

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

Подведя 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.

*Abstract.* The actual problem of this decade is the problem of preserving and maintaining the health of students. Regulation of important components of a healthy lifestyle and the formation of positive habits as one of the ways to solve this problem.

*Ключевые слова:* учащиеся высших учебных заведений, здоровый образ жизни, положительное влияние.

*Keywords:* students, healthy lifestyle, positive influence.

Что подразумевает под собой термин «здоровый образ жизни»? Вероятно это то, что приравнивают к понятию «здоровье». Эта тема всегда пропагандировалась среди подростков и молодежи, однако особенно масштабно обращать внимание на здоровый образ жизни начали буквально десяток лет назад, в какой-то момент вести такой образ жизни стало «модно».

Каждый человек сам для себя выбирает что для него означает этот термин: кому-либо поддерживать такой образ тяжело, а кто-то не может представить свою жизнь без него. Существуют основы, которые обобщены для всех, представлю их наглядно ниже.

Здоровый образ жизни включает в себя несколько факторов, от которых зависит его качества.

Первым фактором является, безусловно, двигательная активность. Почему? Двигательная активность – основа всей нашей жизни, она запускает множество положительных процессов нашего организма. К примеру, выброс эндорфина. Выделение гормонов счастья способствует снижению нервного напряжения, и, соответственно, значительно уменьшается количество отрицательных эмоций, а это, в свое время, ведет к повышению уровня работоспособности, что благоприятно влияет на уровень и качество жизни человека. Не менее важным являются окислительно-восстановительные процессы, которые запускаются в результате работы скелетных мышц. В это время все системы и органы человека начинают работать, это позволяет держать организм в тонусе. К тому же, двигательная активность способствует уменьшению риска возникновения мышечной атрофии, которая зачастую наблюдается у пожилых людей.

Вторым важным фактором можно назвать правильное питание. Ни для кого не секрет, что правильное питание немаловажная часть нашей жизни. Оно способствует получению должного количества энергии, и, следовательно, улучшению качества жизни человека. Также правильное питание улучшает внешний вид человека: при сбалансированном питании человек замечает видимые положительные изменения качества волос, состояния кожи, ногтей. Важным является и сокращение рисков всевозможных заболеваний, таких как онкология, сахарный диабет, ожирение и другие.

Личную гигиену можно отметить как третий фактор здорового образа жизни. Правильное соблюдение личной гигиены позволит человеку уменьшить риск заболеваний, а также улучшить работоспособность и качество жизни.

Самым проблематичным фактором является отказ от вредных привычек. К сожалению, огромный процент людей по всему миру употребляет алкоголь или зависят от курения. Только в России, по данным статистики ВОЗ на 2019 год, процент курящих людей старше 15 лет составляет 28,3%, и особенно этой проблеме подвержены подростки и студенты. Отказ от вредных привычек значительно улучшит здоровье человека. К примеру, отказ от курения позволит человеку избежать появления отдышки, кашля, психологических проблем.

Пятым важным фактором можно назвать соблюдение оптимального режима труда и отдыха. Нормализация режима труда способствует улучшению самочувствия, как физического, так и психологического. Очень важно выбирать профессию исходя из индивидуальных особенностей: человек, работающий по профессии, которая ему нравится, чувствует себя намного лучше в период работы, меньше устает и переутомляется, чего не скажешь об обратном случае. Еще одна важная составляющая правильной работы нашего организма - сон. На сон приходится треть нашей жизни, и от качества сна зависят такие моменты, как настроение, физическое и эмоциональное самочувствие, качество работы нашего организма.

Студенческие годы – это самый главный период формирования личности, именно в это время у студента вырабатывается собственное «Я», которое будет сопровождать его на протяжении всей жизни. Безусловно, с возрастом психологически человек меняется, но большая часть привычек, сформированных в период студенчества, остаются с ним на всю жизнь.

