

Н. В. ФИЛАТОВА

Республика Беларусь, Брест, БрГТУ

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Здоровье – величайшая человеческая ценность. Очевидно, хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций; фундамент самореализации личности. Очевидно также, что болезнь и нездоровье – это ограниченная в своей свободе жизнь. Анализ происходящих социально-экономических преобразований показывает, что, к сожалению, многим людям чуждо понятие совершенствования. Утрачивается понимание того, что саморазвитие, рост собственной личности – это помощь не только себе, но и окружающим.

Из всех факторов, детерминирующих здоровье, наибольшее значение имеет образ жизни человека. Можно сказать, что образ жизни – это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определённом виде (типе) жизнедеятельности человека. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. Образ жизни – один из критериев общественного прогресса, это «лицо» человека.

Студенты составляют особую социальную группу, объединённую определённым возрастом, специфическими условиями труда и жизни.

Для студенчества характерны:

- воздействие комплекса факторов, вызывающих на длительный период обострение приспособительных психических и физиологических механизмов, факторов риска возникновения заболеваний;
- конфликт между социально и материально зависимой ролью и физиологическими потребностями индивида.

Совокупность этих факторов обуславливает выделение студентов в отдельную социальную группу при определении медико-социальных приоритетов.

Состояние здоровья студенчества в основном определяется его образом жизни. Образ жизни и деятельность студентов за последние годы настолько изменились, что компенсаторные механизмы с трудом справляются с повышенной нагрузкой.

Обучение студентов взаимосвязано с их здоровьем; чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение. Поэтому для сохранения и укрепления здоровья за время обучения необходимо применение целого ком-

плекса мероприятий по охране и укреплению здоровья студентов, включающих:

- мотивацию на здоровый образ жизни;
- врачебный контроль за физическим состоянием студента, своевременное выявление и предупреждение заболеваний;
- распределение студентов по учебным отделениям, в том числе в специальное учебное отделение по группам;
- медицинское обследование, в том числе и методами компьютерной диагностики.

Поступив в ВУЗ, студент оказывается в новых социальных и психофизиологических условиях, а часто и в новой климатической среде.

В последние годы расширился круг исследований влияния занятий физической культурой и спортом на физическую и умственную работоспособность студентов ВУЗа. Установлена существенная зависимость между физической работоспособностью и успеваемостью студентов. Сущность её состоит в том, что систематические занятия физической культурой и спортом вырабатывают способность активного переключения центральной нервной системы с одного вида деятельности на другую, что обеспечивает повышение умственной работоспособности.

У студентов, занимающихся физической культурой и спортом, повышается способность адаптации организма к факторам окружающей среды. Они меньше болеют, более устойчивы к неблагоприятным внешним воздействиям, психологическим стрессам, лучше переносят умственную и физическую усталость.

Напряжённый умственный труд студентов нередко сопровождается ограничением физической активности. Дефицит мышечной деятельности оказывает неблагоприятное влияние на функциональное состояние организма, способствует снижению умственной работоспособности и, в конечном итоге, оказывает отрицательное влияние на состояние здоровья студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коробков, А. В. Физическое воспитание / А. В. Коробков, В. А. Головин, В. А. Масляков. – М. : Высш. школа, 1983.
2. Коц, Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц. – М. : Физкультура и спорт. 1986.