

THE LITERATURE

1. The order of the interior Ministry of Russia dated 13.11.2012 №1025 "On approval of Instruction on organization of physical training in Department of internal Affairs of the Russian Federation".
2. Approximate program of the discipline "Physical training" for educational institutions of the MIA of Russia – M.:DGSK the Ministry of internal Affairs of Russia, 2013.
3. Nordic walking. Health easy step. A. Poletaeva.: St. Petersburg, 2013.

NORDIC WALKING FOR POLICE OFFICERS

Vyatkin A.A.

the candidate of pedagogical Sciences

associate Professor of physical training and martial arts application

Saint-Petersburg University of MIA of Russia

Silkin N N.

doctor of pedagogical Sciences, Professor

Professor of physical training and applied arts of the St. Petersburg University of

MIA of Russia

Myasnikov Y.M.

lecturer, Department of physical training and applied arts of the St. Petersburg University of MIA of Russia

УДК 378.172

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Габидуллина Дина Рустемовна

студентка третьего курса,

Марчук Светлана Азатовна,

кандидат педагогических наук, доцент,

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация: На основании анализа данных научно-методической литературы изучены современные проблемы здоровья молодежи, формирования здорового образа жизни у студентов как неотъемлемого фактора профессиональной подготовки будущего специалиста.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, профессиональная деятельность, физическое самовоспитание и самосовершенствование.

Abstract: Based on the analysis of scientific and methodical literature data studied modern youth health issues, healthy lifestyle among students as an integral factor of professional training of future specialists.

Keywords: healthy lifestyle, health, professional activity, physical self-education and self-improvement.

Профессиональная деятельность человека в условиях научно-технического прогресса требует от него наравне с профессиональными знаниями и умениями достаточный уровень здоровья. По мнению Р.Т. Раевского при рассмотрении будущей профессиональной деятельности человека необходимо обязательно учитывать его состояние здоровья [4].

Б.Г. Акчурин подчеркивая связь здоровья и будущей профессиональной деятельности, отмечает, что физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которая позволяет наиболее полно реализовывать свои творческие возможности [1].

Физическое здоровье является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Здоровье выпускников вузов выступает как один из индикаторов качества подготовки и уровня творческой активности, как наукоемкий экономический продукт, повышающий конкурентоспособность индивидуума [3].

Значимость проблемы здоровья студенческой молодежи определяется ее государственной важностью, так как только здоровое в физическом и нравственном отношении поколение может обеспечить прогрессивное социальное развитие государства, его безопасность и международный авторитет.

Проведение многочисленных исследований НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Госкомсанэпиднадзора России состояния здоровья молодежи свидетельствует о крайне низком уровне их здоровья, лишь 10 % молодежи имеют уровень физического состояния здоровья близкий к норме, а более 40 % страдают хроническими заболеваниями. По окончании общеобразовательной школы только 15 % выпускников можно считать практически здоровыми.

В течение последнего времени число граждан, освобожденных от призыва в ряды Российской Армии с психическими расстройствами возросло в 1,5 раза, с алкоголизмом и наркоманией – в 2 раза. Количество лиц, злоупотребляющих психоактивными веществами, за период от постановки на воинский учет до призыва на военную службу возросло в 12 раз. Распространенность гиподинамии среди молодежи достигла 80 %.

Приведенные статистические данные свидетельствуют о том, что проблема снижения уровня здоровья среди молодежи становится глобальной угрозой населения страны и национальной безопасности.

Существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека:

1. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.
2. Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда».
3. Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде.
4. Отсутствие болезни.
5. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

По мнению А.Г. Щедриной уровень здоровья оценивается по следующим объективным показателям [5]:

- иммунная устойчивость организма к болезням;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;

- уровень морально-волевых и мотивационных установок;
- наличие, какого-либо заболевания или дефекта развития.

С точки зрения физической культуры к показателям здоровья относятся:

- физическая подготовленность – способность выполнять двигательные тесты не ниже среднего уровня;
- физическая работоспособность (способность длительно и интенсивно работать), проявляемая через выносливость и максимальное потребление кислорода;
- физическое развитие (оценивается через развитие скелета и мышечной системы).

Здоровье человека является неперенным условием социальной активности и трудоспособности индивидуума, посредством которых и достигаются благополучие и счастье.

Индивидуальное здоровье в основном зависит от четырех обстоятельств.

1. Биологические факторы (наследственность) приносят 20 % здоровья.
2. Окружающая среда (природная, техногенная, социальная) – 20 %.
3. Служба здоровья обеспечивает 10 % хорошего состояния организма.
4. Индивидуальный образ жизни – 50 % всех составляющих нашего организма.

