

Поддержка и поощрение.

Важным фактором успешной мотивации является наличие поддержки и поощрения. Признание достижений, даже самых маленьких шагов в сторону здорового образа жизни, помогает укрепить уверенность в себе и желание продолжать двигаться вперед. Это может выражаться в виде похвалы, наград, сертификатов или просто моральной поддержки со стороны друзей, родственников или наставников.

Создание системы поощрений за участие в спортивных мероприятиях, соблюдение режима питания или отказ от вредных привычек также может стимулировать молодежь к активным действиям. Например, организация конкурсов с призами за лучшие результаты в спорте или за ведение дневника питания может существенно повысить интерес к программе.

Заключение

Эффективная работа с молодежью по вопросам здоровьесбережения требует комплексного подхода, который сочетает в себе современные технологии, образовательные программы, индивидуальный подход и социальную поддержку. Использование социальных сетей, привлечение популярных инфлюенсеров, внедрение инновационных технологий и создание условий для личного роста и развития помогут молодым людям сформировать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Биографический список:

1. Сидоров, Д.Г. Педагогическое обеспечение интеграции здоровьесформирующего образования студентов [Электронный ресурс]: учебн. пособие /Д.Г. Сидоров, А.С. Большев; Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т – Н.Новгород: ННГАСУ, 2016. 68с.

2. *Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9»* Методическая разработка «Формирование мотивации к здоровому образу жизни» Гапонюк А.Г. г. Благодарный, 2019

3. *Психология здоровья: Учебник для вузов* / Под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 607 л: ил. (Серия «Учебник для вузов»)

УДК 796/766

Миллер Е.Э.

Miller E.E.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg, Russia

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА
К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ УСЛОВИЯМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРА

Аннотация: Данное исследование посвящено изучению роли и значения физической культуры в адаптации человека к неблагоприятным условиям окружающей среды и профессиональной деятельности менеджера. В тексте рассматриваются проблемы, связанные с недостаточным использованием средств физической культуры менеджерами для адаптации к стрессовым условиям, формулируется гипотеза о положительном влиянии систематических занятий на адаптацию, а также определяются задачи исследования, направленные на выявление факторов адаптации, определение роли физической культуры и разработку рекомендаций.

Ключевые слова: Физическая культура, адаптация, менеджеры, стресс, , здоровье.

MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN HUMAN ADAPTATION TO ADVERSE ENVIRONMENTAL CONDITIONS AND PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE MANAGER

Abstract: This study explores the role and significance of physical culture in human adaptation to adverse environmental conditions and the professional activities of managers. The text addresses the challenges associated with insufficient use of physical culture by managers to adapt to stressful conditions, formulates a hypothesis about the positive impact of systematic exercise on adaptation, and defines research objectives aimed at identifying adaptation factors, determining the role of physical culture, and developing recommendations.

Keywords: Physical culture, adaptation, managers, stress, health.

В условиях стремительного развития современного общества, которое характеризуется постоянными изменениями, ускорением темпов жизни, повышением стрессовых нагрузок и дефицитом времени, особое значение приобретает адаптация человека к этим неблагоприятным факторам. Профессиональная деятельность менеджера в особенности требует высокой степени гибкости и способности быстро перестраиваться, а также справляться с постоянными информационными перегрузками, эмоциональным давлением и дефицитом времени.

Но существует противоречие между повышенными требованиями к адаптации менеджеров к неблагоприятным условиям окружающей среды и профессиональной деятельности с одной стороны, и недостаточным уровнем знаний и практических навыков в использовании средств физической культуры для решения этой проблемы – с другой. Многие менеджеры не понимают важности физической активности для их профессионального роста, не владеют достаточными знаниями о разнообразных методах и формах физической культуры и не включают их в свой ежедневный режим.

Целью работы стало изучить роль и значение средств физической культуры в адаптации человека к неблагоприятным условиям окружающей среды и профессиональной деятельности менеджера.

