

## **ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**Букас И. А.**, преподаватель,

**Клочков А. В.**, ст. преподаватель

УО «Могилевский государственный университет им. А. А. Кулешова»,  
Могилев, Республика Беларусь

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности. Как показывает практика, основной причиной низкой успеваемости у студентов высших учебных заведений является слабое здоровье, а ведь от общего состояния здоровья и физических возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности.

Движения, мышечные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием поддержания нормального состояния человеческого организма. Известные афоризмы «Движение – это жизнь», «Движение – залог здоровья» отражают общепризнанность и неоспоримость значения физических упражнений для здоровья человека.

С первых лет обучения физическим упражнениям необходимо рассказать студентам о принципах, на которых строятся занятия физической культурой. Это – постепенность в повышении нагрузок и регулярность их выполнения. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь влияют на опорно-двигательный аппарат, его мышечную систему. Во время их выполнения усиливается кровоток. Кровь приносит к мышцам значительно больше кислорода и питательных веществ. При этом в мышцах открываются дополнительные, резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ, повышение эффективности функционирования различных органов и систем.

Следовательно, физические упражнения действуют не изолированно на какой-нибудь орган или систему, а на весь организм в целом, вызывая изменения не только в структуре мышц, суставов, связок, но и во внутренних органах и их функциях, обмене веществ, иммунной системе.

Усиление мышечной деятельности при выполнении физических упражнений заставляет работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы организма, повышая тем самым его функциональные возможности, сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. У физически тренированных людей наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания, действия радиации на состав крови, устойчивость к перегреванию, охлаждению.

Таким образом, под влиянием физических нагрузок увеличивается работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количества эритроцитов, повышается защитная функция крови. Под влиянием физических упражнений совершенствуются не только функции, но и строение внутренних органов.

Если же двигательная система организма бездействует, ухудшается питание мышц, постепенно уменьшается их объем и проявляемая ими сила, снижается эластичность и упругость, мышцы становятся слабыми и дряблыми. Ограничения в движении (гиподинамия), пассивный образ жизни постепенно приводят к предпатологическим и патологическим изменениям в организме. Об этом как нельзя лучше сказал Аристотель: «Ничто так не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Физические упражнения не только активизируют физиологические процессы, но и активно способствуют восстановлению утраченных функций. Всякое заболевание сопровождается нарушением функций с последующей (в период выздоровления) их компенсацией. Физические упражнения, повышая общий тонус, стимулируют защитные силы организма, насыщая кровь строительными материалами, способствуют ускорению восстановительных процессов, ускоряя тем самым выздоровление.

Следовательно, физические упражнения выступают в роли эффективного средства профилактики многих заболеваний. Неслучайно лечебная физическая культура (ЛФК) находит все более широкое применение в практике работы больниц, поликлиник, санаториев. По вопросу стратегии борьбы за здоровье человека, охраны человеческой природы ученые всего мира единодушны. Большинство из них главным источником развития и укрепления ресурсов здоровья видит в систематической физической активности на протяжении всей жизни.

Однако тренирующий и оздоровительный эффект занятий зависит от того, насколько предлагаемая нагрузка соответствует индивидуальным особенностям занимающихся: функциональным возможностям, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности. При чрезмерной нагрузке не произойдет роста тренированности, а будет накапливаться утомление. Исследования показали, что положительные изменения в организме происходят только под воздействием умеренных нагрузок. Очень интенсивные физические нагрузки могут привести к развитию состояния перетренированности, а оно характеризуется физическим и нервным истощением, подавленным состоянием, плохим самочувствием, нежеланием заниматься дальше.

Подводя итог сказанному, можем констатировать, что оздоровительный эффект от систематических занятий физическими упражнениями заключается в следующем:

- физическая активность предупреждает возникновение многих болезней сердца;

- увеличивается жизненная емкость легких, повышается подвижность диафрагмы, развивается дыхательная мускулатура, т. е. улучшается процесс газообмена в легких;

- под влиянием тренировок улучшается функция поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин, благодаря чему улучшаются условия накопления и расходования энергии организма;

- улучшается работа печени – ускоряется очистка организма от шлаков, образующихся в процессе жизнедеятельности организма;

- под влиянием тренировок жиры не откладываются в сосудах мертвым грузом, а расходуются;

- систематические занятия физическими упражнениями способны исправить многие физические дефекты организма студента, как врожденные, так и приобретенные.

Все перечисленное дает достаточное понимание исключительной роли средств физической культуры для укрепления здоровья, профилактики множества заболеваний, активного долголетия. Это подтверждено философами, мыслителями, врачами уже давно.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 31 с.

2. Ахмаева, И. В. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой: метод. рекомендации / И. В. Ахмаева, И. Л. Лукашкова, Т. Е. Старовойтова. – Могилёв: МГУ им. А. А. Кулешова, 2006. – 32 с.