Таким образом, состояние здоровья человека в большей степени зависит от индивидуального образа жизни, т.е. от поведения, привычек, поступков, стремлений. Поведение и мышление, которые обеспечивают сохранение и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни (ЗОЖ).

С целью выявления особенностей ведения ЗОЖ студентов УрГУПС проведено анкетирование, в котором студенты выделили ряд факторов, влияющих на ЗОЖ.

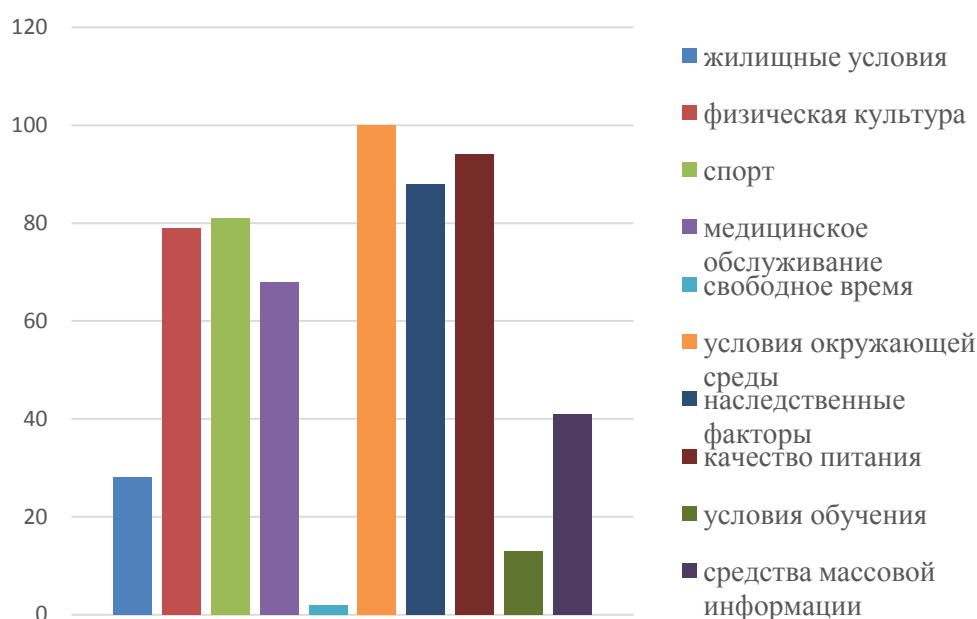


Рис. Факторы, влияющие на ЗОЖ студентов, %.

Анализ отношения студентов к ЗОЖ показал, что 40 % не соблюдают режим питания, 48 % соблюдают частично, 12 % соблюдают; 18 % не соблюдают режим сна, 74 % соблюдают частично, 8 % – соблюдают; 8 % отметили, что не соблюдают режим двигательной активности, при этом 20 % соблюдают частично, 72 % соблюдают, однако в основном за счет занятий физической культурой, что составляет, к сожалению всего 14 % двигательной активности от недельной нормы.

Среди основных проблем физического здоровья студенты выделили такие как курение, употребление алкогольных напитков, снижение иммунитета, наркомания, СПИД, низкий уровень физического развития.

Таким образом, среди основных составляющих необходимых для ЗОЖ можно выделить: режим дня; умеренное и сбалансированное питание; достаточную двигательную активность; закаливание; личную гигиену; отказ от вредных привычек, сексуальное поведение и др.

Чтобы перечисленные требования ЗОЖ реализовать на практике необходимо создание основного условия – формирование ценностной мотивации здоровья.

Здоровье – естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей.

Условно выделяют три уровня ценности здоровья:

- биологический – это изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма;
- социальный – здоровье как мера социальной активности, деятельностного взаимодействия с окружающим миром;
- личностный, психологический – здоровье как противостояние неблагоприятным факторам.

Таким образом, здоровье выступает основой жизни человека. Это не самоцель, а необходимое условие полноты реализации человеком своих жизненных целей и смыслов.

Как показывает социологический опрос, ценность здоровья признается студентами в качестве необходимости для реализации других потребностей, однако, практические шаги по его укреплению предпринимаются лишь тогда, когда произошла его частичная или полная потеря.

Выделены главные *мотивы* ЗОЖ:

- инстинкт самосохранения;
- получение положительных эмоций от двигательной активности;
- возможность физического самосовершенствования;
- реализация сексуального потенциала;
- достижение максимальной комфортности в социальной среде;
- поддержание высокой работоспособности;
- влияние общественного мнения.