Из этого можно выдвинуть следующую гипотезу: систематическое использование средств физической культуры позволяет повысить уровень адаптации менеджера к неблагоприятным условиям окружающей среды и профессиональной деятельности, улучшить его физическое и психологическое состояние, а также повысить его эффективность и продуктивность.

Задачи исследования:

1. Выявить основные факторы, влияющие на адаптацию человека к неблагоприятным условиям окружающей среды и профессиональной деятельности менеджера (например, увеличение информационного потока, повышенная ответственность, ненормированный рабочий день, стрессовые ситуации в процессе работы, низкая физическая активность).

2. Определить роль и значение средств физической культуры в адаптации человека к неблагоприятным условиям окружающей среды и профессиональной деятельности менеджера (например, улучшение физического здоровья, повышение выносливости, укрепление иммунитета, развитие психологических качеств – стрессоустойчивости, самоконтроля, концентрации внимания, улучшение качества сна, снижение уровня стресса, повышение мотивации).

3. Разработать рекомендации по использованию средств физической культуры для повышения уровня адаптации менеджеров (например, включение в рабочий день физкультурных пауз, занятия в тренажерном зале или фитнес-клубе, йога, пилатес, бег, плавание, использование тренажеров в домашних условиях, правильное питание, достаточный отдых).

Физическая культура – это часть общей культуры общества, направленная на физическое совершенствование человека, укрепление его здоровья и развитие физических качеств [2]. Важной функцией занятий физической культурой является развитие адаптационных процессов.

Адаптация – это процесс приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды и профессиональной деятельности. Адаптация к неблагоприятным условиям может проходить на физическом, психологическом и социальном уровнях [3]. Один из неблагоприятных факторов профессиональной деятельности – стресс. Стресс – это состояние напряжения, возникающее в результате воздействия неблагоприятных факторов на организм [1]. Хронический стресс может приводить к серьезным проблемам со здоровьем – нарушениям сна, снижению иммунитета, повышенному артериальному давлению, хронической усталости.

Физическая активность – это любое движение тела, которое требует затрат энергии и увеличивает сердечный ритм [2]. Физическая активность играет важную роль в предупреждении хронических заболеваний, в улучшении настроения и когнитивных функций.

Анализ научной литературы выявил ряд ключевых факторов, влияющих на адаптацию человека к неблагоприятным условиям окружающей среды и профессиональной деятельности:

- физиологические факторы: состояние здоровья, возраст, пол, генетические особенности;

- психологические факторы: мотивация, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, уверенность в себе, способность к самоконтролю, управление эмоциями.

- социальные факторы: образ жизни, уровень образования, социальный статус, семья и друзья, поддержка со стороны коллег.

- профессиональные факторы: характер работы, уровень стресса, интенсивность труда, особенности профессиональной среды, наличие конфликтов в коллективе, неуверенность в своих силах.

Анализ также показал, что средства физической культуры играют ключевую роль в адаптации человека к неблагоприятным условиям. Занятия позволяют укрепить здоровье и повысить уровень физической подготовленности, развить психологические качества, необходимые для адаптации к стрессу и неблагоприятным условиям (например, стрессоустойчивость, уверенность в себе, самоконтроль), снять напряжение и улучшить эмоциональное состояние, повысить уровень концентрации внимания и улучшить когнитивные функции, улучшить качество сна, повысить уровень энергии повысить их интеллектуальные способности и творческий потенциал.

Исходя из анализа научной литературы, можно сделать вывод, что адаптация человека к неблагоприятным условиям является комплексной задачей, требующей комплексного подхода, включающего в себя не только физические, но и психологические, социальные и профессиональные аспекты.

Результаты данного аналитического исследования могут стать основой для разработки практических рекомендаций по оптимизации процесса адаптации менеджеров к неблагоприятным условиям профессиональной деятельности, что в свою очередь может повысить их эффективность, продуктивность и улучшить качество жизни.

