

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Симоненков В.С.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

В современном мире физический и умственный труд людей сильно упростился, что привело к увеличению различных заболеваний сердца и сосудов, сопряженных с пассивностью мышц и нервным напряжением.

Поэтому в стране появились разработки общенациональных оздоровительных программ, что привело к улучшению и укреплению здоровья людей, при этом были разработаны и обоснованы средства физической культуры. Особенно много внимания уделяется физическому развитию школьников и студентов.

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» все чаще стали появляться в прессе, в научно-популярных статьях многих авторов. Так, ряд авторов отмечают, что «индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций» [1, 6, 7]. А.Д. Адо указывает, что здоровье - это норма, это целостное единство всех обменных процессов в организме, что «создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма» [2]. А по В.П. Казначееву: «здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни» [3].

Можно выделить общий признак здоровья - это способность организма человека адаптироваться к воздействию факторов окружающей среды или деятельности.

Поэтому **здоровье** - это функциональные возможности организма человека, обеспечивающие его адаптацию к динамичным условиям окружающей среды.

В современной жизни является постулатом то, что здоровье человека в значительной мере определяется его образом жизни.

Здоровый образ жизни - это широкое использование средств, укрепляющих здоровье, обеспечивающих профилактику неблагоприятных воздействий, соблюдение гигиены, исключение вредных привычек, формирование психологической и психосоматической гармонии.

Можно рассмотреть множество факторов, снижающих уровень здоровья человека - это и перенесенные болезни, и всевозможные вредные привычки, влияние неблагоприятных условий жизнедеятельности, нерациональное питание, отсутствие режима труда, отдыха и сна, частые стрессы, загрязнение атмосферного воздуха, продуктов питания, воды, почвы, злоупотребление лекарствами и бытовой химией. Из них самое неблагоприятное воздействие оказывает гиподинамия - недостаточная двигательная активность, которая преимущественно играет роль в развитии атеросклероза и ишемической

болезни сердца. Для профилактики этих явлений наиболее эффективны регулярные занятия физической культурой - ни с чем несравнимое средство укрепления здоровья.

При этом можно отметить, что не все средства и методы физической культуры дают необходимый эффект. Наиболее эффективны будут те из них, которые оказывают сильное влияние на улучшение механизмов адаптации, физиологических систем мобилизации при экстремальных воздействиях на организм. К ним относятся сердечно-сосудистая система, система дыхания и кровообращения. Их общая функция - обеспечение организма кислородом.

Эффективное воздействие на функцию обеспечения организма кислородом достигается циклическими упражнениями, связанными с участием крупных мышечных групп. К таким упражнениям относятся бег, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры.

Обоснованные физические упражнения не только укрепляют здоровье, но и обеспечивают профилактику неблагоприятных воздействий на организм.

Важным направлением здорового образа жизни является соблюдение личной гигиены - гигиены труда, отдыха, сна, питания, физических упражнений, одежды, ухода за телом.

Здоровый образ жизни играет большую роль в развитии духовной культуры студентов. Такие стороны духовной жизни, как оптимизм, бодрость духа, волевые качества, ориентация на созидательные цели, могут быть реализованы лишь тогда, когда студент ведет здоровый образ жизни. Такой образ жизни непосредственно влияет на формирование нормального психологического климата в студенческих коллективах, способствует укреплению доброжелательных отношений между людьми. Человек, соблюдающий здоровый образ жизни, лучше переносит психоэмоциональные трудности, легче преодолевает стрессовые ситуации.

Образ жизни - это особенности повседневной жизни человека, включающие трудовую деятельность, использование свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

В настоящее время доказано, что из суммы всех факторов, определяющих здоровье человека, 50-55% приходится на образ жизни человека.

Выделяют три категории образа жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни.

Уровень жизни - это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей.

Качество жизни - это удовлетворение человеческих потребностей (в социологическом плане).

Стиль жизни - это поведенческие особенности жизни человека.

Здоровье студентов в значительной мере зависит от стиля жизни, который определяется личностными качествами.

Здоровый образ жизни включает в себя то, что способствует выполнению студентом профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и собственного развития условиях. Он выражает

определенную ориентацию деятельности личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья.

Существуют важные свойства живого организма, формирующиеся в филогенезе, - способность к адаптации и способность длительно сохранять высокий уровень жизнедеятельности организма. Способность сохранять высокий уровень адаптации обеспечивает здоровье и работоспособность людей в любом возрасте.

Экспериментальные данные показывают, что чем напряженнее работают мышцы, тем более редким оказывается ритм сердца в состоянии покоя (т. е. работает сердце в более благоприятных условиях). Продолжительность жизни человека пропорциональна степени двигательной активности и обратно пропорциональна частоте сокращений сердца [4].