Формирование у студентов культуры здоровья необходимо начинать с формирования установки на ЗОЖ.

Установка – это готовность человека к действию или восприятию окружающей действительности, формирующаяся на основе мотивации и корректирующаяся системой ценностей.

Для установки на ЗОЖ необходимы следующие факторы:

- знание форм поведения, которые способствуют нашему благополучию;
- положительное отношение к жизни;
- вера в то, что здоровое поведение дает положительные результаты;
- осознание того, что ты достоин, наслаждаться всем самым лучшим.

Создать установку на ЗОЖ этого недостаточно, главное – ее реализовать.

Рекомендации на реализацию ЗОЖ:

- поставленная цель должна быть реально достижимой;
- быть готовым к тому, что достижение цели требует немало времени и сопряжено с трудностями;
- вознаграждайте себя за желание вести ЗОЖ.

Необходимым условием реализации ЗОЖ является физическое самовоспитание и самосовершенствование – процесс сознательной и планомерной работы над собой. Физическое воспитание и образование не дадут положительных результатов на длительное время, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание закрепляет приобретаемые в физическом воспитании практические умения и навыки. Данный процесс в себя включает три основных этапа:

- первый этап связан с самопознанием собственной личности.
- второй этап связан с определением цели, задач и плана программы самовоспитания.
- третий этап связан с практическим выполнением программы самовоспитания.

Примерная программа может быть представлена следующим образом [2].

Цель – формирование физической культуры личности, которая позволяет соединить социальное и биологическое в развитии человека.

Задачи деятельности:

1. Включение в ЗОЖ и укрепление здоровья.
2. Активизация познавательной и физкультурно-спортивной практической деятельности.
3. Формирование нравственно-волевых качеств личности.
4. Овладение основами методики физического самовоспитания.
5. Улучшение физического развития и физической подготовленности в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

На основе программы формируется личный план самовоспитания. Он основывается на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. На этом этапе подключаются методы самоуправления: самовнушение, самоубеждение, самоконтроль, самоотчет и т.д. Этот этап сопровождается ведением дневника самоконтроля. Заполнение его является своего рода отчетом за свои поступки, помогает лучше понять, от каких недостатков надо избавиться в первую очередь, какие вносить изменения в план работы над собой. Это все имеет большое значение, так как подкрепляет уверенность студента в

своих силах, содействует дальнейшему самосовершенствованию и самовоспитанию в реализации ЗОЖ.

Таким образом, установка на здоровье и ЗОЖ становится ведущим фактором в формировании, укреплении и сохранении здоровья человека, живущего в напряженной информационно-энергетической среде. Здоровье студента в первую очередь зависит от него самого и напрямую связано с тем, какой образ жизни он выбирает.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акчурина Б.Г. Физкультурная деятельность как форма воспроизводства духовного и социального здоровья / Б. Г. Акчурина // Теория и практика физической культуры, 2009. № 12. С. 13–16.

2. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт. Екатеринбург: УГТУ, 2001. 410 с.

3. Ляхович, А.В. Система гигиенического обучения и формирования здоровья студентов / А.В. Ляхович // Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. 2000. №1 С 30–34.

4. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. М.: Высшая школа, 1985. 123 с.

5. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья / А.Г. Щедрина. Новосибирск: Наука, 1989. 136 с.

THE LITERATURE

1. BG Akchurin Sports activity as a form of reproduction of the spiritual and social health / BG Akchurin // Theory and Practice of Physical Culture, 2009. № 12. С. 13-16.

2. Baronenko, VA The Basics of a healthy lifestyle: a tutorial / В. А. Baronenko, VN Lyubertsy, L. Rapoport. Yekaterinburg: Ural State Technical University, 2001. 410 p.

3. Liakhovich, AV Hygiene education system and the formation of health of students / A.V. Liakhovich // Disease Prevention and Health Promotion. 2000. №1 With 30-34.

4. Rajewski, RT professional-applied physical preparation of students of technical colleges / RT Rajewski. M. : Higher School, 1985. 123 p.

5. Shchedrin AG Ontogenesis and theory of health / AG Shchedrin. Novosibirsk: Nauka, 1989. 136 p.

HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLES AS AN INTEGRAL FACTOR OF PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS

Khabibullina DR

Marchuk S. A.,

the candidate of pedagogical sciences, assistant professor,

of the Ural state University of Railway Transport,

Ekaterinburg