В рамках учебной программы по физической культуре в вузе, мы провели исследование, где студенты-менеджеры делятся на две группы: контрольную (без специальных физических упражнений) и экспериментальную (с включением специальных программ физической подготовки). Для измерения и учета

результатов мы использовали анкетирование, тесты на стресс-устойчивость, замеры физических показателей (ловкость, выносливость), оценку успеваемости, анализ отзывов студентов о своем состоянии и работе. Это позволило нам получить научно обоснованные данные о влиянии физической активности на уровень адаптации менеджеров, что послужило доказательством эффективности включения физической культуры в учебный процесс.

Полученные данные требуют разработки специальных программ физической подготовки для менеджеров с учетом особенностей их профессиональной деятельности.

Для менеджеров, работающих в сферах с повышенным уровнем стресса (финансы, продажи, IT) необходимо:

1. Ввести специальные курсы физической культуры для студентов менеджмента с учетом особенностей будущей профессии. Например, создать программы для менеджеров, работающих в сферах с повышенным уровнем стресса (финансы, продажи, IT).

2. В рамках специальных тренировок включить упражнения на развитие стрессоустойчивости (йога, дыхательные практики, медитации), управление временем (специальные тренировки на концентрацию, скорость реакции, планирование).

3. Включить в учебный процесс специальные занятия по развитию когнитивных функций (память, внимание, мышление, творческие способности) с использованием физических упражнений.

4. Провести анкетирование и опрос студентов менеджмента о наличии профессиональных заболеваний у их родителей или близких родственников. Сравнить полученные данные с данными о физической активности участников исследования и выяснить, есть ли связь между физической активностью и риском профессиональных заболеваний. Это позволит студентам менеджмента узнать о важности физической активности для предупреждения профессиональных заболеваний и мотивирует их заниматься спортом на протяжении всей жизни.

5. Организовать в вузе специальные спортивные мероприятия для студентов менеджмента, например, конкурсы по бегу, велоспорту или другим видам спорта.

Это повысит мотивацию студентов менеджмента к занятиям спортом и пропаганде здорового образа жизни. И создаст атмосферу здоровой конкуренции и командного духа.

На наш взгляд, это позволит студентам менеджмента заранее овладеть навыками, необходимыми для успешной адаптации к требованиям профессиональной деятельности.

В результате проведенного исследования были решены следующие задачи:

– выявлено влияние неблагоприятных факторов окружающей среды и профессиональной деятельности на здоровье и психологическое состояние менеджеров.

– определена роль и значение средств физической культуры в адаптации человека к неблагоприятным условиям.

– разработаны рекомендации по использованию средств физической культуры для повышения уровня адаптации менеджеров.

Можем сделать следующие выводы: систематическое использование специфических средств физической культуры является важным фактором в адаптации человека к неблагоприятным условиям окружающей среды и профессиональной деятельности менеджера. Физическая активность позволяет укрепить здоровье, развить психологические качества, снять стресс и повысить уровень концентрации внимания. Рекомендации по использованию средств физической культуры для повышения уровня адаптации менеджеров могут быть включены в программы корпоративного здравоохранения и профессионального развития.

Библиографический список:

1. *Кальнер, Н., Сагирова О.* Это стресс, коллеги. Как справиться с 8 видами рабочего стресса и приобрести профессиональную жизнестойкость. 2024. С.10-15.

2. *Основные понятия и термины физической культуры.:* электрон. журн. 2020. URL: <https://moodle.kstu.ru> (дата обновления: 17.03.2020).

3. *Лактионова, А.И.* Жизнеспособность и социальная адаптация. 2017. С.11.

УДК 378.4

Михайлова А.В.

Mikhailova A.V.

Уральский федеральный университет

им. первого президента России Б.Н. Ельцина

г. Екатеринбург, Россия

Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin

Yekaterinburg, Russia

**АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В СФЕРЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В УРАЛЬСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

Аннотация. В данной статье рассматривается структура организации занятий физической культурой и спортом, проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в Уральском федеральном университете имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. Цель написания статьи – систематизация и структурирование информации о структурных подразделениях Уральского федерального университета и их деятельности в части проведения и организации