

ФІЗІЧНЫЯ ПРАКТЫКАВАННІ – ШЛЯХ ДА ЗДAROЎЯ

Э.А. Маісейчык¹, В.І. Жукавец², В.А. Філіпаў²

¹Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина,
phiscult @ brsu. brest. by

²Брестский государственный технический университет

Асноўнай мэтай фізкультурна-аздараўленчай працы ў ВНУ з'яўляецца ўмацаванне здароўя і павышэнне працаздольнасці студэнтаў[1,2,3,4]. Праведзенае намі даследаванне ў Брэсцкім дзяржаўным універсітэце паказала, што ёсць шэраг эфектыўных накірункаў арганізацыі гэтай працы, калі ўлічваць ступень і структуру захворанняў навучэнцаў.

Як выявілася ў час даследавання, у студэнтаў пераважаюць прастудныя захворванні, на другім месцы – сардэчна-сасудзістыя, за імі ідуць хваробы зроку, апорна-рухавага апарата і органаў стрававання.

Назіранне і апытанне паказала, што многія юнакі і дзяўчаты, якія маюць адхіленні ў здароўі, у школе былі вызвалены ад заняткаў фізічнай культурай, не наведвалі кабінеты ЛФК пры паліклініках ці на месцы жыхарства. Ва універсітэце яны залічваюцца ў асобныя групы без дыферэнцыяцыі па хваробах, што ў сваю чаргу з'яўляецца ненармальнай з'явай і стварае цяжкасці пры вызначэнні кожнаму з іх фізічных нагрузак. У гэтых умовах асаблівае значэнне набывае індывідуальны падыход да кожнага студэнта з улікам характару адхілення ў яго здароўі. Заняткі з такімі студэнтамі павінны будавацца на аснове дадзеных медыцынскага абследавання і іх самакантролю.

Студэнты з аслабленым здароўем, якія займаюцца фізічнай культурай у спецыяльных групах, павінны ўмець самастойна кантраляваць стан свайго здароўя. Каб зрабіць гэта, ім трэба ведаць паказчыкі свайго фізічнага развіцця:

1. Рост у стаячым становішчы (см).
2. Вага (кг).

Вынікі ацэньваюцца наступным чынам:

- 40 с – недавальняюча,
- 40-49 с – здавальняюча,
- больш за 50 с – добра.

Адносіны ЧСС пасля пробы і да яе ў здаровага чалавека не павінны перавышаць 1-2 удары. Пра стан жыццёвай ёмістасці лёгкіх можна зрабіць вывад з паказанняў спіраметрыі, а пра развіццё асобных груп мышц – з вынікаў дынамаметрыі. Зыходзячы з атрыманых паказчыкаў, можна падабраць аптымальную нагрузку пры розных хваробах.

Для вызначэння стану фізічнай падрыхтоўкі студэнтаў з захворваннямі можна выкарыстаць кантрольныя тэсты.

1. Скачкі ў даўжыню з месца (даюць звесткі пра развіццё мышцаў ног): 180 см – выдатна, 170 см – добра, 158 см – здавальняюча.

2. Падцягванне на нізкай перакладзіне (правяраецца сіла мышцаў рук):

- 15 разоў – выдатна,
- 11 – добра,
- 8 – здавальняюча.

3. Згінанне і разгінанне рук з упору лежачы (выяўляецца сіла рук, спіны, плечавога пояса):

- 9 разоў – выдатна,
- 7 – добра,
- 6 – здавальняюча.

4. Падыманне тулава з ляжачага становішча на спіне (выяўляецца стан мышцаў жыватовага прэса):

- 60 разоў – выдатна,
- 50 – добра,
- 40 – здавальняюча.

Аднак апошні кантрольны тэст нельга выконваць пры некаторых захворваннях сардэчна-сасудзістай сістэмы і зроку. У такіх выпадках яго можна замяніць наступным: седзячы на падлозе, кідаць набіўны мяч з-за галавы (практыкаванне ўздзейнічае на мышцы жывата, спіны, рук).

Асабліва асцярожна трэба падыходзіць да кантрольных тэстаў, звязаных з бегам.

Бегу на дыстанцыі 100, 500, 800 і 1000 м, а таксама на 2000 м на лыжах павінна папярэднічаць спецыяльная падрыхтоўка. Для тых, хто займаецца ў спецыяльных падрыхтоўчых групах, бег на гэтых дыстанцыі выконваецца без уліку часу.

Пры падрыхтоўцы да бегу на названыя вышэй дыстанцыі варта кіравацца наступнымі рэкамендацыямі:

1. Папярэдні бег павінен складаць 1,5 мінуты, ён дапаўняецца дазіраванай хадзьбой.

2. Працягласць бегу паступова павялічваецца да 12 мінут з улікам паказчыкаў пульсу да фізічнай нагрузкі і пасля яе.

3. Калі розніца ў рэакцыі пульса да і пасля бегу паступова зніжаецца да 10-15 удараў, то трэба павялічыць дыстанцыю ці паскорыць тэмп бегу. Пад уплывам трэніроўкі рэакцыя пульса на аднолькавыя нагрузкі павінна знізіцца. Калі такога не назіраецца, варта зменшыць фізічныя нагрузкі.

