

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПРИ ВІДХИЛЕННЯХ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

*Чередник С.А., асистент кафедри фізичного виховання ВП НУБіП України
«Ніжинський агротехнічний інститут»*

У статті висвітлено поняття здорового способу життя студентів і мотивація до занять фізичними вправами та покращення здоров'я молоді.

Здоровий спосіб життя, зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, мотивація до занять, формування здорового способу життя.

Проблема фізичного розвитку студентів з відхиленням у стані здоров'я має велике державне, наукове і практичне значення. Фізична культура є не тільки засобом виховання і поліпшення фізичної підготовленості студентів, а й основним чинником відновлення і зміцнення їхнього здоров'я в період формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, могутнім джерелом підвищення загальної і розумової працездатності.

Спеціально організовані заняття у спеціальній медичній групі позитивно впливають на поліпшення фізичного розвитку цього контингенту, формування в нього потрібних рухових навичок, виховання дівчат і юнаків потреби до систематичних занять фізичними вправами, позитивно позначається на морально-вольовій підготовці та естетичному вихованні.

Для успішного вирішення питань фізичної підготовки студентів спеціальної медичної групи рекомендується наступні напрями:

А) загальне оздоровлення організму студентів через раціональне використання дозованих фізичних навантажень, виховання психологічної стійкості до дії стресових факторів у професійній діяльності;

Б) розвиток і вдосконалення основних рухових якостей, необхідних у роботі й житті: витривалості, координації рухів, швидкості реакції та ін.;

В) виховання в студентів важливих гігієнічних навичок, що заважають розвиткові основних інфекційних захворювань, вилучення шкідливих звичок,

збалансоване харчування з широким використанням продуктів рослинного походження, систематичні заняття фізичними вправами на відкритому повітрі, набуття знань та умінь самоконтролю.

Метою фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, є: прискорення ліквідації патологічних процесів; відновлення і зміцнення здоров'я; досягнення максимально-можливого для даного індивіда рівня фізичного розвитку, психологічної і рухової підготовленості.

Кінцева мета – виховання навичок здорового способу життя, та потреб до самостійних систематичних занять фізичною культурою.

Використання засобів лікувальної фізичної культури сприятиме загальному одужанню студентів і зміцненню їхнього організму, нормалізації функціонального стану ЦНС і підпорядкованих їй вегетативних функцій, зміцненню м'язів й активізації кругообігу, профілактиці стомлення та відновлення працездатності, підвищення ефективності праці.

Заняття фізичними вправами здатні дати людям найнеобхідніше-здоров'я. Воно формується за допомогою спеціальних фізичних вправ, природних факторів навколишнього середовища та спеціальної дії на свідомість людей.

Залежно від методики проведення занять досягається різний лікувальний вплив фізичних вправ. У період розвитку захворювання використовують мінімальні фізичні навантаження (спеціальні вправи чинять безпосередньо лікувальну дію, сприяють формуванню компенсації і профілактиці ускладнень). У період одужання шляхом поступового збільшення навантажень досягається тренувальний ефект, який відновлює адаптацію організму до фізичного навантаження, поліпшує функції всіх систем організму, в тому числі хворих органу чи системи. Після досягнень максимально можливого лікувального ефекту при хронічних захворюваннях, закінчення відновлюваного лікування при гострому захворюванні або травмі застосовують помірні фізичні навантаження, що підтримують досягнені результати лікування, тонізують організм, підвищують його адаптаційні можливості.

Результати досліджень

При правильному застосуванні лікувальних фізичних вправ спостерігається їх тонізуюча дія на організм: відбувається збудження рухової зони ЦНС, яке поширюється на інші ділянки, поліпшуючи всі нервові процеси, посилюючи діяльність залоз внутрішньої секреції, збільшується кількість гормонів, що активізують діяльність багатьох внутрішніх органів, підвищується реактивність організму, його здатність підтримувати постійність внутрішнього середовища – температури тіла, кислотно – лужної рівноваги тощо, стійкість до шкідливо діючих факторів зовнішнього середовища, стимулюються вегетативні функції (поліпшується діяльність серцево-судинної системи, збільшується кровопостачання всіх органів і тканин, посилюється функція зовнішнього дихання, активізуються захисні реакції організму).

Висновок

Від позитивних емоцій, що виникають на заняттях лікувальної фізкультури, тонізуючий вплив фізичних вправ підсилюється.

Поліпшення настрою, виникнення відчуття бадьорості і навіть неусвідомленого задоволення від виконання фізичних вправ і так звана "м'язова радість", як образно висловлювався академік І. Павлов, активізують нервові процеси і стимулюють діяльність залоз внутрішньої секреції, що, в свою чергу, поліпшує процеси регуляції функцій внутрішніх органів.

Список літератури

Енциклопедія здоров'я. - К., 2000

Загартування – найдешевша профілактика простуди. – К.: Здоров'я, 1994.

Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – М.: Знание, 1991. – 256с.

Сафронова Г.Б. Движения залог здоров'я. – М.: Знание, 1980.

Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986.

Моль Х. Семь Программ здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 1983.