастных и индивидуально-типологических особенностей.

Психофизиологической адаптацией называется процесс освоения совокупности условий труда: как специфических условий профессиональной деятельности, так и неблагоприятных факторов окружающей среды [5].

Научно-техническая революция во многом увеличила возможность человека воздействовать на природную среду, нередко это имеет разрушительный характер. В промышленно развитых странах жизнь

людей сопровождается нервно-психическим напряжением в процессе повседневной деятельности, а также воздействием на организм факторов химической, физической и биологической природы: загрязнение воды, атмосферы, химизация сельского хозяйства.

Адаптация организма как к новым условиям среды обеспечивается, так и высоким физическим нагрузкам, обеспечивается спецификой работы функциональных систем, соподчиненными и скоординированными между собой в пространстве и времени. Схожесть адаптационных механизмов позволяет утверждать, что на процесс адаптации к окружающей среде влияет уровень общей тренированности организма.

Наибольшее тренирующее воздействие на все системы жизнеобеспечения оказывают физические нагрузки, способствующие формированию степени устойчивости к факторам риска. Развитие устойчивости к физическим нагрузкам обеспечивает согласованную и эффективную (экономичную) работу эндокринной, нервной, иммунной и других систем организма человека [1]. Тренировка преследует цель оздоровления, что в свою очередь достигается соблюдением режимов труда физического и стандартных норм.

Важность физической тренированности для адаптации организма состоит в повышении обмена веществ при постепенном наращивании физической работы. В зависимости от тяжести нагрузок увеличивается теплоотдача и теплообразование. Процесс увеличения температуры тела при физической нагрузке опережает процесс теплоотдачи [1]. В результате уменьшается вес, как один из атрибутов здоровья.

За счет увеличения мощности и экономичности деятельности внутренних органов, координированного взаимодействия функциональных систем, оптимизации гормональных и нервных регуляций с помощью физических нагрузок повышается умственная и физическая работоспособность.

Выносливые люди могут выполнять гораздо дольше трудиться, повторяя одни и те же операции, справляясь с той или иной задачей без потери эффективности.

Таким образом, регулярные тренировочные воздействия направленные на формирование выносливости позволят лучшим образом подготовить организм студента (возрастная группа от 18 до 24 лет) к будущей профессиональной деятельности.

Лучшим средством для развития устойчивости и приспособленности тела к факторам внешней среды, различного рода нагрузкам, являются следующие физкультурно-спортивные мероприятия:

- аэробные тренировки – плавание и бег (развитие мышцы сердца, укрепление сосудистой системы, нормализация дыхательной системы, избавление от лишнего веса);

- круговые тренировки (от 4 до 8 кругов) – выполнение нескольких циклов упражнений с постепенным увеличением интенсивности;

- тренировка на скорость;

- специальные нагрузки, направленные на развитие конкретных мышечных групп.

Благодаря систематическим нагрузкам, направленным на повышение выносливости:

- возрастает число капилляров, по которым к мышцам поступает кровь;

- усиливается интенсивность кровотока, мускулы получают значительно больше кислорода, укрепляется сердце;

- нормализуется работа дыхательных органов;

- в мышечных тканях снижается уровень молочной кислоты;

- стимулируется активное развитие красных мышц, которые используют для получения энергии окисление углеводов и жирных кислот.

Выносливость принято подразделять на мышечную и сердечно-сосудистую [2]. Сердечно-сосудистая (общая), обеспечивает продолжительное функционирование сердца и сосудистой системы при высоких физических нагрузках (кардиотренировки, бег, ходьба, занятия со скакалкой, езда на велосипеде). Мышечная влияет на количество сокращений мышц. Тренировки заключаются в многократном повторении разных видов упражнений: отжимания, подтягивания, скручивания, приседания. Комплексное проявление как сердечно-сосудистой, так и мышечной выносливости в тренировочных комплексах позволяет добиться наибольшего эффекта в формировании устойчивости к условиям (часто неопределенным) профессиональной деятельности.

