

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной работе авторы исследуют способы развития и укрепления здоровья студенческой молодежи, рассматривают роль и влияние физического воспитания на состояние здоровья студентов.

Ключевые слова. *Фізичне виховання, здоров'я, фізичне навантаження, тренування.*

Актуальность. Здоровье – величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент реализации личности.[2,6].Главный резерв здоровья человека – это образ жизни, который формируется в процессе воспитания. Отсюда следует, что здоровье – категория педагогическая. В процессе воспитания в семье и школе здоровье либо укрепляется, либо утрачивается. Еще в XVIII веке русская педагогическая мысль интенсивно осваивала достижения западной педагогики, где важнейшим условием для раскрытия внутренних сил человека является характер воспитания.

Следуя статистике, 38% учащихся студентов в ВУЗах Украины освобождены от занятий физкультуры. Малоподвижный образ жизни, плохое питание и пристрастие к алкоголю и табаку не дают украинским студентам развиваться в полной мере. Так же одним из факторов плохой физической подготовки является инновационные компьютерные технологии. Быстро возрастающие темпы социальных, технологических, климатических и экологических изменений требуют от студентов быстрой адаптации в жизни и деятельности, являясь для учащейся молодежи большим испытанием[2,6]. Отсюда появляется вопрос: может ли обучение в высшем учебном заведении сопутствовать развитию здоровья студента?

Студенты представляют собою особую социальную группу общества. Основная деятельность студента – учебный труд, процесс подготовки к которому стал видом сложной и напряженной умственной деятельности. Значит, процесс подготовки специалиста на протяжении обучения требует соразмерности режима дня: умение рационально использовать свободное от учебы время, поддерживать необходимый уровень физической подготовки, соблюдать правила личной гигиены. Кроме того, студент должен регулярно контролировать себя с тем, чтобы знать, как влияют занятия физическими упражнениями на организм, соответствуют ли они состоянию здоровья. Целенаправленное использование времени в период учебы определит высшую степень личной культуры студента, его творческие перспективы [3].

Цель исследования. Цель исследования состоит в том, что на основе проведенного анализа влияния физического воспитания на здоровье студентов обозначить способы развития и укрепления здоровья студентов; разработать и обосновать варианты организации и планирования распорядка дня с обязательным включением физкультурных и спортивных занятий.

Результаты исследований. Физкультурные и спортивные занятия должны стать одним из наиболее эффективных и доступных средств профилактики заболеваний и оздоровления организма.

Физические нагрузки (в разумных пределах) тренируют почти все рабочие системы обеспечения. Все органы тренируются через внешнюю деятельность организма, через его мышечную систему. Именно через мышцы нагрузка идет на внутренние органы моторно-висцеральными рефлексам и далее к регулирующим системам.

Установлено, что механизмы, способствующие укреплению и совершенствованию работы сердечно-сосудистой системы стабилизируются и развиваются только при частом сердечном ритме. Например, систолический резервный объем мобилизуется при ЧСС 110-140 уд/мин.

Расщепление жирных кислот в качестве источников энергии мобилизуется при нагрузке небольшой интенсивности, но продолжительной по времени. Благодаря активизации жирового обмена аэробная тренировка может быть эффективным средством нормализации

массы тела. Общий объем жировой ткани в организме уменьшается за счет освобождения жирных кислот из жировой ткани и их усиленного окисления в мышцах.

У исследователей есть основания полагать, что при умеренных физических нагрузках нормализуется обмен холестерина, уменьшается отложение его в сосудистой стенке и, следовательно, снижается риск развития атеросклероза.

Физическая нагрузка, являясь мощным тренировочным, оздоровительным и профилактическим средством, окажет положительное воздействие на организм в том случае, если она в каждом конкретном случае будет соответствовать уровню здоровья и функциональным возможностям занимающегося[1].

Известно, что ответная реакция организма на физическую нагрузку связана со структурой движения. В связи с этим физические упражнения делятся на две группы.

- Первая группа – циклические упражнения. Они называются так потому, что в основе лежит повторение одного и того же цикла, т.е. круга движений в той же последовательности. К этой группе движений относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Этот вид обладает одним важным свойством – увеличивать способность организма усваивать кислород, т.е. повышать уровень максимального потребления кислорода (МПК), что является физиологической основой воспитания общей выносливости и повышения работоспособности. В результате регулярной тренировки на выносливость в первую очередь укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, увеличиваются резервные возможности организма, достигается оздоровительный эффект.

- Вторая группа – ациклические упражнения. Ациклические упражнения не обладают слитной повторяемостью циклов. К этой группе движений относятся общеразвивающие и гимнастические упражнения, силовые упражнения, спортивная борьба, игры, прыжки, метания и т.д. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата: повышается сила мышц, быстрота реакции, улучшается гибкость, подвижность в суставах. Особенность нагрузки на организм ациклических упражнений характеризуется интенсивностью мышечных усилий, сложностью координации выполняемых движений. В целом нагрузка на различные системы организма может быть значительной, особенно в игровых видах спорта, где появляется необходимость постоянного переключения действий. При таком режиме работы создаются условия для разностороннего совершенствования координации движений и развития физических качеств. Сочетание различных видов упражнений способствует разносторонней физической подготовке, повышению работоспособности и укреплению здоровья.

Неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью. Физическое воспитание подразумевает не только физические упражнения, а и рациональный образ жизни. Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность[5].

Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа - формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности. Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного высшего учебного заведения (расписания занятий), оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы - счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность. Все биоритмы классифицируются на несколько групп. Особое значение среди них имеют суточные, или циркадные, ритмы. Известно, что переход от дня к ночи сопровождается рядом физических изменений. Понижается температура воздуха, увеличивается его влажность, меняется атмосферное давление, интенсивность космического излучения. Эти природные явления в процессе эволюции человека способствовали

выработке соответствующих адаптационных изменений в физиологических функциях. У большей части функций организма повышается уровень деятельности в дневные часы, достигая максимума к 16–20 ч. и понижается ночью. Например, у большинства людей наименьшая биоэлектрическая активность головного мозга фиксируется в 2 - 4 часа ночи. Это является одной из причин увеличения числа ошибок при умственном труде поздним вечером и особенно ночью, резкого ухудшения восприятия и освоения информации в эти часы. Работоспособность сердечной мышцы на протяжении дня меняется дважды, обычно понижаясь в 13 и 21 ч. Следовательно, в такое время нежелательно подвергать свой организм большим нагрузкам. Капилляры больше всего расширены в 18 ч (в это время у человека высокая физическая работоспособность), а сужены - в 2 ч ночи.

Суточные биоритмы отражаются на работе системы пищеварения, желез внутренней секреции, на составе крови, на обмене веществ. Так, самая низкая температура тела у человека наблюдается ранним утром, самая высокая в 17 ч. Суточные ритмы отличаются высокой стабильностью. Зная рассмотренные закономерности, человек может правильно построить свой режим дня.

Следует также учитывать, что далеко не у всех людей суточные биоритмы проходят в одинаковых временных параметрах. У «сов», например, протекание психических процессов улучшается к вечеру. Появляется желание заниматься. Утром же они никак не могут «раскачаться», хочется подольше поспать, «Жаворонки» же любят пораньше лечь спать. Зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной умственной работе. Однако с помощью волевых усилий человек в состоянии постепенно несколько перестроить свои суточные биоритмы. Это необходимо при изменении смены учебы, перемене временного пояса. В таких случаях включаются мощные адаптивные механизмы организма. Первостепенное значение для каждого из нас имеют наличие определенных целей, потребностей, интересной и полезной для общества деятельности, умения наладить правильный, рациональный режим дня.

В табл. 1 и 2 предлагается приблизительный распорядок дня для студентов, занимающихся в разные смены.

