

**ПУТИ РЕШЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ
РЕЖИМА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
Т.В. Золотухина¹, Н.Н. Гаврилович²**

¹ Белорусский торгово–экономический университет потребительской кооперации,
t.kaliuk@gmail.com

² Гомельский государственный медицинский университет, Беларусь

Введение. Программой по физическому воспитанию решаются следующие задачи: образовательная, воспитательная, а также оздоровительная.

Многочисленные исследования доказывают прогрессирующее ухудшение здоровья населения, в том числе и молодёжи. К причинам, способствующим снижению уровня физического состояния студентов, специалисты отмечают:

отсутствие культуры ведения здорового уровня жизни, соблюдение режима труда и отдыха, рационального питания, гиподинамию. Это – не считая факторов внешнего воздействия, влияющих на организм человека.

В настоящее время ведётся активный поиск форм и методов, позволяющих повысить эффективность учебной работы со студентами.

Методы исследования. Изучение и анализ научно–методической литературы; обобщение передового педагогического опыта, педагогического наблюдения.

Результаты и обсуждения. Существует множество физических упражнений оказывающих положительное влияние на состояние здоровья и совершенствование функций сердечно–сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепление опорно–двигательного аппарата.

Известно, что после 25 лет максимальное потребление кислорода снижается каждые 10 лет на 8 %, что обусловлено главным образом ограничением физической активности. У физически же активных людей этот показатель может ограничиться 4 %, т.е. у них тормозятся процессы старения. Регулярное использование средств физической культуры с целью медицинской реабилитации позволяет снизить число хронических заболеваний на 15 – 20 %, а так же обращаемость за медицинской помощью в 2 – 4 раза по сравнению с остальной частью населения (Ф.З.Меерсон, 1986).

При использовании двигательной нагрузки в занятиях физическими упражнениями восполняется мышечный дефицит. При этом включаются резервные возможности организма, улучшается его функциональное состояние. Двигательная активность является неспецифическим раздражителем, вовлекающим в ответную реакцию все звенья нервной системы, и выступает в качестве общего воздействия на организм человека.

Физическое развитие человека связано с функциональным состоянием организма. Функциональное состояние организма человека определяется наличием резервов его основных систем. В процессе жизнедеятельности человек не работает на пределе своих возможностей, т.е. не использует максимально свои резервы. Резервные возможности и степень их компенсированности зависят от состояния механизмов регуляции, их совершенства, что имеет значение не только в процессе адаптации в бытовых и производственных условиях, но и в случае болезни [3].

Переход от здоровья к болезни не является внезапным. Между этими состояниями имеется ряд переходных стадий, которые вызывают у человека выраженное снижение социально–трудовой активности и субъективной потребности в медицинской помощи. Переходные стадии могут быть обусловлены различными факторами, связанными преимущественно с современным ритмом жизни, длительным воздействием гипокинезии, психоэмоциональных нагрузок, неудовлетворительных производственных, экологических, социально–бытовых условий и т.п.

Процесс цивилизации сопровождается все более отчетливой тенденцией к снижению двигательной активности человека и возрастанию нагрузки на его мозг. Это вызвало нарушение сложившегося в эволюции соотношения между сторонами жизнедеятельности, когда мышечная деятельность является конечным, исполнительным звеном психических процессов, поскольку между ними существует прямая зависимость. Закономерным следствием таких нарушений являются многие висцеральные и соматические заболевания: болезни сердечно–сосудистой системы, злокачественные новообразования, сахарный диабет.

Широкое развитие и дальнейшее совершенствование организованных форм оздоровительной физической культуры имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями, имеющие большое значение. В условиях вуза, а это четыре часа учебных занятий в неделю, необходимо основное внимание сосредоточить на максимально эффективном использовании учебного времени. Тогда как в самостоятельных занятиях следует планировать поддерживающую и восстановительную нагрузку [1].

Результативность физкультурно–оздоровительной работы в юношеском возрасте актуальна еще и в связи с тем, что в этот период, возможно, выработать устойчивую мотивацию на здоровье и сформировать практические навыки ведения здорового образа жизни человека.

Недостаток движения вызывает целый комплекс изменений в функционировании организма.

Современная учеба и автоматизированное производство создают выраженное эмоциональное напряжение, которое не сопровождается активной двигательной деятельностью. Гипокинезия уменьшает силу и выносливость мышц, снижает их тонус, уменьшает объем мышечной массы, красных и белых мышечных волокон, ухудшает координацию движения, приводит к выраженным функциональным изменениям: учащаются сердечные сокращения, уменьшается ударный и минутный объем кровообращения, а также объем циркулирующей крови, сокращается емкость сосудистого русла, замедляется время общего круговорота крови.

Потребность в движении подрастающего поколения удовлетворяется самостоятельными движениями на 18 – 20%.

В учебных заведениях широко практикуется неоправданное «освобождение» учащихся от занятий физической культуры.

Система организации учебного процесса и режима дня не обеспечивает биологическую потребность организма учащихся в необходимом для жизнедеятельности режиме двигательной дея-

тельности. Многочисленные исследования и ретроспективный анализ показали, что существующая система и программы физического воспитания требуют необходимости совершенствования физического воспитания, поиска новых решений оптимального воздействия всех форм, средств и методов с целью сохранения и укрепления здоровья учащихся [3].

На занятиях следует включать разнообразные формы физических упражнений (танцевальные элементы, подвижные игры, упражнения на ловкость и координацию, а так же предлагаемые упражнения самими учащимися, адаптированные под данное занятие и пр.)[2].

Эти разнообразные формы занятий повышают эмоциональный тонус, снимают стрессовое напряжение, гармонично воздействуют на все функции организма.

Физические нагрузки, динамика их нарастания от занятия к занятию не могут быть одинаковы для всех, они строго индивидуальны. Следует учитывать состояние здоровья, уровень физического развития, двигательный опыт.

Выводы. Становится очевидным, что центром приложения сил должен быть не только больной, но и в полной мере здоровый человек, охрана и укрепление его здоровья.

Литература:

1. Гутько И.П., Соколов В.А., Заборовский К.К. Азбука здоровья. – Минск. Полымя, 1982.– 128 с.
2. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – Киев: «Здоровья», 1988.– 160 с.
3. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.