

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Соколов Илья Викторович

студент Уральского государственного лесотехнического университета,

Россия, г. Екатеринбург

Шарко Юлия Витальевна,

ассистент,

Уральский государственный лесотехнический университет,

Россия, г. Екатеринбург

Ещё в не так далекие времена уклад жизни человека на протяжении веков и тысячелетий оставался практически неизменным.

В наше время, время стремительного технического прогресса, всё больше машин, приспособлений, технологий ставится на службу человеку, чтобы сделать нашу жизнь более комфортной. Только за последние 70 лет доля физического труда в процессе производства сократилась в 150-200 раз!

Однако организм человека за столь короткий исторический период практически не изменился. И тут наше общество вдруг столкнулось с проблемой: несмотря на все научные достижения, развитие медицины и фармацевтики, несмотря на все созданные удобства и комфорт (ведь нам даже не надо вставать с дивана, чтобы нажать кнопку телевизора) – мы вдруг резко начали терять своё здоровье.

Почему?

Снижение уровня здоровья связано со многими факторами (табак, алкоголь, неправильное питание и т.д.), но львиную долю в ухудшении здоровья играет снижение физической активности человека. Дело в том, что – так уж задумано природой – организм человека не может нормально функционировать без достаточного уровня физических нагрузок.

Физическая активность является настолько сильной потребностью, что выключение её из жизни разрушает, дезорганизует весь организм на всех его уровнях – центральном, системном, органном, клеточном.

И нет ни одного лекарства в мире, которое могло бы заменить физические упражнения!

Думаю, нет смысла приводить здесь подробные выкладки многочисленных медицинских исследований, которые доказывают, что двигательная активность положительно влияет на все органы и системы нашего организма, на каждую его клеточку, повышает общий тонус, стимулирует защитные силы организма, вызывает положительные эмоции, бодрость, создает хорошее настроение.

Физическая активность оказывает влияние не только на наше тело, но и на **умственные способности**. Об этом знали ещё в Древней Греции. Вся эллинистическая система воспитания и обучения строилась на гармонии интеллектуального и физического развития. Великий ученый не мог не быть великим спортсменом. Не случайно многие великие мыслители, (Пифагор, Гиппократ, Платон и др.) – были чемпионами Олимпийских игр.

Занятия физкультурой оказывают влияние и на характер человека, формируют умение преодолевать трудности и достигать поставленной цели, способствуют формированию карьерного сознания студенческой молодежи.

По данным ученых, чтобы восполнить недостаток движения, в студенческом возрасте необходимо уделять занятиям физкультурой 10-14 часов в неделю.

При этом для получения оздоровительного эффекта нагрузки должны быть средней интенсивности, в пределах частоты сердечных сокращений от 130 до 170 уд./мин.

Тренировка с меньшей интенсивностью малоэффективна, так как в этом случае сердечнососудистая и дыхательная системы работают с незначительным напряжением. Тренировка с большей интенсивностью нежелательна, так как при этом превышает порог анаэробного обмена, и вследствие физического перенапряжения организму может быть нанесено больше вреда, чем пользы.

Для получения максимально возможного оздоровительного эффекта на занятиях ФК очень важен индивидуальный подход, чтобы физические нагрузки каждого занимающегося соответствовали его физическому состоянию.

Наиболее эффективными для оздоровления организма являются циклические виды двигательной активности, такие как ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, лыжные прогулки и т.д.

Хотелось бы обратить внимание на **очень важный момент**.

Безусловно, любые, даже 5-минутные физические нагрузки оказывают положительное влияние на организм.

Но, если некоторые органы и системы нашего организма (например, сердце, легкие) активизируются с первых же минут физических нагрузок, и, пробежав по лестнице пару этажей мы сразу же ощущаем, как у нас усиливается сердцебиение и учащается дыхание, то остальные системы (эндокринная, гормональная и т.д.) и обмен веществ – включаются только через 50-60 минут физических нагрузок. И этот период ни повышением интенсивности нагрузок, ни какими-то другими способами мы изменить не можем, как, к примеру, не можем повлиять на сроки вынашивания ребенка: он не может родиться раньше, чем через девять месяцев после зачатия, разве что каким-нибудь недоношенным. После часовых нагрузок эффективность работы всех систем организма сохраняется в течение примерно 12 часов.

