

Гарипова Альбина Зуфаровна, старший преподаватель кафедры физической культуры Елабужского Института Казанского Федерального Университета г. Елабуга, Республика Татарстан, Россия

Умирзаков Фазлиддин Абдулбакиевич, старший преподаватель кафедры теории и методики легкой и тяжелой атлетики, велоспорта Узбекского Государственного Института Физической культуры Ташкент, Узбекистан

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, КАК СРЕДСТВА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Охрана здоровья студенческой молодежи традиционно считается одной из основных социальных задач общества. В данной работе рассмотрены особенности формирования здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: здоровье, работоспособность, студент, режим, здоровый образ жизни.

Организм человека непрерывно связан с гигиеническими факторами, а его здоровье напрямую зависит от режимов труда и отдыха, а также сна и питания. Актуальность темы обоснована необходимостью формирования здорового образа жизни студентов, так как студенческая жизнь очень напряженная и нестабильная, что в свою очередь может привести к сбоям в работе человеческого организма.

Целью данной работы является изучение основных гигиенических факторов, как средства укрепления здоровья и повышения работоспособности студентов.

Одним из таких факторов является режим труда и отдыха, который определяет продолжительность работы и рациональное чередование периодов трудовой деятельности и перерывов для отдыха [1, с. 12].

Раздел 2. Медико-биологические проблемы физической культуры

Необходимость чередования труда и отдыха в течение различных периодов времени имеет физиологическое обоснование. Трудовая деятельность человека связана с расходом физической и нервной энергии, что приводит к изменениям в организме. Восстановление первоначального состояния происходит в периоды кратковременного отдыха. Научной основой разработки рациональных режимов труда и отдыха является динамика работоспособности человека, отражающая влияние на его организм всего комплекса условий труда. В основе разработки режимов труда и отдыха лежат исследования Научного Исследовательского института труда, выявившие изменения работоспособности организма в течение времени [1, с. 23].

В изменении работоспособности выделяют три фазы (периода), которые повторяются в первой и во второй половине дня: период вработываемости (вхождения в работу), при котором организм человека приспособляется к условиям выполнения работы, восстанавливает навыки работы, автоматизм и координация движений, входит в темп и ритм процесса. Для периода устойчивой работоспособности характерны достаточно высокий и стабильный темп работы, относительно низкая напряженность физиологических функций человека, высокая производительность труда при высоком качестве работы. Период снижения работоспособности характеризуется нарастанием утомления (утомление — физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы), замедлением темпа работы, ухудшением физиологического состояния организма и снижением производительности труда [2, с. 52].

Для установления физиологически правильно обоснованного режима труда и отдыха необходимо определить начальные моменты развития утомления и к ним приурочить перерывы для отдыха.

Раздел 2. Медико-биологические проблемы физической культуры

По мнению физиологов, установленные перерывы на отдых более эффективны, чем используемые нерегулярно. Немаловажен и активный отдых, в основе которого лежит эффект И. М. Сеченова. Его суть состоит в том, что утомленные мышцы лучше и быстрее восстанавливают работоспособность не при полном покое, а при работе других мышечных групп, которые до этого бездействовали. Пассивный отдых целесообразен только при тяжелых физических работах, а также при работах с постоянным хождением. Активизация отдыха обеспечивается сменой форм деятельности и проведения гимнастики. Для сохранения здоровья, обеспечения высокой и длительной работоспособности также предусмотрен годовой отдых в виде ежегодного отпуска или каникул [1, с. 14].

Как известно, студенческая жизнь полна различными событиями, необходимо «успеть все и сразу». Особенно это касается периода сессии, когда студент сутки напролет сидит с учебниками и забывает или не считает нужным прерываться на отдых. В свою очередь, подобное поведение ведет к снижению работоспособности и к утомлению, а следствием этого становится разбитое и усталое состояние на экзамене, что негативно сказывается как на оценках студента, так и на его здоровье. А правильная организация режима труда и отдыха, чередование умственной работы с физической, способствует повышению работоспособности и приводит к дальнейшему успеху без вреда для здоровья.

Помимо этого немаловажное значение имеет режим сна и биологические ритмы, которые свойственны всем живым организмам на Земле и являются условием их нормальной жизнедеятельности. Биоритм — это периодические изменения повышения и спада активности биологических процессов, которые самостоятельно поддерживаются и самостоятельно воспроизводятся в любых условиях [3, с. 16].

