

4. https://studbooks.net/1211122/menedzhment/rol_mesto_povysheniya_kvalifikatsii_spetsialistov_sisteme_nepreryvnogo_professionalnogo_obrazovaniya

Иванов М.В.

Белгородский государственный технологический университет им В.Г. Шухова, г. Белгород

РОЛЬ СОБЛЮДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТАНОВЛЕНИЯ МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА

Здоровье является одним из факторов конкурентоспособности молодого специалиста. Среди прочих факторов, влияющих на производительность труда, этот фактор является одним из самых важных. Здоровым считается человек, наилучшим образом приспособленный к постоянно изменяющимся условиям внешней и внутренней среды. В настоящее время проблема здоровья приобретает особое значение. Ухудшение экологии, неопределенность социально-экономических условий, влияние агрессивной внешней среды, проявляющееся в распространении алкоголизма и наркомании. Подобный образ жизни приводит к снижению психического, социального и физического здоровья молодого специалиста.

Для поддержания здоровья необходима физическая активность и здоровый образ жизни. Понятие здорового образа жизни связано с активной деятельностью, направленной на сохранение и поддержания и укрепления здоровья. В здоровый образ жизни входят следующие составляющие: отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ), оптимальный двигательный режим, рациональное питание, физические нагрузки, личная гигиена, положительные эмоции.

К основным принципам физкультурно-спортивного стиля жизни относятся:

- принцип ценности здоровья, направленный на отношение к здоровью как к ценности, а не средству достижения индивидуальных жизненных целей;

- принцип динамичности и мобильности, как средство поддержания здоровья, работоспособности, самосовершенствования и самореализации, организации культурного досуга;

- принцип адаптивности как средство выражения индивидуальности средствами физической культуры и спорта особенностей индивида

Существует два подхода к формированию здорового образа жизни. Первый традиционный подход базируется на достижении

одинакового правильного поведения. Он заключается в отказе от курения, алкоголя, наркотических и психотропных веществ. Другой подход основан на высоком уровне потребности в практическом осуществлении и успешной реализации здорового образа жизни. Каждый специалист должен осознать еще со студенческой скамьи, что здоровье человека главная ценность в жизни, которую необходимо сохранять и поддерживать. Подготовка будущих специалистов представляет собой сложный процесс, показателем результативности которого являются: профессионализм, стрессоустойчивость, самореализация.

Современные жизненные условия выдвигают определенные требования к выпускнику вуза, молодому специалисту особенно к тем, чья специфика трудовой деятельности будет связана с общением, т.е. определенным воздействием на личность другого человека. Необходимым фактором является физическая, психологическая и эмоциональная подготовка. Ведя здоровый образ жизни, поддерживая высокую работоспособность человек невольно вызывает уважение у окружающих и коллег, что является залогом хороших взаимоотношений в коллективе и благоприятного психологического климата на рабочем месте. Работодатели заботятся о физическом здоровье молодых специалистов. На данный момент многие организации для своих сотрудников арендуют целые помещения для создания спортивных залов, студентам предоставляется возможность помимо занятий физической культурой, посещать какие-либо секции в свободное время.

Человек, прошедший в студенческом возрасте через упорные спортивные тренировки, будучи зрелым, становится более успешным, ему легче преодолевать трудности и добиваться поставленных результатов. В процессе физического воспитания молодого специалиста оказывается значительное влияние на формирование нравственных, волевых и психических качеств, которые впоследствии участвуют в формировании личности. К таким качествам личности относятся трудолюбие, дисциплинированность, чувство ответственности за результаты своего труда, смелость и решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание. Они так же играют немаловажную роль в конкурентоспособности специалиста.

Особое значение приобретает формирование психофизической устойчивости к различным условиям внешней среды: способность проявлять устойчивость внимания, восприятия, памяти, их сосредоточение и переключение в условиях дефицита времени, умственного утомления, нервно-эмоционального напряжения, стресса.

Использование физической культуры необходимо для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления; повышения эффективности учебного труда студентов и в дальнейшем их профессионального труда.

Необходимо воспитывать и уделять внимание к своему здоровью в студенческие годы. Однако студенты пренебрегают личной гигиеной, режимом питания и сна. Это обусловлено чрезмерной учебной нагрузкой, которую получает студент, особенно на первом курсе. Неправильный режим питания приводит к хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Не нормированный режим сна приводит к психическим расстройствам и стрессу. Большой объем информации, различные общественные поручения увеличивают интенсивность и напряженность учебного процесса. Результатом чего является падение психофизического тонуса, нервно-эмоциональный стресс, возникновение болезней.

Не менее 40% выпускников вуза завершают обучение с ослабленным здоровьем. Это сказывается на работоспособности молодого специалиста. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к будущей производственной деятельности. Недостаток движений способствует детренированности организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. Все это приводит к тому, что у большинства студентов формируется негативное отношение к физической культуре.

Важность приобщения студентов к занятиям физической культурой заключается в том, что в это время начинается становления будущего специалиста в той или иной области. Использование средних физических нагрузок на занятиях физической культурой в учебном труде студентов сыграет существенную роль в оздоровлении условий, повышении работоспособности. Физическая культура в законодательстве Российской Федерации рассматривается как одно из средств физического воспитания личности, приобретения знаний в области физического развития, укрепления здоровья. Учебным дисциплинам по физической культуре и спорту уделяется особое внимание в учебном плане. Одной из социально значимых задач физического воспитания является повышение работоспособности и учебной активности студентов.

Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма. Выполняя физические упражнения, человек испытывает положительные эмоции, чувствует прилив сил, обретает чувство бодрости. При выполнении физических упражнений от мышц и суставов в центральную нервную систему поступают сигналы, которые оказывают воздействие на внутренние органы. Усиливается обмен веществ, повышается артериальное давление, частота сердцебиения. Регулярные занятия физическими упражнениями приводят к росту мышц в объеме, укреплению суставов. Существуют три формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная гимнастика.
2. Ежедневная физкультпауза.
3. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом (2-3 раза в неделю).

Каждое самостоятельное занятие должно состоять из трех этапов. Первый этап – разминка, которая делится на обще-разогревающую и специализированную. Второй этап состоит из изучения спортивной тактики и техники, проводится тренировка. Третий этап заключается в медленном беге, переходящем в ходьбу и упражнения на расслабление мышц в сочетании с техникой дыхания, которые приводят организм в состояние покоя. Для того чтобы занятия физической культурой оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила:

- увеличивать продолжительность и нагрузки на занятиях постепенно.
- проводить разминку, включающую медленный бег (3-5 мин.), общеразвивающие физические упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре;
- соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и другие требования;

Питание является одним из важнейших компонентов здоровья человека. Здоровое питание часть здорового образа жизни молодого специалиста. Для поддержания физической формы требуется правильное питание. Рекомендовано сбалансированный набор продуктов с низким содержанием жиров, а также белковая пища. При физических нагрузках необходимо питаться 4-5 раз в день, восполнять водный баланс до полного утоления жажды, отказаться от чрезмерного

употребления соли и специй, избегать употребления несвежей пищи, включать в рацион свежие фрукты и овощи. Наиболее характерными причинами дисбаланса рационов питания являются большое потребление хлеба и хлебобулочных изделий, картофеля, жиров животного происхождения, недостаточное потребление основных источников полноценного животного белка. Проблемы дефицита здорового питания связаны со стилем жизни молодого специалиста. Загруженность рабочего дня вынуждает питаться фаст-фудом. Такой режим питания приводит к заболеваниям организма. Рациональное питание это одно из основных условий сохранения здоровья и работоспособности.

Режим дня так же имеет важное влияние на молодого специалиста. При его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма, что положительно сказывается на работоспособности. Несмотря на то, что современная жизнь диктует активный ритм, вырабатываются биоритмы. Биоритмы – это динамика интенсивности физиологических процессов организма. Динамика работоспособности формируется физиологией. Наивысшая работоспособность наблюдается с 8:00-12:00, Период низкой работоспособности с 14:00-16:00. Динамика недельной работоспособности определяется психологическими механизмами, то есть «усталостью от работы». С понедельника по вторник наблюдается процесс вхождения в рабочий режим, среда и четверг пик работоспособности, с пятницы по субботу отмечается период снижения работоспособности. Соблюдение режима дня способствует: восстановлению нервной системы, повышению иммунитета, здоровому сну, правильному пищеварению, высокой работоспособности.

Таким образом, влияние физических нагрузок, правильного питания, соблюдение режима дня положительно сказывается на качестве жизни и работоспособности молодого специалиста. Состояние здоровья человека представляет собой важнейшую ценность в жизни. Успешная профессиональная деятельность напрямую зависит от состояния здоровья работника. Для сохранения и поддержания здоровья специалиста организации уделяют большое внимание физическому и психологическому здоровью. Это проявляется в доступности массовой инфраструктуры спорта и физической культуры. Проводится популяризация здорового образа жизни, включающая в себя пропаганду ценности здоровья через СМИ. Проведение мониторинга состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития работника. Включение

производственной физической культуры в систему мероприятий, направленных на улучшение условий труда.

Литература:

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1996. – С. 37-40.
2. Выборнов К.Ю. Формирование здорового образа жизни в среде студенческой молодежи // Молодежный научный форум: электр. сб. ст. по мат. XLVIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 18(48). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_interdisciplinarity/18\(48\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_interdisciplinarity/18(48).pdf)
3. Гарянина К. Д. Активная спортивная деятельность как платформа для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // Молодой ученый. — 2017. — №23. — С. 338-340. — URL <https://moluch.ru/archive/157/44511>
4. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. Кишинев, 1991. – С. 19-39.
5. Дурова И.А. Некоторые проблемы становления молодого специалиста в коллективе [Электронный ресурс]/ И.А. Дурова// Психопедагогика в правоохранительных органах -2012. -№1. – С.38-39. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/nekotorye-problemy-stanovleniya-molodogo-spetsialista-v-kollektive>
6. Залетаев И.П. Физическая культура / И.П. Залетаев, В.П. Шеянов, Б.И. Загорский и др. - М.: Высшая школа, 2004. - 395 с.
7. Инновационные подходы к организации учебного процесса И66 по дисциплине « Физическая культура»: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева; под редакцией С.И. Крамского, И.А. Амельченко. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – С.6-17.
8. Крамской С.И., Амельченко Современные подходы к формированию ценностных установок студентов на здоровый образ жизни //Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке: сборник материалов XXI международной научно-практической конференции (г. Москва, 20-21 июня 2019 г.). – Москва: Издательство МИСИ-МГСУ, 2019. –С.18-22.
9. Петрова, Т.Э. Проблемы формирования здорового образа жизни молодежи [Электронный ресурс]/ Т.Э. Петрова// Интеграция образования. - 2015. -№1. - С. 150-156. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi>