

УДК 796.01

Колесник М.П.,

Репина Н.В.

Белгородски Национални истраживачки универзитет «БелГУ», Белгород,
Русија (НИУ «БелГУ»)

ОДНОС ПРЕМА ПИТАЊУ ПОКРЕТАЧКЕ ДЕЛАТНОСТИ СТУДЕНАТА

Апстракт: Здрав начин живота је најзначајнији за студента, зато што усресређује оријентационо усмерење личности према животној делатности, помаже самостално и писмено њено пројектовање и организованост. Актуелност приказаног рада је условљена тиме, да се стање здравља студената континуално погоршава, те је оно постало не само медицински већ и социјални проблем. Код већине се појављују озбиљне здравствене патологије, примећене су и друге негативне тенденције, повезане са тиме да се у условима савременог универзитета не поклања потребна пажња организацији здравог начина живота и физичкој култури студената. Ови фактори се разматрају у квалитету једног од важнијих ресурса здравља.

Кључне речи: *здравље, здрави начин живота, физичко васпитање, физичка култура*

К ВОПРОСУ О ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

К числу проблем социального управления, стоящих перед высшей школой, относится формирование мотивационно-ценностного отношения будущего специалиста к своему здоровью. Учеба студентов, как и всякий труд, требует самых различных затрат ресурсов организма. Это и затраты умственной энергии, и нервов, и мускулов. Как добиться того чтобы эти затраты были наиболее рациональными, чтобы хорошие и отличные отметки не сопровождалась ростом хронического утомления и снижения работоспособности? Поискам путей решения этой проблемы были посвящены многие исследования. И все же до сих пор окончательных и конкретных ответов на них не найдено. Дело в том, что студенческая молодежь - это особая группа населения с характерными условиями жизни, учебы, деятельность которой становится все более многообразной, нуждается в комплексном изучении состояния здоровья и разработке специальных программ и организационных мер, в которые входит не только

сохранение и укрепление состояния здоровья студентов, но и воспитание у них потребности сознательного отношения к своему здоровью. Актуальность данной работы обусловлена и тем, что состояние здоровья студенческой молодежи постоянно ухудшается, поэтому оно стало не только медицинской, но и социальной проблемой. У большинства выявлены серьезные патологии в здоровье, обнаружены другие негативные тенденции, связанные с тем, что в условиях современного вуза не уделяется должного внимания организации здорового образа жизни и формированию физической культуры студенческой молодежи. Эти факторы рассматриваются в качестве одного из важных ресурсов здоровья.

Понятие здоровья в идеале необходимо рассматривать, как состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов. Существуют десятки концепций, основанных на различных понятиях и определениях сущности здоровья. Появляются все новые концепции и теории, но единой конструктивной системы, их объединяющей, до сих пор нет. При соблюдении элементарных правил гигиены, отказе от вредных привычек, рациональном питании человек сможет сохранить здоровье на долгие годы.

Поэтому огромную роль в формировании физической культуры играет пропаганда здорового образа жизни, чему в студенческой среде не уделяется достаточного внимания.

Наша работа направлена на поиски ответа на главный вопрос: как добиться того, чтобы в процессе обучения в высшей школе молодой человек не только не терял ресурсы своего здоровья, а наоборот, их сохранял и пополнял. Ценность здоровья большинством людей осознается лишь тогда, когда оно уже утрачено. До недавнего времени чрезмерно заботящиеся о своем здоровье люди считались себялюбцами и чудаками (Гончарук, 2011). Этому способствовало и то, что в нашей стране в прежние годы (советский период) был иной подход к организации здравоохранения (доступные санатории, бесплатное лечение, больничные листы и т. д.). В современных условиях положение изменилось. Здравоохранение в определенной мере стало зависеть от конъюнктуры рыночных отношений, что изменило мотивацию, сознание и поведение, направленные на сохранение здоровья. Основная проблема здоровьесбережения состоит в преодолении существующего в настоящее время противоречия между потенциалом личностной физической культуры студенческой молодежи, уровнем общественного знания, культурного наследия в сфере деятельности, связанной с физкультурным образованием и совершенствованием молодого человека, с одной стороны, и уровнем индивидуального знания студентов в этой области - с другой. Именно поэтому сейчас место физической культуры в системе культурных ценностей личности студента не соответствует ее значению в качестве одного из важнейших показателей общей культуры студенческой молодежи (Гончарук, 2003).

