

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

И. Г. Доровских

Организуя физкультурно-оздоровительную работу с учащимися образовательных учреждений, помимо их возрастных особенностей следует учитывать и сложившуюся на данный момент в стране ситуацию со здоровьем подрастающего поколения. Надо отметить, что она характеризуется достаточно тревожными тенденциями. По информации Минздрава России, уже на первом курсе 30–35 % студенческой молодежи имеют хронические заболевания. За время обучения в вузе возрастает число нарушений осанки, заболеваний нервной системы, дыхательной системы и другие. Абсолютно здоровыми при этом остаются лишь 10–12 %. В целом по стране за последние годы у учащейся молодежи образовательных учреждений был отмечен рост числа заболеваний системы кровообращения на 16 %, опорно-двигательного аппарата на 15 %, 30–40 % студентов имеют избыточный вес [1].

В плане социализации у студентов первого курса также имеют место определенные проблемы. Первые месяцы учебы в вузе для многих студентов сопровождаются серьезным стрессом. Повышенная психическая напряженность ведет к тому, что у некоторых из них развивается так называемая дезадаптация, т. е. образование неадекватных механизмов приспособления студентов к образовательному учреждению, проявляющихся в нарушении поведения, конфликтных отношениях, психогенных заболеваниях и реакции повышенного уровня тревожности, искажениях в личностном развитии.

Таким образом, можно констатировать, что реальная картина здоровья студентов характеризуется достаточно негативно. Выявляя причины такого положения дел, многие специалисты обращаются в первую очередь к факторам, обусловленным учебной деятельностью. Среди них отмечается, к сожалению, еще часто встречающиеся нарушения прав учащихся, несоблюдение нормирования учебной нагрузки, санитарно-гигиенических требований к оборудованию и кабинетам, невыполнение требований охраны труда, отсутствие надлежащих условий, обеспечение нормальной жизнедеятельности участников образовательного процесса, отсутствие эффективной системы контроля за учебной нагрузкой мониторинга утомляемости студентов. Одной из ключевых причин ухудшения здоровья подрастающего поколения является учебная перегрузка учащихся в ущерб их двигательной активности. Так, более 40 % новых программ и учебников ориентированы на повышенный, продвинутый уровень образования, что несоизмеримо с процентом одаренных (до 6 %) и имеющих высокие учебные возможности (в пределах 12–15 %) учащихся [2].

Как видно из вышесказанного, неблагоприятный режим занятий, учебные перегрузки, которые не соответствуют возможностям учащихся в высших учебных заведениях, отрицательно сказываются на их здоровье. К невротическим расстройствам приводит фронтальный характер обучения, не учитывающий функциональную межполушарную активность студентов, особенности их сенсорного восприятия. Негативные факторы, обуславливающие возникновение стрессовых перегрузок, приводят к расстройству механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических заболеваний.

Дефицит физической активности, характерный для большинства студентов, приводит к отставанию в развитии моторики, двигательных качеств и координационных способностей, снижению адаптационной способности сердечно-сосудистой системы и ферментативной активности, влияющей на окислительные процессы. При этом развивается склонность к ожирению, гипертензионному синдрому, снижается иммунитет [3].

Итак, одной из серьезнейших причин ухудшения здоровья подрастающего поколения является недостаток двигательной активности, пониженное внимание к физическому воспитанию уча-

щихся. Между тем, физическая культура содержит в себе мощнейший потенциал оздоровления человеческого организма и ее роль в здоровьесбережении учащихся очень высока [4].

Поддержание нужного режима двигательной активности – это универсальный способ укрепления здоровья. Физическая подготовка представляет собой фундаментальную часть оздоровительного воспитания студентов, с ослабленным здоровьем, поскольку она ускоряет становление относительно устойчивой адаптации и является эффективным средством профилактики различных заболеваний. Соблюдение в процессе занятий таких условий, как участие в работе больших мышечных групп, возможность длительного выполнения физических упражнений, ритмический характер мышечной деятельности, энергообеспечение работы мышц за счет аэробных процессов, позволяет существенно повысить оздоровительный эффект физической культуры.

В то же время следует стремиться к комплексному использованию различных форм двигательной активности и естественных сил природы. Занятия физической подготовкой, личная гигиена, закаливание являются слагаемыми повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение студентами основами физической культуры, составляющими которой является крепкое здоровье, достаточно высокий уровень развития двигательных способностей и физического развития в целом, мотивы и освоенные способы осуществления здоровьесберегающей деятельности [5].

Важным условием для этого является применение физических упражнений в режиме дня. Удовлетворение потребностей молодого организма в двигательной активности способствует нормализации процессов его роста и развития как в физическом, так и в психическом и социальном аспектах. При этом весьма значимыми являются нетрадиционные средства физической культуры, включающие в себя общеразвивающие физические упражнения, занятия с направленностью на развитие отдельных физических качеств и т. д.

