

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

И. А. Букас, А. В. Клочков, А. М. Решетовский
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье обсуждаются вопросы вклада физических упражнений в организацию здорового образа жизни студентов. Подчеркивается, что роль физических упражнений в жизни студента в значительной степени зависит от того, как он относится к своему здоровью.

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие», – сказал еще Аристотель. Физическое воспитание, являясь органической частью учебно-воспитательного процесса в вузе, призвано обеспечить подготовку будущих специалистов к активной трудовой деятельности. Среди студентов встречаются лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья и требующие дифференцированного подхода в подборе организационных форм, средств и методов физического воспитания. Практика показывает, что эта категория студентов не всегда посещает специальные медицинские заведения, а иногда не охвачена регулярными занятиями физической культурой.

Кроме того, бывают случаи, когда при наличии специального учебного отделения, занятия в них проводятся без учета специфики заболеваний и без специального подбора средств и методов физического воспитания. Подобная практика наносит существенный вред здоровью студентов и усугубляет патологические явления в организме, что в итоге отрицательно сказывается в профессиональной работоспособности будущего специалиста.

Каждый день из средств массовой информации мы слышим о пользе движения, о том, что без двигательной активности трудно сохранить здоровье.

Как же сохранить свое здоровье, добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия? Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – это занятия физической культурой и спортом.

Сегодня мы вряд ли найдем образованного человека, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности;

- владел умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;

- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Добровольный отказ от вредных привычек, связанных с табакокурением, пьянством, наркоманией, токсикоманией – важное и абсолютно обязательное условие естественного и нормального ЗОЖ студента [1].

ЗОЖ – отличительная черта человеческой цивилизации. ЗОЖ помогал, помогает и далее будет помогать человеку трудиться, учиться, созидать и творить, совершенствоваться и преобразовывать мир; отдыхать и восстанавливаться, укреплять и оздоравливать свой организм; развивать и совершенствовать свои физические качества и способности.

Многочисленные научные исследования и жизненный опыт человека говорят о том, что регулярные занятия физическими упражнениями оказывают оздоровительное воздействие на все системы и функции организма человека, обеспечивают его необходимым зарядом бодрости и хорошего настроения. Перед каждым, кто решил приобщиться к занятиям физическими упражнениями, встает вопрос: какой вид упражнений наиболее эффективен, например, бег или оздоровительная гимнастика, ходьба или атлетическая гимнастика?

В современных условиях именно сердечно-сосудистая система оказывается самым слабым звеном в нашем организме. К счастью, существует немало средств ее укрепления. И на ведущее место среди них выдвигается оздоровительный бег. Он завоевал огромную популярность благодаря своей эффективности, общедоступности, естественно-

сти. Но какую бы из беговых программ вы не брали, без гимнастики нам не обойтись. Гимнастика оказывает общефизиологическое воздействие на организм, повышая обмен веществ, положительно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы, развивает силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений.

В практической жизни человека при выполнении различных движений мышцы чаще всего работают в смешанном режиме. Одни мышечные группы, сокращаясь, производят нужные движения, другие, производя изометрическое движение, помогают поддерживать нужную позу.

Мышцы – двигательные органы человеческого тела. Вот почему так важно постоянно поддерживать мышцы в рабочем состоянии. Развитие каких же мышечных групп наиболее необходимо для студента? Это мышцы ног, рук, туловища (спины, брюшного пресса). Гармонично развитые мышцы туловища имеют основное значение при формировании правильной осанки.

Говорят, что пока человек гибок – он молод. Действительно, гибкость позвоночника, подвижность, амплитуда движений в суставах, во многом определяют состояние здоровья. Мышцы и связки с трудом поддаются растяжению, еще сложнее увеличить подвижность в суставах. Поэтому для улучшения гибкости и укрепления суставов нужно многократно (от 10 до 100 раз) повторять движения с максимальной амплитудой в медленном и среднем темпе. Это могут быть наклоны вперед и назад, повороты, круговые движения руками, всевозможные растягивания.

Большинство гимнастических упражнений воздействует комплексно, то есть одновременно они укрепляют мышцы, совершенствуют координацию движений, поддерживают тонус, приучают мышцы работать «в сотрудичестве».

В нашем вузе студенты вынуждены много времени проводить за компьютером, что накладывает определенную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и мышцы. Это может привести к ранним дегенеративным процессам в мышцах и позвоночнике. Чтобы предупредить эти процессы, а так же уменьшить гиподинамию, мы предлагаем студентам обширный комплекс упражнений, куда вошли и упражнения в тренажерном зале.

Подготовительный этап для занятий гимнастикой следует начинать с обычной ходьбы на носках, руки за голову или за спину, на пятках, руки на поясе, руки за спину.

Из исходного положения руки в стороны сделать круговые движения руками в плечевых суставах вперед 10–12 раз, столько же назад.

В движении из исходного положения руки вперед – в стороны, на каждый шаг на выходе достать носком правой ноги левую ладонь, а носком левой ноги – правую ладонь. Повторить по 3–4 раза каждой ногой.

Закончив подготовительный этап, предлагаем пройтись спортивным шагом в среднем темпе, с переходом в бег «трусцой», затем ходьбу чередовать с дыхательными упражнениями до успокоения дыхания. После выполнения дыхательных упражнений приступим к основному комплексу.

Очень эффективны для развития гибкости упражнения в парах, однако при этом нужно помнить, что нельзя допускать болевых ощущений, пытаясь сразу добиться значительного увеличения амплитуды движений. Очень важно предварительно активно разогреть мышцы.

Нужно, чтобы к физическим упражнениям приобщался каждый студент. Основная направленность ЗОЖ нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы, а 15–20 минут ежедневных упражнений не только придадут бодрости на весь день, но и сохранят здоровье на долгие годы.

Вне всякого сомнения, культура человека как личности в значительной степени зависит от того, как он относится к своему здоровью.

Беречь и укреплять собственное здоровье необходимо с малых лет до самого преклонного возраста, а методики, широко распространенные в средствах печати и доступные как по своей сложности, так и по затрачиваемому времени, позволят поддерживать высокую планку собственного здоровья.

Литература

1. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.