Таблица 1

Примерный распорядок дня студентов, занимающихся в 1-ю смену

Время суток, ч	Элементы режима дня
7.00 – 7.05	Подъем, уборка постели
7.05 – 7.15	Утренняя гимнастика
7.15 – 7.20	Умывание, закаливающие процедуры
7.20 – 7.45	Завтрак
7.45 – 8.00	Ходьба пешком в институт
8.00 – 13.30	Учебные занятия
13.30 – 14.30	Обед, прогулка на свежем воздухе?
14.30 – 15.00	Послеобеденный отдых
15.00 – 16.30	Самоподготовка
16.30 – 18.30	Занятия в спортивной секции (3 – 5 раз в неделю)
18.30 – 19.30	Самостоятельные занятия физическими упражнениями (3 – 5 раз в неделю)
19.30 – 21.00	Ужин, отдых
21.00 – 22.50	Самоподготовка
23.00	Отбой

Таблица 2

Примерный распорядок дня студентов, занимающихся во 2-ю смену

Время суток, ч	Элементы режима дня
8.00 – 8.05	Подъем, уборка постели
8.05 – 8.55	Утренняя зарядка повышенной трудности (бег, гимнастика на свежем воздухе)
8.55 – 9.00	Умывание, закаливающие процедуры
9.05 – 9.30	Завтрак
9.30 – 11.30	Самоподготовка
11.30 – 13.00	Занятия в спортивной секции (3-5 раз в неделю)
13.00 – 13.55	Обед, прогулки на свежем воздухе
14.00 – 19.00	Учебные занятия
19.00 – 20.00	Прогулка на свежем воздухе, ужин
20.00 – 21.30	Культурно- развлекательная программа
21.30 – 22.30	Самоподготовка
22.30 – 23.25	Чтение, прогулка на свежем воздухе
23.30	Отбой

Немаловажное влияние на здоровье и работоспособность студентов оказывает правильно организованный отдых. Вся наша жизнь проходит в двух состояниях - бодрствовании и сне. Именно полноценный сон в значительной мере обеспечивает нормальное самочувствие человека в период бодрствования. Недаром древнегреческие мудрецы говорили: сон - слуга жизни. Современная наука помогла установить природу столь благотворного воздействия сна. Оказалось, что в процессе его восстанавливаются энергетические запасы, израсходованные во время работы, нервная ткань освобождается от накопившихся в ней продуктов распада, Недостаток сна вредно отражается на здоровье. В исследованиях с людьми, добровольно согласившимися на некоторое время лишиться себя сна, зафиксировано, что уже после 5 - 6-х суток наступают психические расстройства в виде галлюцинаций, резко повышается раздражительность. Отмечены плохое использование нейронами глюкозы, снижение содержания железа в организме, нарушения обмена веществ. Даже частичное недосыпание понижает активность мозга; отрицательно сказывается на внимании, памяти, качестве мышления, ухудшает самочувствие, умственную работоспособность. Установлено, что в процессе ночного сна время от времени возникает активное состояние мозга, как при напряженной работе. Одновременно отмечаются быстрые вращения глазных яблок, движения тела - в такие периоды у человека отмечаются сновидения. Эта фаза сна получила несколько названий: парадоксальный сон, быстрый сон и рема-сон. Другую фазу сна назвали медленным, или ортодоксальным сном. Во время медленного сна уменьшается частота дыхания и сердечных сокращений, понижается температура тела, уменьшается выделение ряда гормонов, снижается активность работы желудочно-кишечного тракта. Сновидений в фазе медленного сна нет. Изучение физиологами особенностей парадоксального сна показало, что в этой фазе организм претерпевает глубокие изменения. Учащаются ритмы дыхания и работы сердца, повышается артериальное, давление, усиливаются мозговое кровообращение и гормональная деятельность. Одновременно фиксируется глубокое расслабление мышц шеи, лица, понижение тонуса большинства мышц. Выяснилось также,

что в период парадоксального сна происходит активная нейтрализация токсических веществ в организме, интенсивный рост клеток, повышение уровня биосинтеза в нейронах. Существует мнение, согласно которому именно в этой фазе сна мозг освобождается от накопившейся за день излишней информации. Лишение человека этой фазы сна резко снижает его умственную работоспособность, приводит к значительным психическим изменениям, ухудшению самочувствия, возникновению галлюцинаций. В ряде случаев наблюдается чрезмерная возбудимость. Поэтому важной функцией парадоксального сна считается психологическая мобилизация личности, устранение тревоги невротического происхождения. Следовательно, для людей с повышенной тревожностью (а такое состояние особенно присуще студентам) быстрый сон особенно необходим. Ночной сон состоит из 4 - 5 циклов продолжительностью 90 - 100 мин. В каждом из них выделяются фаза дремоты, или поверхностного сна, и фаза среднего сна, когда любой шум может нас разбудить. Затем следуют фазы медленного и быстрого сна.

