

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Н.Ю.Бессонова, студент,

В.И.Домбровский., кандидат педагогических наук, доцент,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется жизненные перегрузки. Для сохранения здоровья и хорошего настроения необходима физическая культура, правильное питание и соблюдение режима дня.

Физическая культура играет значительную роль в жизни студента, так как их деятельность связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной работой и малой подвижностью. При длительном сидении понижаются обменные процессы во внутренних органах, а это снижает работоспособность организма и в первую очередь коры головного мозга. И самым напряженным отрезком времени считается период сдачи экзаменов, когда нагрузка как психическая, так и интеллектуальная повышаются как минимум в два раза. Для снижения этой нагрузки необходимо переключиться с умственного труда на физический, сделав хотя бы несколько несложных физических упражнений. Занятие физической культурой снимает утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность и способствуют укреплению здоровья.

Также для восстановления работоспособности необходим отдых, но это не значит что нужно лечь поспать или посмотреть телевизор, конечно и это иногда надо, но лучшим вариантом будет прогулка на свежем воздухе.

Чтобы сохранить бодрость на весь учебный день необходима утренняя зарядка, которая предаст сил на весь день. У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшает сон и аппетит, общее самочувствие и повышает работоспособность. Постоянно заниматься утренними упражнениями – значит закладывать фундамент здоровья, хорошего самочувствия и высокой трудоспособности. Пятнадцатиминутная зарядка позволит сэкономить около часа сна, к тому же повысит энергию в течении дня. Особенно это заметно по утрам, когда обычное сонливое состояние заменяется бодростью и хорошим настроением. Однако стоит помнить, что утренняя зарядка – это всего лишь разминка, служащая для того, чтобы разогнать по мышцам, связкам, суставам кровь, а не самостоятельная тренировка для развития мышц. Как правило, утренние упражнения просты, но эффективны.

Но по утрам необходимо выполнять не только упражнения для тела, но и упражнения для глаз, а так как у студентов происходит большое напряжение на глаза, то для них эти упражнения вдвойне значимы. Разминку

для глаз желательно выполнять 2-3 раза в день, это является не только профилактикой глазных заболеваний и залогом хорошего зрения, но и поможет улучшить зрение.

Эти упражнения, выполненные с утра, подготовят глаза к насыщенному дню, а если выполнять их при появлении усталости, то усталость отступит.

После 10-15 минут разминки можно переходить к легкому теплomu душу. Но нужно помнить две вещи – душ не должен быть горячим, иначе вас опять начнет клонить в сон, и, если принимать контрастный душ – необходимо заканчивать его теплой водой. Вытеревшись полотенцем, можно приступать к завтраку и учебе.

Студентам желательно выполнять физические упражнения не только по утрам и на физической культуре, но и в течении всего учебного дня. Комплекс таких упражнений называется физическая пауза или физкультминутка. Физкультминутка предупреждает утомление и поддерживает высокую работоспособность организма. Время проведения физкультурных пауз устанавливают в зависимости от распорядка дня. Физкультминутка и физкультурные паузы позволяют значительно снизить утомляемость.

Умственное утомление у студентов характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, нарушением внимания (главным образом трудностью сосредоточения), замедлением мышления и др. Утомленный человек работает менее точно, допуская сначала небольшие, а затем и серьезные ошибки. Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течении длительного времени нередко приводят к хроническому утомлению, или переутомлению. У студентов умственный труд может вести к развитию неврозов, которые возникают чаще при сочетании умственного переутомления с постоянным психическим напряжением, как чаще всего бывает в период сдачи экзаменов. Чтобы этого избежать рекомендуется заняться каким-либо видом спорта. Подвижные игры и спорт оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Включая разнообразные формы деятельности (бег, ходьбу, метание, удары, ловлю и броски и др.), спортивные игры развивают точность и быстроту движений, мышечную силу, улучшению обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата. Спортивные игры характеризуются непрерывной сменой игровой обстановки и способствуют выработке у спортсменов быстрой ориентировки, находчивости.