Раздел 2. Медико-биологические проблемы физической культуры

Для человека характерно огромное множество биологических ритмов: это клеточные периоды, циклы крови, дыхание, суточные и сезонные изменения. Для здорового сна необходима правильная работа именно суточных биоритмов, которые интересны, прежде всего, тем, что максимум и минимум активности разных биологических процессов не совпадают во времени [4, с. 98].

В течение суток фазы работоспособности чередуются с периодами расслабления и сна. При этом пик активности с утра приходится на период с 8 до 12 часов, а дневной пик активности выпадает на период с 15 до 18 часов [5, с.88]. Эти периоды активности обязательно чередуются периодами расслабления. Кроме этого, каждому человеку свойственен индивидуальный хронотип: утренний («жаворонки»), вечерний («совы»), дневной («голуби»). У «сов» максимум суточных биоритмов активности и покоя сдвинут на более поздние, а у «жаворонков» – на более ранние часы. У «голубей» пик активности приходится примерно на середину дневного периода. Примерно 20 % людей имеет хорошо выраженный утренний или вечерний тип активности. Исходя из этих особенностей человеческого организма, следует выбирать подходящий режим сна и активной деятельности [6, с. 52].

Так же, как сон и режим труда и отдыха, огромное значение для благоприятной работы организма имеет здоровое и своевременное питание.

В настоящее время питанием человека занимается две науки – нутрициология и диетология.

Нутрициология — это фундаментальная наука, которая изучает вещества, компоненты пищи, правила приёма пищи, законы взаимодействия пищи и влияние пищевых веществ на организм человека в целом. Разделы нутрициологии — это биохимия, токсикология, гигиена

Раздел 2. Медико-биологические проблемы физической культуры

питания, а также все аспекты технологии приготовления пищи. В отличие от нутрициологии, диетология — это раздел медицины. Это клиническая дисциплина, которая изучает питание здорового и больного человека. Наука диетология разрабатывает методы лечебного питания или диетотерапию, диетотерапию, разработку разных рационов и диет для разных состояний организма. Кроме того, диетология изучает те состояния, которые могут возникнуть при дефиците или избытке потребления определённых компонентов пищи [7, с. 17].

Пища современного человека очень разнообразна по своему составу. Для здорового питания необходимо постоянное и регулярное потребление хлеба, мяса, рыбы, молока, молочнокислых продуктов, фруктов, овощей, орехов, круп, растительных и животных масел и т.д. В целом, данные науки позволяют составить правильный рацион питания с учетом всех необходимых для активной жизнедеятельности организма компонентов, а это так важно для энергичного студента, который часто пренебрегает простыми правилами питания: перекусывает на ходу и нерегулярно питается.

Таким образом, соблюдение режима труда, отдыха, питания и сна благоприятно сказывается на физическом и интеллектуальном развитии и других показателях здоровья студенческой молодежи. Это не только способствует работе организма как часы, но и влияет на организованность и дисциплинированность, а также поднимает настроение и дает возможность быть в тонусе в течение всего дня.

Библиографический список

1. Тихомирова Т.П. Организация, нормирование и оплата труда на предприятии / Тихомирова Т.П. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос.гос.проф.-пед.ун-т», 2008. - 185 с.
2. Рофе А.И. Экономика труда: учебник / Рофе А.И. – Москва: Кнорус, 2010. – 400 с.

Раздел 2. Медико-биологические проблемы физической культуры

3. Суточный биоритм человека и его сон [Электронный ресурс].

Режим доступа: <http://www.sonarium.ru/sonarts/sutochnyj-bioritm-cheloveka-i-ego-son/>

4. Гриневич В. Биологические ритмы здоровья / Гриневич В. // Наука жизнь. – 2005. – №1. – С. 28-34.

5. Щекатурова Н. Всему свое время – активность органов и систем тела в зависимости от времени суток – биоритмы [Электронный ресурс].

Режим доступа: http://vegetarian.ru/news/Vsemu_svoe_vremya_vТ“_aktivnost_organov_i_sistem_tela_v_zavisimosti_ot_vremeni_sutok_vТ“_bioritmyi.html

6. Колеша С. Биоритмы и хронотипы человека [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://kolesha.ru/bioritmy-i-xronotipy-cheloveka/>

7. Кочетков А.М. Наука о питании. Принципы рационального и сбалансированного питания [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://antioxbio.ru/2013/07/nauka-o-pitanii-printsipyi-ratsionalnogo-i-sbalansirovannogo-pitaniya/>