



## ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ.

**Сафин Дамир Абдурахманович**

*Старший преподаватель филиала Казанского (Приволжского) федерального университета городе Джизаке. Республики Узбекистан.*

**Annotatsiya:** *Maqolada talabalarning kasbiy faoliyatida jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzining o'rni, ularning ma'lum bir kasbiy faoliyatni amalga oshiruvchi shaxsning sog'lom turmush tarzi tushunchasi tasvirlangan.*

**Kalit so'zlar:** *sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, kasbiy va amaliy faoliyat, gigiyenik xususiyatlar.*

**Аннотация-** *В статье описывается роль физической культуры и здорового образа жизни студентов при их профессиональной деятельности, их понятие о здоровом образе жизни человека осуществляющего определённую профессиональную деятельность.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, физическая культура, профессионально-прикладная деятельность, гигиенические особенности.*

**Abstract:** *The article describes the role of physical education and healthy lifestyle of students in their professional activities, their concept of a healthy lifestyle of a person carrying out a certain professional activity.*

**Key words:** *healthy lifestyle, physical education, professional and applied activities, hygienic features.*

### ВВЕДЕНИЕ.

Профессионально – прикладная физическая культура направлена на подготовку студентов к трудовой деятельности путём вовлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом и пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодёжи. В этой статье даётся оценка подготовки студентов к предстоящей трудовой деятельности, оценка их физической подготовки и формирование необходимых профессиональных навыков для осуществления их трудовой деятельности, в статье большое внимание уделено самостоятельным занятиям физическими упражнениями и соблюдение норм здорового образа жизни а так же развития профессиональных навыков. Необходимо во время подготовки к профессиональной деятельности учитывать психофизическое развитие каждого студента к предстоящей трудовой деятельности.

**Актуальность:** Тема профессионально-прикладной физической культуры является актуальной на сегодняшний день так как многие студенты во время учёбы в высшем учебном заведении приобретают заболевания которые отрицательно влияют на учебную и профессиональную деятельность.



Цели исследования: Целью исследования является изучить и организовать профессионально-прикладную физическую культуру таким образом что бы каждый студент был подготовлен для осуществления своих профессиональных обязанностей и имел определённую физическую подготовку.

Методы исследования: В исследованиях принимали участие студенты 1-3 курсов филиала Казанского (Приволжского) Федерального университета, методом анкетирования и опроса о целесообразности и пользе занятий физическими упражнениями.

Результаты исследования: Показали что многие студенты положительно относятся к занятиям физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, и 60% студентов ответили что самостоятельные занятия физической культурой являются для них обязательными и они занимаются самостоятельно, 10% студентов ответили что физической культурой они не занимаются самостоятельно так как ограничены по времени и у 30 % студентов есть освобождение от занятий физической культурой.

Проблема физического развития студентов и в частности каждого человека является не только его личной проблемой но и проблемой всего общества в целом, так как больной человек не может продуктивно учиться и работать. В современное время система физического воспитания занимается профессионально-прикладной подготовкой студентов к предстоящей трудовой деятельности путём самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Здоровье это богатство каждого человека к которому человек относится как не очень чему то важному и зачастую не осознаёт ценность здоровья для человека. Большую роль в профессионально-прикладной физической культуре играет отсутствие вредных привычек у человека, стремление к здоровому образу жизни и соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями. Основными задачами ППФК являются:

1. Обеспечение высокого уровня физической и умственной работоспособности необходимого для успешного выполнения профессиональных задач.
2. Формирование психологической и физиологической устойчивости к стрессам и нагрузкам.
3. Предотвращение производственного травматизма и утомления, а так же снижение риска профессиональных заболеваний.
4. Снижение производственного травматизма и борьба с производственным утомлением средствами физической культуры.
5. Содействие более быстрому освоению за счёт развития необходимых физических психофизиологических качеств.

Здоровый образ жизни это очень важное направление для студентов высших образовательных заведений так как играет очень важную роль в формировании личности человека и общества в целом. Физическая культура



играет большую роль в физическом и гармоничном развитии человека и направляет его вести полную, активную жизнь.

Гигиенические особенности профессионально-прикладной физической культуры.

Гигиена профессионально-прикладной физической культуры заключается в профилактике травматизма и заболеваний связанных с нарушением гигиенических норм при занятиях физической культурой и спортом, места проведения самостоятельных занятий должны отвечать гигиеническим требованиям предоставляемым к спортивным объектам, если занятия по физической культуре проводятся в помещении то необходимо что бы в помещении была система вентиляции а до занятий была проведена влажная уборка, большое внимание уделяют экипировке занимающихся в холодное время года из обуви это кроссовки желательно на гелевой подошве, а из одежды низ это трико либо лосины, верх это футболка, штормовка, одежда должна быть удобной для занятий и не вызывать чувство дискомфорта у занимающихся, летом в тёплую погоду можно заниматься в спортивных майках и трусах, после каждого занятия нужно принимать контрастный душ, необходимо заметить что если не соблюдать гигиену во время выполнения физических упражнений это может привести к заболеваниям, после которых будет долгий период восстановления и получится так что занятия пойдут не на пользу а во вред.