Для полноценного протекания ночного сна достаточно 7 - 8 ч. Однако далеко не все студенты соблюдают это правило. Особое значение полноценный сон приобретает в период сессии, когда студентам приходится осваивать много информации. Именно тогда студент должен спать не менее 8 ч! Если же сон ограничить 5 - 6 ч, то это понизит способность к усвоению материала и в конечном итоге ослабит организм. Чрезмерно продолжительный сон также вреден. Излишний сон не считается полезным и в биологическом отношении, поскольку нарушаются кровообращение и работа органов пищеварения. Каждый студент должен помнить, что напряженную умственную работу следует прекратить за 1,5 - 2 ч до ночного сна. Иначе затрудняется процесс засыпания, да и сам сон становится менее крепким. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 1,5 - 2 ч до сна. Ложиться спать рекомендуется в 23 - 24 ч, вставать - в 7 - 8 ч. Спать полагается в удобной, но не слишком мягкой постели, лежа на правом боку со слегка согнутыми ногами. В таком положении мышцы лучше всего расслабляются, тело отдыхает. Перед сном необходимо проветрить комнату, создать тишину и выключить источники яркого света. К сожалению, после 24 ч в общежитии «жизнь» только начинается: хождение по комнатам, громкие разговоры, чаепитие. Ежедневное недосыпание вызывает ухудшение умственной работоспособности, ослабляет защитные силы организма.

Весьма полезен непродолжительный дневной пассивный отдых. Горизонтальное положение тела улучшает мозговое кровообращение, позволяет мышцам расслабиться. Дневной сон, даже кратковременный, прекрасно восстанавливает работоспособность. Еще древние мудрецы говорили, что дневной сон полезен, продолжительность его должна составлять 60 вдохов, т. е. примерно 4 - 5 мин. В целом бессонница не характерна для студентов, а возникает лишь при больших умственных нагрузках, т. е. чаще всего в период экзаменационной сессии, а также при таких заболеваниях, как неврозы. От такого явления можно избавиться благодаря правильной организации режима дня, регулярным занятиям физическими упражнениями, а также аутогенной тренировке. Ночной сон зависит и от индивидуально-типологических особенностей. «Жаворонки» для восстановления своей работоспособности должны ложиться спать пораньше. «Совы» же, наоборот, засыпают поздно, но утром любят поспать подольше. В студенческом общежитии, которое населяют разные типы людей, надо стараться создавать друг другу условия для полноценного ночного отдыха.

Основные выводы. Делая выводы, можно сказать, что физическое воспитание для студента играет одну из доминирующих составляющих его будущей жизни. Регулярные занятия спортом, соблюдение рационального режима труда и отдыха способствуют повышению уровня самоконтроля, повышают уровень активности студентов и сознательного управления своим функциональным состоянием. В результате этого повышается работоспособность, уровень физической подготовленности, улучшается здоровье. Поэтому нужно уделять особое внимание такому аспекту обучения как физическое воспитание.

Литература

1. **Абрамов В.В.** Функциональное состояние студентов в учебно-тренировочном состоянии. - М., 2002,- С.199-200.
2. **Апанасенко Г.Л.,** Попова Л.А. Медицинская валеология/Серия «Гиппократ». Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
3. **Березин И.П.,** Дергачев Ю.В. Школа здоровья.- М., 1998.- 445 с.
4. **Вайнер Э.Н.** Валеология. Основы рационального питания. - М., 2001, 290 с.
5. **Полиевский С.А.** Физическое воспитание учащейся молодёжи «Медицина», 1999г.
6. **Корневская Е. Н., Богомолова Т. А.** Здоровье и физическое развитие студентов специального медицинского отделения ДонНТУ //Молодая спортивная наука Донбасса. Науч.-прак. конф. – 2002. – С. 270-272.