Поэтому для сохранения и укрепления здоровья очень важны ежедневные физические нагрузки длительностью не менее 60 минут.

Вниманию тех, кто хочет сбросить лишний вес. Не нужно себя мучить изнурительными нагрузками, пытаясь сжечь лишние калории. Ваша задача – умеренными нагрузками в течение 50-60 минут «запустить» обмен веществ, чтобы в организме включился процесс расщепления жиров, который, кстати, при чрезмерных нагрузках (в условиях кислородного дефицита), наоборот, блокируется.

У многих специалистов вызывают вопросы утренние тренировки. Споры о том, пользу они приносят или вред продолжают бесконечно. Одни говорят, что утренние тренировки дают бодрость на весь день, хорошее настроение, что запускаются и весь день после этого находятся в активном состоянии все системы организма.

Другие считают, что утром после пробуждения ещё какое-то время организм находится в спящем режиме. Из-за высокой вязкости крови сердечнососудистая система работает в экономном режиме и заставлять её работать более интенсивно, мягко говоря, опасно для здоровья.

Физиологи советуют начинать тренировку не ранее, чем **через два часа после пробуждения** (это не относится к обычной зарядке с потягиваниями, махами руками/ногами, которую можно проводить уже через пару минут после пробуждения).

Но каждый человек индивидуален, поэтому ориентироваться, в первую очередь, нужно на свои ощущения, а потом только на советы специалистов. Однако, учитывая, что, по результатам анкетирования, проведенного среди студентов УГЛТУ, большинство студентов (65 %) обычно ложатся спать после 12 часов ночи, а в дни повышенных нагрузок – после двух часов ночи, можно предположить, что встать утром за два часа до начала первой пары многим из них, мягко говоря, проблематично. Поэтому, видимо, по возможности, нужно убрать уроки ФК с первой пары

или хотя бы дать возможность ярко выраженным «совам» посещать занятия ФК в другое время, с другими группами.

А тем, кто занимается тренировками с утра, чтобы исключить вредное воздействие ранних физических нагрузок, перед занятиями необходимо разбудить свой организм, настроить его на физическую активность; в этом помогут стакан чистой воды натощак и контрастный душ.

Снижение уровня здоровья населения приобретает угрожающий характер. Уже к моменту окончания школы остается только 5 % здоровых, а дальше физическое здоровье студентов продолжает планомерно снижаться от курса к курсу. Одной из основных причин ухудшения их здоровья является недостаточная физическая активность молодежи.

Это очень серьёзная проблема, требующая немедленного решения, поскольку медики одни не в состоянии справиться со сложившейся тенденцией снижения уровня здоровья студенческой молодежи. Единственный реальный путь – формирование образа жизни, способствующего сохранению и укреплению здоровья студентов (и не только студентов, здоровье нужно всем). Нужны образовательные программы, способные донести это до осознания молодежи.

Дело в том, что многие даже не задумываются о том, что если их организм, используя все свои резервы, пока ещё кое-как справляется и с суррогатным питанием, которым, в основном и питаются студенты, и с бессонными ночами, и с недостатком двигательной активности, – то эти резервы не безграничны. К сожалению, многие понимают это очень поздно, когда все резервы уже исчерпаны и в организме наступают необратимые патологические изменения.

Таким образом, физическая культура, двигательная активность, являясь одним из основных факторов здорового образа жизни, играет

очень важную и ничем не заменимую роль в профилактике заболеваний, сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи

Литература:

1. Осипов А.Ю., Гольм Л.А., Михайлова С.А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012 № 2 (39).

2. Югова Е.А. Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетентности студентов педагогического вуза // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2011. №3 (17).

3. Интернет ресурсы

3.1 Двигательная активность и здоровье современного человека
<https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=697145>

3.2 Советский спорт. https://www.sovsport.ru/olympic_games/articles/162301-pifagor-chempion-velikij-uchenyj-vyigryval-olimpijskie-igry

3.3 Влияние движения на здоровье человека

https://revolution.allbest.ru/life/00513886_0.html

4. Беседы с физиологом Иващенко А.В.