К гигиеническим факторам относятся санитарная обстановка мест учебных, физических занятий или рабочего места. Сюда относятся: порядок в помещении, влажность, чистота воздуха, температура, освещение. В качестве адекватных средств ППФП можно задействовать предметы вашей специальности: вождение автотранспорта, пилотирование самолета, планера, полет на вертолете и др.

Большое значение имеет и правила питания занимающихся физическими упражнениями это соблюдение рациона, меню, и режима питания, питание должно быть калорийным и легкоусвояемым богатым витаминами и в то же время давать энергию при занятиях физической культурой и спортом.

Традиционные виды спорта традиционно входящие в профессионально-прикладную физическую культуру.

Для формирования профессионально-прикладной физической культуры могут использоваться традиционные виды спорта это : лёгкая атлетика, гиревой спорт, спортивные игры , единоборства. Спортивные игры : волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол, футзал, рекомендуется людям у которых сидячая работа и ограниченная двигательная деятельность. Кроме традиционных видов спорта система профессионально-прикладной физической культуры включает в себя следующие формы занятий это занятия в спортивных секциях, участие спортивно-массовых мероприятиях, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Вид спорта для



физической подготовки занимающихся подбирается исходя из возраста, пола, предпочтений и физической подготовленности занимающихся.

#### Организация и формы ППФП в вузе

Организация ППФП студентов в процессе их физического воспитания и, особенно на учебных занятиях, связана с рядом объективных трудностей, главными из которых являются:

- отсутствие или недостаток надлежащей базы для проведения занятий по данному разделу физического воспитания;
- неподготовленность преподавателей кафедры физического воспитания для проведения отдельных разделов ППФП студентов;
- влияние климатических и погодных условий на возможность проведения специально организованных занятий по ППФП;
- недостаточная физическая подготовленность поступающих в вуз, затрудняющая реализацию некоторой части ППФП в учебное время.

Последнее положение является одним из существенных, так как основой физического воспитания студентов (и, в частности, ППФП) является всесторонняя физическая подготовка, которая определена программой и зачетными нормативами по этому разделу физического воспитания. Поэтому любые колебания уровня физической подготовленности абитуриентов, погодных условий и др. требуют увеличения учебных часов на общую физическую подготовку, вынужденного сокращения других разделов программы физического воспитания, а, следовательно, гибкого планирования и использования различных форм ППФП в системе физического воспитания студентов.

#### Заключение.

Статья является актуальной на сегодняшний день так как проблема здорового образа жизни студенческой молодёжи является самой насущной имея ввиду то что многие студенты после окончания высшего учебного заведения за время учёбы приобретают различные заболевания и в будущем это отрицательно сказывается на их профессиональной деятельности, неправильное питание, мало подвижный образ жизни, вредные привычки это одни из немногих факторов отрицательно влияющие на организм студентов и целью физической культуры и спорта является укрепить здоровье, рационально использовать время для занятий физическими упражнениями.

В современном мире при развитии науки и техники, искусственного интеллекта как ни когда встаёт вопрос о замене человеческого труда на роботов и ведущие международные подумывают о сокращении штата сотрудников и замены их роботами актуальность профессионально-прикладной физической культуры в этом плане более актуальна так как физическое развитие студентов полностью и целиком зависит от их образа жизни, социально бытовых условий и занятий физической культурой и спортом.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Виленский, М. Я. Основы профессиональной направленности студентов педагогических институтов / М. Я Виленский. – М. : Знание, 1990.– 80 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования : методология и теория / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 11. – С. 27–30.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов / М. Я. Виленский. – М. : Педагогика, 1998.– 380 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М. : Наука, 1997. – С. 8-24.
5. Гулько, Я. Н. Социально-биологические основы физической культуры / Я. Н. Гулько. – М. : Педагогика, 1994.– 125 с.
6. Давыдов, Ю. С. Высшее образование : состояние проблемы, решения / Ю. С. Давыдов // Педагогика. –1997. – № 2. – С. 23–24.
7. Евсеев, Ю. И. Экстремальные климатические и погодные условия как риск – факторы / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. – 102 с.
8. Жолдак, В. И. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе / В. И. Жолдак. – М. : Наука, 2005. – 215 с.
9. Илларионов, Н. С. Психология оздоровительного бега / Н. С. Илларионов // Легкая атлетика. – 2008. – № 6. – С. 19-20.
10. Ильин, В. И. ППФП студентов в ВУЗах. Научно-методологические и организационные основы / В. И Ильин.– М. : Лотос, 2008. – 190 с.
11. Кабачков, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ / В. А. Кабачков, С. А Полиевский. – М. : Высшая школа, 2002. – С. 231-289.
12. Казначеев, В. П. Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 2006. – 192 с.