Уже давно существует мнение, что все лечебные средства мира не в состоянии заменить для организма благотворное действие движения. Сейчас потребность в физической активности у человека становится выше. Цивилизация, научно-технический прогресс несут всем нам неисчислимые блага:

механизируются и автоматизируются трудовые процессы, совершенствуется быт, освобождает от физических нагрузок транспорт. Но в результате падает уровень двигательной активности. Любому врачу сегодня известно слово «детренированность». Болезни века, как мы привыкли называть заболевания сердечно-сосудистой системы, во многом объясняются именно детренированностью организма. Ведь известно, что для сохранения здоровья и высокой работоспособности студент ежедневно должен расходовать только на работу мышц минимум 1200 килокалорий. Большинство же студентов, по существу, не имеют достаточных физических нагрузок и затрагивают всего лишь 600 – 1000 килокалорий в сутки.

Проведем небольшой расчет. В среднем каждый студент тратит на сон одну треть суток. Из оставшихся 16 часов около полутора уходит на дорогу в институт и обратно, около 2 часов – на еду, минимум 2 часа в день студент читает или смотрит телевизор. У студентов умственного труда на протяжении восьмичасового учебного дня примерно 6 часов – это сидячая работа. Вычтем все приведенное время из 16 и получаем 5 часов. Если отнимем час из времени, на стояние (на остановке транспорта, в магазине, во время разговора со случайно встреченным приятелем и т.д.), то на двигательную активность остается всего 3 часа. Именно поэтому необходимо внедрение в жизнь регулярных, систематических физических упражнений.

Вспомните: если вы подвержены простудам, если вдруг стало пошаливать сердце, скакать давление, на учебе вы скоро утомляетесь, в чем ищите причины недуга? Да в чем угодно, но только не в собственном образе жизни! А напрасно. Причина обычно здесь. Сидячий образ жизни приводит к ослаблению мышц спины и портит осанку. Ослабевают мышцы брюшного пресса – образуется выпирающий живот. Снижается интенсивность обменных процессов при малой подвижности – увеличивается вес. Такой силуэт фигуры, согласитесь, малопривлекателен.

Великое заблуждение считать, что вы отдыхаете от работы, если пересели на другой стул и обсуждаете с приятелями последние новости. Паузы между умственным трудом лучше всего заполнить производственной гимнастикой. Она приносит наиболее эффективный отдых и нормализует деятельность организма.

Комплексы производственной гимнастики неодинаковы - они разрабатываются с учетом характера труда и направлены на то, чтобы предупредить или снизить утомление, снять болевые ощущения в мышцах рук, спины, ног.

Систематическая ежедневная физическая нагрузка, тренирующая мышцы, сосуды и нервную систему, дающая им постоянный заряд активности, способствует повышению реактивных сил организма и его работоспособности.

Занятие физической культурой и спортом должны стать потребностью каждого человека. Те, кто дружит с утренней зарядкой, фитнесом, лыжами, туризмом, бегом, велосипедом, в два-три раза реже болеют. А производительность их труда на 6-8% выше.

Утренняя гимнастика закаляет студента физически, резко уменьшает риск простудных и других заболеваний, способствует активной трудовой

деятельности. Непременное условие для утренней гимнастики – регулярные ежедневные занятия. В теплое время года рекомендуем проводить их на открытом воздухе, а зимой – в хорошо проветренном помещении.

Кто не знает, как нелегко порой после пробуждения сбросить утреннюю сонливость и вялость? Включиться в привычный ритм, активизировать работу органов и систем организма, восстановить работоспособность помогает утренняя гимнастика. Необходима она для того, чтобы восполнить дефицит движений.

При выполнении физических упражнений от чувствительных нервных окончаний, находящихся в мышцах, суставах, коже, к мозгу устремляются потоки импульсов, быстро повышающих возбудимость центральной нервной системы и обеспечивающих ее готовность к активной деятельности. Иными словами, возникшие во время сна изменения, под влиянием утренней зарядки устраняются, повышается мышечный тонус. На активный рабочий режим переключаются сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Ускоряется ток межтканевой жидкости.

Повышение работоспособности, производительности труда - возможно, самая главная цель утренней гимнастики, хотя, разумеется, не единственная. Второе ее значение – давать человеку хорошее самочувствие и бодрое настроение.

Основной комплекс утренней гимнастики хорошо дополнять специальными упражнениями, которые не только повысят его энергоемкость, но и помогут развить силу, выносливость, улучшить осанку, подвижность в суставах и т.д.

Чем же определяется разумный предел нагрузки, свойственный утренней зарядке-тренировке? Прежде всего, основными требованиями, предъявляемыми к утренней гимнастике: после окончания занятия студент не должен испытывать усталости, то есть быть в стопроцентной готовности к любой работе. Исключением могут быть занятия в выходные дни, когда мы располагаем временем для необходимого отдыха от полученной нагрузки. Здесь, конечно, многое зависит от физической подготовленности, тренированности студента. Одна и та же нагрузка, от которой студент, привыкший к физическому труду, даже не вспотеет, для иного может оказаться столь значительной, что после нее для восстановления работоспособности ему потребуется не один час.