Работа мышц оказывает влияние на все функции организма, повышает уровень адаптации организма и устойчивость его к действию неблагоприятных факторов окружающей среды, что определяется защитным эффектом адаптации к физическим нагрузкам. Поэтому если человек адаптирован к физическим нагрузкам, то он способен обеспечить высокую производительность практически при любой профессиональной деятельности.

Физическая подготовка студентов базируется на требованиях их повседневной деятельности к их физической готовности. Современные достижения биологических наук, теории и методики спортивной тренировки, многолетние экспериментальные исследования позволяют сформулировать научные положения, со всей полнотой раскрывающие механизмы влияния физических упражнений на формирование новых признаков и свойств организма и составляющие теоретическую основу физической подготовки в ВУЗе.

Любая мышечная деятельность сопровождается адаптационным процессом в организме. В результате этой деятельности формируются иные признаки и свойства, направленные на экономичность функционирования при выбранной мышечной работе, повышение функциональных возможностей и устойчивости организма при ее выполнении.

Новые признаки и свойства, приобретаемые студентом при мышечной работе, сильно зависят от ее особенностей. Упражнения с первоочередной направленностью на развитие таких основных физических качеств, как сила, быстрота и выносливость, расширяют ресурсы этих качеств, и специалисты, в профессиональной деятельности которых указанные ресурсы играют важную роль, проявляют более высокую работоспособность после соответствующей физической подготовки.

Физические упражнения обладают значительно широким диапазоном влияния на организм. Одни упражнения оказывают незначительное влияние на уровень функционирования физиологических систем, другие многократно повышают их мощность. Поэтому выбор и применение физических упражнений, физическая тренировка студентов должны осуществляться с учетом формирования необходимых свойств организма на основе современных положений о закономерностях физиологических адаптаций, которые выявляют

влияние различных физических нагрузок на эффективность профессиональной деятельности. Отмечено, что определенная физическая подготовка позволяет успешно формировать механизмы как срочной, так и долговременной адаптации организма и тем самым обеспечивать работоспособность студентов в любых условиях физической подготовки.

Проблема адаптации к физическим нагрузкам всегда привлекала внимание исследователей и в настоящее время остается одной из актуальных проблем педагогики, биологии и медицины. Её смысл заключается в выявлении механизмов, за счет которых нетренированный организм становится тренированным, т.е. механизмов, составляющих основу формирования положительных сторон адаптации, обеспечивающих тренированному организму преимущества перед нетренированным, и отрицательных сторон, которые обусловлены так называемой ценой адаптации. Преимущества тренированного организма характеризуются такими основными чертами, как выполнение более продолжительной и интенсивной мышечной работы (что не под силу нетренированному); более экономичное функционирование физиологических систем в покое и при умеренных физических нагрузках и способность достигать при максимальных нагрузках более высокого уровня их деятельности, который недостижим для нетренированного организма; повышение устойчивости к повреждающим воздействиям, стрессу и неблагоприятным факторам.

Эффективность адаптации к физическим нагрузкам зависит от функциональных возможностей организма и величины нагрузки. Чем выше нагрузка и ниже функциональные возможности, тем менее эффективно сопровождается выполнение такой мышечной работы и зачастую адаптации организма к ней достигнуть не удастся, так как стабилизации функций не происходит. Такая нагрузка рассматривается как неадекватная возможностям человека. Поэтому физические нагрузки применяют при строгом соблюдении принципов спортивной тренировки и при постоянном врачебно-педагогическом контроле за состоянием здоровья занимающихся студентов.

Физический прогресс организма, увеличение его функциональных возможностей происходят только при выполнении мышечной работы значительной интенсивности, особенно при анаэробных нагрузках. При этом, чем медленнее происходит нарастание тренировочных нагрузок, тем легче организму приспособиться к ним. Обе последние закономерности следует учитывать, адаптируя организм студентов к физическим нагрузкам, при получении необходимых результатов.

Одним из обязательных условий развития адаптации к физическим нагрузкам являются мобилизация и использование функциональных резервов организма с последующим их восстановлением не только до исходного уровня, но и с некоторым избытком. С физиологической точки зрения ведущими в тренировке являются повторность и возрастание нагрузок, что за счет обратных связей позволяет совершенствовать функциональные возможности органов и систем, их энергетическое обеспечение на основе механизмов саморегуляции организма. С этих позиций тренировка сводится к активации механизмов

адаптации, включению физиологических резервов, благодаря которым организм человека быстрее приспосабливается к повышенным нагрузкам, совершенствуя свои физические, физиологические и психологические качества, повышая состояние тренированности.

