

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР
УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОГО
И СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

¹ Гомельский государственный медицинский университет, Беларусь

*² Белорусский торгово-экономический университет потребительской
кооперации, Гомель, Беларусь*

Высокопрофессиональная подготовка студентов в вузе невозможна без их активной познавательной и учебно-трудовой деятельности. Экономические и социальные причины заставляют интенсифицировать процесс обучения, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических качеств.

Процессу обучения в вузе присущ ряд противоречий: между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени; между стремлением к самостоятельности в отборе знаний и жесткими формами, методами и структурой профессиональной подготовки, отсутствием времени для удовлетворения своих интересов; между большим объемом учебной, научной и культурной информации и дефицитом времени на ее переработку и усвоение; между многолетним и постепенным процессом достижения социальной зрелости и желанием как можно скорее проявить себя, самоутвердиться. Разрешение данных противоречий необходимо для профессионального, культурного и социального развития студентов. Способствует этому здоровый образ жизни и упорядочение трудовой деятельности обучающихся, повышение устойчивости организма к психоэмоциональному напряжению и необходимый оптимум деятельности центральной нервной системы организма.

Здоровый образ жизни в данном случае можно характеризовать как единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сил, дарований и способностей. А создание социокультурной среды для личности, приводит к высокой творческой самоотдаче, работоспособности, трудовой и общественной активности, к психологическому комфорту. При здоровом образе жизни ответственность за свое здоровье формируется у студентов как часть их общекультурного развития.

Обеспечить высокое качество подготовки специалистов в наши дни невозможно без усиления познавательной активности самих студентов. Поэтому к одной из главных задач в вузе можно отнести воспитание у студентов высокой требовательности к себе, потребность трудиться, желание и умение работать творчески, пополнение и совершенствование своих знаний, умение вести здоровый образ жизни и заботу о своем здоровье.

Обучение в высшей школе — сложный и достаточно длительный процесс, имеющий ряд особенностей и предъявляющий высокие требования к молодым людям. Начальный период обучения играет существенную роль в развитии адаптационно-компенсаторных механизмов. От него во многом зависит, будет студент здоровым или больным.

Здесь на помощь студентам может прийти оздоровительная физическая культура. Исследователи, изучающие значение движений в формировании здорового образа жизни, констатируют, что в настоящее время не существует более физиологичного метода стимуляции и оптимизации регуляторных систем организма, чем рациональная мышечная деятельность, т. е. движения. Определенный уровень физической активности организма является основой его истинного физиологического развития и совершенства.

Научно-технический прогресс увеличивает долю умственного труда, а интеллектуальный труд повышает требования к психической устойчивости, длительным нервным напряжениям, способности перерабатывать большой поток информации. Наступление умственного утомления, в отличие от физического, не ведет к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые суммируются, усиливаются и приводят к заболеванию человека. В этих новых для организма условиях следует научиться спокойно и трезво оценивать свои силы и возможности, научиться управлять своим организмом, грамотно использовать для этого средства оздоровительной физической культуры и спорта. Научные данные свидетельствуют об огромной пользе занятий физическими упражнениями для людей, работающих при повышенных нервно-эмоциональных нагрузках в условиях гиподинамии.

Физические упражнения обладают специфическими и неспецифическими свойствами. Специфические свойства выражаются в том, что физические упражнения вырабатывают способность противодействовать изменениям внутренней среды организма. Неспецифические свойства направлены на повышение защитной устойчивости организма.

Общий эффект регулярных занятий физическими упражнениями заключается в: повышении устойчивости центральной нервной системы; положительных изменениях в опорно-двигательном аппарате: увеличении массы и объема скелетных мышц, улучшении их кровоснабжения, укреплении сухожилий и связочного аппарата суставов; экономизации функций отдельных органов и кровообращения в целом; в улучшении состава крови; уменьшении расхода энергии в состоянии покоя; существенном уменьшении периода восстановления после физической нагрузки любой интенсивности.

Повышение общей тренированности к физическим нагрузкам увеличивает устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды

(стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, гипоксии, травм, радиации), к простудным и инфекционным заболеваниям.

Локальный эффект повышения тренированности, который является неотъемлемой частью общего, связан с ростом функциональных возможностей отдельных физиологических систем.

При регулярных занятиях физическими упражнениями в крови увеличивается количество эритроцитов (при кратковременной интенсивной работе за счет выхода эритроцитов из кровяных депо; при длительной интенсивной нагрузке за счет усиления функций кроветворных органов). Повышается содержание гемоглобина в единице объема крови, увеличивается содержание лейкоцитов и их активность. Регулярные физические тренировки без перегрузок увеличивают фагоцитарную активность составляющих крови, т. е. повышают неспецифическую сопротивляемость организма к различным неблагоприятным, особенно инфекционным, факторам. Следует также отметить, что тренируется сердечная мышца, улучшается ее питание, увеличивается масса, изменяются размеры и функциональные возможности. Снижается частота пульса в покое. Физическая работа способствует расширению кровеносных сосудов, снижению постоянного тонуса их стенок, повышению эластичности. При активной двигательной деятельности оказывается положительное воздействие на стенки крупных артерий, а микроскопическая капиллярная сеть раскрывается почти полностью. Все это позволяет существенно ускорить кровоток. Частота дыхания увеличивается в среднем в 2–4 раза. Увеличивается дыхательный объем воздуха, легочная вентиляция, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, повышается устойчивость организма к гипоксии.

Регулярные физические нагрузки увеличивают прочность костной ткани, повышают эластичность мышечных сухожилий и связок, увеличивают выработку синовиальной жидкости. Все это способствует возрастанию амплитуды движений (гибкости). Увеличиваются силовые показатели мышц.

Таким образом, любая форма двигательной активности в структуре учебного или свободного времени студентов вузов становится благоприятным явлением для организма, поскольку снижает дефицит двигательной активности, способствует нормальному функционированию разнообразных систем организма, укрепляет здоровье, обеспечивает высокое качество жизни.