Пры выкананні бегавых практыкаванняў важным паказчыкам самакантролю з'яўляюцца асабісты адчуванні. Болю, асабліва ў баку. Яны выклікаюцца рознымі прычынамі: фізічнай нагрузкай адразу пасля яды, няправільным дыханнем, дрэннай падрыхтоўкай да дадзенага віду практыкавання. Пры ўзнікненні такіх боляў на дыстанцыі трэба некалькі разоў глыбока і плаўна выдыхнуць, па ходу бегу зрабіць некалькі масіруючых рухаў у месцы адчування болю. Калі боль не праходзіць, трэба прыпыніць бег і перайсці на хадзьбу.

Чалавек з даўніх часоў надаваў фізічнай культуры вялікае значэнне. Сучасныя нейрафізіялагічныя даследаванні пераканальна пацвярджаюць станоўчы ўплыў фізічнай культуры на арганізм чалавека.

Рэгулярныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі садзейнічаюць ураўнаважанню асноўных нярэвовых працэсаў – узбуджэння і тармажэння. У выніку павышаецца пластычнасць нярэвовай сістэмы. Апрача гэтага, яна становіцца больш здаровай, фізіялагічныя працэсы ў ёй працякаюць больш інтэнсіўна[5,6,7].

Заняткі фізічнымі практыкаваннямі актывізуюць працэс накаплення ў галаўным мазгу фосфарных і другіх багатых энергіяй рэчываў. Гэта паляпшае акісляльныя працэсы ў клетках мозга, садзейнічае больш хуткаму ўзнаўленню яго замыкальнай функцыі пры разумовай стоме.

У час заняткаў фізічнымі практыкаваннямі паяўляюцца станоўчыя эмоцыі, якія садзейнічаюць павышэнню працаздольнасці, паляпшаюць настрой[8,9].

Фізічныя практыкаванні аказваюць станоўчы ўплыў на сардэчна-сасудзістую сістэму, умацоўваюць і нармалізуюць яе дзейнасць. Як вядома, смяротнасць ад захворванняў сэрца і сасудаў стаіць на першым месцы ў свеце. Асабліва гэтыя захворванні пашыраны сярод прадстаўнікоў прафесій разумовай працы. Пагэтану студэнты павінны асабліва ўвагу ўдзяляць спорту і фізічнай культуры як эфектыўным сродкам прафілактыкі сардэчна-сасудзістых захворванняў. Сістэматычныя заняткі фізічнымі практыкаваннямі дапамагаюць сэрцу знайсці аптымальны рытм. Рэгулярныя фізічныя трэніроўкі нармалізуюць артэрыяльны ціск, павышаюць эластычнасць сасудаў. Пры выкананні фізічных практыкаванняў у арганізме адбываюцца біяхімічныя змены, якія садзейнічаюць спажыванню мышцамі халестэрына. У выніку нармалізуецца ўнутраны абмен, які прадухіляе паяўленне ранняга склерозу сасудаў.

Фізічныя практыкаванні ўмацоўваюць мышцы і косна-звязачны апарат, паляпшаюць паставу. Ад стану мышачнай сістэмы залежыць і функцыя дыхальнага апарата. Фізічныя практыкаванні павялічваюць экскурсію грудной клеткі, павышаюць жыццёвую ёмістасць лёгкіх, садзейнічаюць абагачэнню крыві кіслародам.

Усё сказанае вышэй сведчыць пра неабходнасць заняткаў фізічнай культурай і спортам для кожнага студэнта. Аднак фізічная нагрузка павінна адпавядаць яго стану здароўя, полу і натрэніраванасці.

Літаратура:

1. Закон Рэспублікі Беларусь «Об образовании в Республике Беларусь» от 19 марта 2002 г. // Народная газета. – 2 апреля, 2002г.
2. Образовательный стандарт. Высшее образование. Цикл социально-гуманитарных дисциплин. – Минск, РИВШ, 1999.
3. Методические указания о порядке разработки, утверждения и регистрации учебных программ для высших учебных заведений Республики Беларусь. – Минск, РИВШ, 1999.
4. Куписевич Ч. Основы общей дидактики /Пер. с польского О.В.Долженко. – М.: Высшая школа, 1986. – 386 с.
5. Воробьева, Э.И., Воробьев, А.Н. Двигательный режим, как составная часть образа жизни современного человека //Физическая культура, здоровье и трудовое долголетие человека. - М., 1985.

6. Душанин, С. А. Самоконтроль физического состояния / С.А. Душанин, Е. А. Пирогова, Л.Я. Иващенко. – Киев: Здоровье, 1980.

7. Зайцева, В.В. Рекомендации (позиции) Американского института спортивной медицины. Количество и содержание физических упражнений для развития и поддержания физического состояния //Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 2.

8. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов вузов физ.культуры: в 2 т./ под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова, - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т.1:Общие основы теории и методики физического воспитания. - 1976. - 304 с.

9. Физическая культура: учеб. пособие / Е.С.Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А.Переверзева. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск: Выш. шк., 2011 - 350с.: ил.