Тренировка - это процесс применения соответствующих средств воздействия на организм, а адаптация - приспособительные изменения в организме в результате этого воздействия. Важно, чтобы данные изменения формировали требуемые признаки и свойства организма, в наибольшей мере расширяли его резервные возможности.

При физических нагрузках совершенствуются работающие мышечные структуры, физиологические системы, системы регуляции. Нагрузки разной направленности сопровождаются разным влиянием на указанные системы. Адаптация к силовым нагрузкам наибольшее влияние оказывает на мышечные структуры, а развитие общей выносливости сопровождается ростом функциональных возможностей всех обеспечивающих систем [5].

На этапе срочной адаптации к интенсивным нагрузкам выявлено перевозбуждение нервных двигательных центров, что сопровождается мало координированной реакцией организма. Эта реакция неадекватна воздействующим нагрузкам. Повторяющиеся тренировочные воздействия, совершенствованием взаимодействия двигательных и вегетативных функций. В результате наблюдается увеличение экономичности их функционирования. Так формируются два главных свойства адаптированного организма - увеличение функциональных возможностей и экономичности функционирования.

Постоянно изменяющиеся возможности студентов, адаптирующихся к физическим нагрузкам в процессе тренировки, являются базисом для управления процессом адаптации. Успешное формирование требуемых признаков и свойств организма в этом случае возможно только при выборе и обосновании эффективных средств и методов физической подготовки, при учете динамики формирования требуемых признаков и свойств организма, коррекции применяемых средств и методов физической подготовки, при постоянном контроле состояния организма занимающихся и динамики адаптивных возможностей.

Для выбора и обоснования эффективных средств и методов физической подготовки конкретных студентов должен проводиться анализ их профессиональной деятельности в целях выявления физиологических систем, анализаторов, мышечных групп, несущих основную нагрузку при её выполнении.

Затем анализируется влияние разнообразных физических упражнений на организм, эффективно функционирующие при этом анатомо-физиологические системы, их ресурсы. На основе сопоставления полученных данных выбираются упражнения, при выполнении которых достигается наиболее интенсивное функционирование мышечных групп, физиологических систем, обеспечивающих эффективность конкретной профессиональной деятельности.

Таким образом, определение динамики результатов адаптации студентов, их оценка и последующая коррекция средств и методов физической тренировки

позволяют успешно управлять адаптационным процессом и формировать признаки и свойства организма, необходимые всем специалистам для их эффективной профессиональной деятельности.

Закономерности адаптационных процессов позволяют варьировать методами физической подготовки, ускоряющей формирование адаптационных возможностей организма студентов, устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Используемые средства и методы физической подготовки должны активировать необходимые мышечные группы и физиологические системы, имеющие наибольшее значение для обеспечения профессиональной деятельности студентов.

В тренировочные занятия необходимо включать анаэробные физические упражнения. В результате этого тренируется и совершенствуется функциональная система, в определенной мере предохраняя человека от многих неблагоприятных воздействий [5].

Рассмотренные закономерности адаптации позволяют выбирать средства и методы физической подготовки, направленные на формирование необходимых студентам свойств организма, оценивать достигнутые результаты и определять готовность их к профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Демченкова Г.З. Теоретические и организационные основы диспансеризации населения. Монография / Г. З. Демченкова, М. Л. Полонский. - М.: Медицина, 1987. - 288 с.
2. Патологическая физиология / Под ред. А.Д. Адо и Л.М. Ишимовой. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 1980. - 520 с.
3. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование / В.П. Казначеев; Исслед. центр проблем качества подгот. специалистов; Костром. гос. пед. ун-т им. Н.А. Некрасова; Ин-т общ. патологии и экологии человека Сиб. отд-ния РАМН; Междунар. ин-т косм. антропозологии им. Н.А. Козырева; предисл. А.И. Субетто. – Москва-Кострома, 1996. – 248 с.
4. Пшеничников, А.Ф. Физическая культура студента (методико-практич. занятия): учеб. пособие / А. Ф. Пшеничников; СПбГАСУ. – СПб., 2012. – 218 с.
5. Симоненков, В.С. Бег как средство повышения общей выносливости студентов ВУЗов / В.С. Симоненков // [Вестник Оренбургского государственного университета](#). - 2015. - №2 (177). - С. 151-155.
6. Витун, В.Г. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию в ВУЗе / В.Г. Витун, Е.В. Витун // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием). - Оренбург, 2015. - С.3185 – 3189.
7. Киселева, Ж.И. Экспериментальное исследование процесса воспитания ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у

студентов ВУЗа / Ж.И. Киселева // Фундаментальные исследования. – 2015. - № 2-3. – С. 581-585.