Переход во взрослую жизнь проходит сложно, особенно если это происходит спонтанно, поэтому важно сразу начать готовиться к нему, и формирование привычек здорового образа жизни – лучший путь к упрощению этого перехода во избежание стрессов, негативных эмоций и т.д. Ниже представлен ряд основных привычек, положительно влияющих на жизнь и здоровье студента:

- 1) Составление распорядка дня. Зачастую студент – это человек, который не может похвастаться избытком свободного времени. И лучшим вариантом грамотного распределения времени будет составление распорядка дня.
- 2) Качественный сон. Сон не менее 7-8 часов в сутки. Лучший вариант – отход ко сну и пробуждение в одно и то же время каждый день. Это позволит организму привыкнуть к дисциплине, что поспособствует улучшению самочувствия.
- 3) Организация зоны сна. Важно выделить место под сон и использовать его только по назначению, т.е. рабочее место должно ассоциироваться с учебной деятельностью, а кровать – со сном.
- 4) Внедрение физической активности в жизнь студента. Часто учебная деятельность проходит в сидячем положении, и во избежание проблем с опорно-двигательным аппаратом человек должен выделять небольшое количество времени на физическую активность. К примеру, неплохо обзавестись привычкой делать зарядку по утрам, около 20 минут после пробуждения. Это даст энергию и позитивное настроение на весь день.
- 5) Регулярные прохождения медицинских осмотров. Такая тактика может значительно сократить риск выявления заболеваний и у студента будет возможность проводить профилактику.
- 6) Налаживание режима питания также имеет ряд преимуществ, к примеру, если студент питается в одно и то же время каждый день, это дисциплинирует организм, контроль над качеством продуктов, употребляемых в пищу поможет избежать проблем с ЖКТ.

Всем известно, что студенческие годы самые яркие, когда хочется пробовать все новое, изучать как можно больше, и хорошо отдыхать, и не всегда у студента появляется желание следить за своим здоровьем и самочувствием, но стоит понимать, что здоровый образ жизни имеет накопительный эффект и наш организм обязательно отплатит в будущем. Я думаю, в наши дни очень важно популяризировать здоровый

образ жизни как можно больше, ведь будущее зависит исключительно от нас, важно передать эти знания следующим поколениям.

*Библиографический список:*

1. Величко, Т.И. Медико-биологические основы физической культуры студента: учеб.-метод. Пособие. Текст: непосредственный / Т.И. Величко, Л.В. Сергеева. Тольятти: Изд-во «РИЧМАРК», 2014.
2. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. Электронный текст. Пермь, 2020.
3. Что и когда есть. Как найти золотую середину между голодом и перееданием / ред. А. Беловешкин. «Эксмо». 2020. Текст: непосредственный.

УДК 378.172

Рафикова А.Р.

Rafikova A.R.

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь*

*г. Минск, Беларусь*

*The Academy of Public Administration under the Aegis of the President of the Republic of*

*Belarus, Minsk, Belarus*

*r\_alena@rambler.ru*

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ В ФОРМИРОВАНИИ  
ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ПРОЦЕССУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В  
УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ  
EMOTIONAL SATISFACTION IN FORMING A POSITIVE ATTITUDE TO THE  
PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITY

*Аннотация.* Формирование позитивного отношения обучающихся к физкультурной деятельности возможно через достижение эмоциональной удовлетворенности ею. Через эмоции можно понять, насколько удовлетворены или не удовлетворены физкультурные потребности обучающихся и скорректировать процесс физического воспитания.

*Abstract.* Formation of a positive attitude of students to physical activity is possible through the achievement of emotional satisfaction with it. Through emotions, one can understand how the physical education needs of students are satisfied and correct the process of physical education.

*Ключевые слова:* эмоциональная удовлетворенность, студенты, физкультурная деятельность.

*Keywords:* emotional satisfaction, students, physical activity.

В психологии деятельности особо выделяют роль отношения личности к деятельности как стимулятора ее активности и мотивации. Специалисты указывают, что категория «отношение к деятельности» является частью структуры личности и определяет поведение личности, направленность и характер деятельности [3, с. 410]. Поэтому формируя позитивное отношение к деятельности, например, физкультурной, при организации занятий ею используют личностно-ориентированный подход [1, с. 108].

Отношение к деятельности во многом определяет степень удовлетворенности ею. В социологии труда состояние удовлетворенности рассматривают как самый простой итоговый показатель субъективного аспекта отношения к труду [2].