Учет закономерностей взаимодействия человека и окружающей (социальной) среды дает резерв увеличения и улучшения адаптационных процессов. Довольно перспективно с данной точки зрения использовать

закономерности биоритмов в функциональной деятельности для прогнозирования состояния в экстремальных условиях.

Следовательно, для наибольшей эффективности психофизиологической адаптации в процессе обучения в вузе уже на начальном уровне подготовки к профессиональной деятельности необходимо добиться оптимизации организационных мер физического воспитания.

1. Формирование и сохранение на должном уровне физического, эмоционального и функционального состояния организма, как и здорового морального климата в коллективе (учебной группе).

2. Планирование режима труда, питания, отдыха с учетом как возрастных и половых особенностей человека, так и природно-климатических условий (сезоны года, температурный режим, содержание кислорода в атмосфере).

3. Соблюдение ступенчатости адаптации к новым условиям (производственным, природно-климатическим, временным) при переключении с одного вида деятельности на другой (постепенное вхождение в новую среду и в любой труд).

Таким образом, сохранение и увеличение ресурсов организма, укрепление здоровья, позволит уменьшить «плату» за адаптацию, поддерживая организм на оптимальном уровне работоспособности без перенапряжения физиологических систем.

Не стоит забывать, что человек – это единство биологического, социального и психологического (духовного). Только поддерживая в гармонии все три функции можно говорить о здоровье человека, об обеспечении максимальной продолжительности жизни и оптимальной трудоспособности и активности общества.

Библиографический список:

1. Агаджанян Н. А., Шабатура Н. Н. Биоритмы, спорт, здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1989.— 208 с., ил.

2. Марчук С. А. Теория и методика физической культуры: учебное пособие по дисциплине "Физическая культура и спорт" для студентов всех специальностей и направлений подготовки – Екатеринбург: УрГУПС, 2017.

3. Равич-Щербо И. В. Психогенетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности и направлению «Психология». — М. : Аспект Пресс, 2000. — С. 88–93.

4. Разумов А. И., Пономаренко В. А. Концепция «здоровье здорового человека»: интеграция медицины, психологии и религии // Психологический журнал. — 2015. — Т. 36, № 6. — С. 88–93.

5. Социально-педагогические и психолого-физиологические подходы к сохранению и укреплению здоровья в системе образования / Э. М. Казин, Е. К. Айдаркин, Н. Э. Касаткина [и др.] // Валеология. — 2012. — № 4. — С. 13–24.

УДК: 374.32

Филиппенко П.О., Комлева С.В.

Filippenko P.O., Komleva S.V.

МАУ ЦРМ «Объединение клубов по месту жительства»,

г. Верхняя Пышма

MAI CWY «Community clubs», Verkhnyaya Pyshma city

Courtney071@gmail.com

КЛУБЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ
СПОСОБ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
LOCAL CLUBS AS AN EFFECTIVE WAY OF HEALTH-SAVING
ACTIVITIES

Аннотация. Представлен опыт работы с молодёжью по здоровьесбережению в рамках клубов по месту жительства. Показана эффективность клубов по месту жительства для сохранения здоровья подрастающего поколения и для пропаганды здорового образа жизни, а так же воспитания трудных подростков, в том числе из неблагополучных семей, через спорт и различные спортивные мероприятия.

Annotation. The experience of working with youth on health preservation in the framework of clubs at the place of residence is presented. Shown the effectiveness of clubs at the place of residence to preserve the health of the younger generation and to promote a healthy lifestyle, as well as the upbringing of difficult teenagers, including those from disadvantaged families, through sports and various sports events.

Ключевые слова: клубы по месту жительства, здоровьесбережение, молодёжь, спорт, здоровый образ жизни.

Key words: clubs at the place of residence, health preservation, youth, sports, healthy lifestyle.

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, является причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан. [3]