Ходьба – это не просто один из доступных нам способов перемещения в пространстве, но, прежде всего, мощное средство достижения долголетия, интеллектуальной бодрости и хорошего расположения духа. Удобна она и тем, что ею можно заниматься в любое время года, в любую погоду, лишь бы была одежда по сезону и удобная обувь. Словом, нет нужды перечислять все достоинства ходьбы: занявшись ею, можно в них убедиться самим.

Передвижение по не ровной поверхности по неровной дороге, особенно достаточно интенсивная, сопровождается чувствительными сотрясениями всего тела (изгибы позвоночника как раз и служит своего рода демпферным устройством, гасящих удары, оберегающим от толчков мозга). Такая встряска приносит пользу: предупреждаются отложения на стенках кровеносных сосудов, ускоряются обменные процессы. Определенный ритм ходьбы при известных

условиях может сопровождаться эффектами стимуляции и своего рода массажа тех или иных внутренних органов.

Пешие прогулки, постепенно разогревающие организм, оживляющие кровообращение, с давних пор известны как отличный стимулятор умственной работы. Ускорение кровотока сопровождается ощущением тепла и некоторым подъемом настроения. Зная об этом, умея усилить этот эффект, студент может использовать подъем настроения как фактор, интенсифицирующий умственную деятельность. Отмечено, что ходьба, прогулки на лоне природы улучшают состояние депрессивных больных, да и здоровым людям нередко помогают избавиться от мрачных мыслей, развеяться. Здесь, по-видимому, успокаивающее влияние оказывает ритм неторопливой ходьбы, подчиняющий себе и работу дыхательной системы.

Прежде, чем пускаться в путь, трезво оцените свои возможности. При необходимости посоветуйтесь с врачом. Особенно осторожными следует быть осторожными студентам отнесенными к специальной медицинской группе, со слабыми мышцами: при возросшей нагрузке, лишённые мышечной поддержки кости ног, иногда деформируются, разрастаются, как бы ища способ увеличить площадь опоры, пытаясь наиболее выгодным образом распределить лежащую на них нагрузку. Таким студентам перед началом занятий ходьбой надо обратиться к врачу.

Терренкур – это специально проложенный маршрут для лечебных пешеходных прогулок. Обычно он применяется в санаторно-курортной практике. Показания: начальные стадии сердечно-сосудистых заболеваний, ожирение, компрессионные заболевания органов дыхания. Терренкур может быть различной протяжности. Легким считается маршрут 500 метров, средним – 1500 метров, трудным – 3000 метров. Он может быть проложен по ровной и пересеченной местности. Оборудовать терренкур несложно: нужно обозначить маршрут, установить скамейки для отдыха и хорошо осветить трассу.

Чем же объясняется целебное действие пешеходных прогулок на организм человека, на сердце в частности? Во время ходьбы усиленно работают почти все основные группы мышц. В результате расширяются мельчайшие кровеносные сосуды, которые их пронизывают, в том числе и мышцу сердца. Увеличивается емкость сосудов: в них начинают вливаться запасы крови из печени и селезенки. Приток артериальной крови, энергичная циркуляция ее в сосудах, улучшает питание клеток организма.

Во время ходьбы усиливается вентиляция легких, повышается объем вдыхаемого воздуха, дыхание становится глубже. В результате организм полнее насыщается кислородом, сердце получает его в большом количестве и меньше изнашивается. Следовательно, уменьшается и вероятность инфаркта миокарда и др. заболеваний.

Впервые приступившим к регулярным занятиям ходьбой, советуем начинать с дистанции 500 метров, ежедневно увеличивая ее на 250 – 500 метров – в зависимости от самочувствия. Первоначальная скорость - 90 – 100 шагов в минуту. Через месяц ее можно довести до 110, а позднее – до 120 и более шагов в минуту (попутно заметим, что ходьба со скоростью 140 – 150 шагов в минуту по

своему физиологическому воздействию на организм приближается к бегу трусцой). С появлением легкого приятного утомления, ходьбу надо прекратить. При возникновении головной боли, учащенном сердцебиении немедленно обратитесь к врачу. Хорошо, если бы вы пришли к нему с дневником самонаблюдения, который целесообразно завести с первых же пешеходных прогулок.

Не забудьте о самоконтроле. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы прекрасно поддаются тренировке. Контроль за ними можно проводить, наблюдая за изменением частоты пульса до ходьбы, в момент наивысшей нагрузки и после нее, во время так называемого восстановительного периода.

ЛИТЕРАТУРЫ

Гончарук, С.В. (2003). Социальные проблемы формирования санитарно-гигиенической молодежи культуры студенческой молодежи / С.В. Гончарук // Белгород: Изд – во БГТУ им. В.Г. Шухова, р. 118.

Гончарук, С.В. (2011). Активный образ жизни и здоровье студента: Учебное пособие / С.В. Гончарук, В.И. Бочарова // Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРА», р. 109.