

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕСПРОГРАММ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*Лавринович С.С., Левчук О.К., Желнерович В.Г.,
Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка
Минск, Беларусь*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос влияния стрессовых факторов на организм человека, методы борьбы с последствиями такого воздействия с помощью нестандартных упражнений в программах по физическому воспитанию. Предлагается использование специальных физических упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата на каждом занятии по физическому воспитанию в школах, ВУЗах, так как нарушения опорно-двигательного аппарата – это проблема общества.

Ключевые слова: стрессы, опорно-двигательный аппарат, физические упражнения.

Современная жизнь, особенно в городской среде, сопровождается высоким ритмом жизни, социальным и экономическим давлением на каждого отдельного человека. Почти все живут в состоянии напряжения, независимо от пола, возраста, национальности, вероисповедания, профессии или экономического статуса. Те, кто утверждает, что свободен от стресса, либо не живет в реальном мире, либо бредит, либо попросту лжет.

Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: "Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов". Однако, нелегко дать точное определение стресса, так как в разных профессиях люди, используя его, имеют в виду разные вещи. Врачи подразумевают физиологические механизмы нагрузок, которые может выдержать организм; специалисты менеджмента – воздействие социальных факторов; обыватели – все, что мешает им жить. Психологи также неоднозначно относятся к этому понятию, но чаще всего под стрессом (от англ. stress – давление, напряжение) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на экстремальное воздействие. Это понятие было введено канадским физиологом Гансом Селье для обозначения необычной реакции организма на любое сильное воздействие. Его исследования показали, что различные неблагоприятные факторы: усталость, страх, обида, холод, боль, унижение и многое другое – вызывают в организме однотипную комплексную реакцию, которая не зависит от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Причем эти раздражители необязательно должны существовать в реальности. [1,2]

Можно выделить отдельные виды стресса, хотя это деление условно, поскольку организм одинаково реагирует на стресс вообще. Прежде всего, следует различать два основных класса стрессовых реакций:

1. Физиологические стрессы, они же соматические, физические или средовые и вызываются колебаниями параметров внешней среды (температуры,

влажности, гравитации и т.д.), а также нарушениями физиологических функций организма, его органов и систем.

2. Психоэмоциональные стрессы – отраженная реакция организма, в основе которой лежит первопричинная психоэмоциональная реакция субъекта на действие стрессоров, которая характеризуется комплексом неспецифических вегетативных и гормональных проявлений. Проще говоря, эти те причины, которые вызывают в нас эмоциональную реакцию, которая может быть, как положительная, так и отрицательная. [1,2]

В принципе, стрессы человеку нужны. Без них человек становится безынициативным. Стресс – это своеобразный стимул к деятельности. Но есть правило – не дать стрессовому состоянию приобрести длительную непрерывную форму. Стресс должен носить эпизодический характер. Нужно уметь вовремя переключаться, тогда механизмы саморегуляции вернут все измененные стрессом функции к норме.

Снижая уровень стресса, мы уменьшаем риск возникновения многих заболеваний, в том числе сердечно – сосудистых, нервной системы, развития злокачественных новообразований и многих других.

Секрет физической нагрузки прост: во время занятий выделяются «гормоны счастья» – эндорфины. Снимая стресс в тренажёрном зале, фитнесом, бегом, ходьбой вы выплёскиваете негативные эмоции, получаете красивую фигуру и регулярный прилив хорошего настроения. В отличие от алкоголя, спорт формирует долгосрочную способность сопротивляться стрессу в течение дня.

Как же стремительно растут заболевания опорно-двигательного аппарата. Сколиоз у каждого второго жителя, а разрушение суставов обнаруживается уже в школьном возрасте. Причин не так уж и много. Основные причины всем известны: гиподинамия, экология, неправильное питание и другое. Влияние этих стрессовых факторов на организм приводит к зажатости мышц, то есть к хроническому перенапряжению. Как избавиться от всего этого? Необходимо давать нагрузку мышцам в виде силовых упражнений, прибегая чаще к тренажерным устройствам. Не надо бояться, что мышцы вырастут в объеме. Занимаясь на тренажерных устройствах или со специальными приспособлениями (резиновыми амортизаторами) с малым и средним весом, мы укрепляем мышцы и прорабатываем суставы, чем помогаем суставной поверхности омываться жидкостью. С помощью такой нагрузки можно сбрасывать лишний вес тела, то есть худеть. Бытует ошибочное мнение, что с помощью только аэробики можно сбросить вес. Не совсем так, Вы только усугубите болезни суставов и сколиозы, о присутствии чего в своем теле некоторые даже не знают (не болит и ладно). А последствия от необдуманных действий и бездействия не хорошие. Так же от хронического напряжения в мышцах мы должны уметь правильно расслабляться как физически, так и психологически. [3]

Вывод: нам необходимо давать нагрузку силовыми упражнениями своим мышцам, уметь расслаблять их, и обязательно работать на вытяжение позвоночника.

В образовательных стандартах по физической культуре определены цели, такие как развитие основных физических качеств и способностей; укрепление здоровья; расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений; освоение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; воспитание устойчивых интересов знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, на практике чаще всего реализуются лишь через формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, что приводит к разрыву образования и культуры. [4]

Необходимо отметить, негативным фактором физического воспитания является нормативный подход, когда учебный процесс направлен не на личность учащегося (обучению управлять своим телом в целом), а на чисто внешние показатели, характеризуемые контрольными нормативами учебной программы. Затем следует принудительная подгонка личности под усредненные нормативы, что явно противоречит идее свободы личности и не способствует приобщению студентов к сфере физической культуры для создания здорового тела, тогда как преподаватели физического воспитания должны создавать условия по формированию у учащихся навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. Таким образом, стержневым в структуре физической культуры является мотивационный компонент. [4]

На занятиях по физическому воспитанию как в школах, так и в ВУЗах можно чаще использовать комплексы упражнений на коррекцию осанки, то есть укрепление всех мышц тела специальными упражнениями. Очень важно обучать молодежь расслаблению как мышц тела, так и психологического состояния, как правильно расслабиться. Все это под музыкальное сопровождение, что улучшает настроение.

Литература

1. Карнеги, Д. Как преодолеть тревогу и стресс / Д. Карнеги. – М.: Попурри, 2010. - 208 с.
2. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.
3. Фаустов, А. С. Обучение и здоровье / А. С. Фаустов, Ю. В. Щербатых. - Воронеж, 2000. – 325 с.

4. Выдрин, В. М. Перестройка в области физической культуры / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1987. - № 8. – С. 22-24.

Репозиторий БГМУ