Нормированные физические нагрузки и движение вообще содержат в себе серьезные резервы оздоровления организма, профилактики различных заболеваний. Малая подвижность приводит к тому, что поступление импульсов от мышц в мозг сокращается, а значит, нарушается нормальная деятельность важнейших органов и систем, обмен веществ. Поэтому напряженный умственный труд, выполняемый студентами, повышает требования к физической подготовке. Это лишний раз подтверждает значимость адаптивной физической культуры в сохранении здоровья студенческой молодежи с ослабленным здоровьем [6].

Наиболее адекватными возрастными особенностями двигательного и общего адаптационного потенциала студентов в данной возрастной период является акцентированное повышение координационных способностей при организации рационального режима физической активности, в целях обеспечения оздоровительной физической подготовки. При этом целесообразно применение относительно продолжительных, но умеренных по интенсивности упражнений, что дает возможность в доступной форме развивать энергообеспечивающие системы организма, сердечно-сосудистую и дыхательную.

Исследования показывают, что даже незначительное время отсутствия полной двигательной активности ухудшает сократимость скелетных мышц, изменяет физико-химические свойства мышечных белков. За это время из костной ткани вымывается кальций. При этом снижается защитная реакция организма к неблагоприятным факторам среды – перегреванию, охлаждению, недостатку кислорода и др. При недостаточном объеме физической деятельности учащиеся не только отстают в развитии от своих сверстников, но и часто болеют, имеют нарушения в опорно-двигательной функции и осанке. Напротив, высокий уровень двигательной активности повышает резистентность организма. При этом физическое развитие носит гармоничный характер. Оптимальный объем физических упражнений благоприятно воздействует на развитие сердечной мышцы, костного аппарата, способствует улучшения обмена веществ и сосудистых реакций [7].

Положительное влияние при этом оказывается и на развитие органов дыхания. Увеличиваются их резервные возможности и способности тонко приспосабливаться к различным условиям, возрастает жизненная емкость легких, потребление кислорода. Значительные из-

менения под действием занятий физической культуры происходят в нервной системе. Облегчается течение нервных процессов, достигается высокая согласованность в работе внутренних органов и аппарата движений, образуется сложная и очень подвижная система управления моторикой человека, постепенно обуславливающая автоматизацию двигательных актов. Благодаря тренировке, нервная система закаляется, приобретает новые свойства, позволяя вырабатывать такие черты характера, как сила воли, решительность, уверенность в себе, смелость, настойчивость и другие не менее важные качества.

Это свидетельствует о том, что физическая культура эффективна не только с точки зрения укрепления физического здоровья, но и в плане нормализации психической составляющей здоровья и развития студентов. Подтверждением тому служат исследования других авторов [7].

Физическая активность различной величины направленности и длительности воздействия является уникальным средством борьбы со стрессами и дисстрессами, снижения состояния депрессии и тревоги. Последнее определяет необходимость целенаправленных воздействий на защитные системы организма учащихся именно физическими упражнениями и другими оздоровительными процедурами.

Чрезмерные физические нагрузки вызывают угнетение защитных функций организма, что, в конечном счете, ведет к срыву адаптационных механизмов и увеличению заболеваемости. Таким образом, важное значение приобретает контроль за степенью физического утомления учащихся, с помощью которого можно определить соответствие физических нагрузок состоянию здоровья и уровня подготовленности студентов.

Таким образом, подводя определенный итог, можно сделать вывод о том, что физическая деятельность, выполняемая студентами, играет весомую роль как в поддержании их здоровья на должном уровне, так и в обеспечении хорошей успеваемости. Проявление студентами двигательной активности способствует преодолению отрицательных влияний образовательного пространства на их здоровье, одновременно стимулируя мыслительные процессы. Однако применять физические нагрузки в работе со студентами необходимо с учетом их возрастных особенностей, дабы избежать переутомления, которое негативно сказывается и на состоянии здоровья, и на уровне образованности учащейся молодежи.

Литература

1. Об актуальности физической культуры в целях укрепления здоровья обучающихся : Письмо Министерства образования Российской Федерации от 04.09.1995 № 70.
2. Пичугина, И. В. Содержательное обеспечение формирования готовности студентов педагогического колледжа к осуществления здоровьесбережения учащихся : дис. ... канд. пед. наук [Текст] / И. В. Пичугина. – Челябинск, 2000. – 193 с.
3. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни [Текст] / Р. Е. Мотылянская, Э. Я. Каплан, В. К. Велитченко [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 14–22.
4. Сериков, С. Г. Обеспечение паритета образованности и здоровья учащихся в теории и практике образования : дис. ... докт. пед. наук [Текст] / С. Г. Сериков. – Челябинск, 2002. – 385 с.
5. Лесгафт, П. Ф. Избранные педагогические сочинения. В 2-х т. [Текст] / П. Ф. Лесгафт – Т. 1. – М. : АПН РСФСР, 1951. – 335 с.
6. Репин, С. А. Документационное обеспечение здоровьесбережения в образовательных учреждениях : научно-метод. пособ. [Текст] / С. А. Репин, С. Г. Сериков. – Челябинск : Из-во ИИУМЦ «Образование», 1999. – 230 с.
7. Лотоненко, А. В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи [Текст] / А. В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 21–24.