

УДК 378.М71.091.3:796(476)

**СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

**PRESERVING AND PROMOTING THE HEALTH OF UNIVERSITY
STUDENTS**

Панасюк Н.Б.

УО «Могилевский государственный университет

им. А.А. Кулешова»

Республика Беларусь, г. Могилев

Panasiuk N.B.

UO "Mogilev State University. A.A. Kuleshova"

Republic of Belarus, Mogilev

anjyta1997@gmail.com

Аннотация. В настоящее время здоровье молодого населения представляет собой серьезную проблему. Ежегодно увеличивается количество студентов, имеющих хронические заболевания различной этиологии. В статье рассматриваются методы и условия, направленные на совершенствование адаптационных процессов к увеличению физического напряжения.

Summary. Currently, the health of the young population is a serious problem. The number of students with chronic diseases of various etiologies increases annually. The article discusses the methods and conditions aimed at improving the adaptation processes to increase physical stress.

Ключевые слова: высшее образование, физическая культура, средства физического воспитания, правильное дыхание, сохранение здоровья.

Keywords: higher education, physical culture, physical education, proper breathing, preservation of health.

Среди основных ценностей человека здоровью придают первостепенное значение. В настоящее время здоровье молодого населения представляет собой серьезную проблему. Ежегодно увеличивается количество студентов, имеющих хронические заболевания различной этиологии. Тяжелые умственные и физические нагрузки, стрессы приводят к тому, что процент хронических заболеваний к моменту окончания высшего учебного заведения только увеличивается.

Стоит учитывать, что время обучения студента в вузе совпадает с периодом завершения его анатомо-физиологического развития, в котором окончательно формируются: нервная, сердечно-сосудистая, репродуктивная системы организма. Поэтому можно сказать, что студенческие годы являются последним отрезком времени, когда еще возможно скорректировать недостатки

физического развития. Исходя из этого в вузах необходимо создавать условия, которые максимально возможно сохраняют, укрепляют и развивают физическое здоровье учащейся молодежи.

Занятия физической культурой предоставляют широкие возможности для создания и применения этих условий. Одно из основных направлений – улучшение адаптационных процессов к возрастающим динамическим, статическим, эмоционально-психологическим нагрузкам у студентов. К факторам риска, которым подвергается молодой организм в процессе получения высшего образования, можно отнести:

1. Дефицит двигательной активности, связанный со спецификой аудиторной формы проведения лекционных занятий.

2. Частые психоэмоциональные потрясения.

3. Резкая смена двигательной активности (переход от пассивных аудиторных занятий к активным занятиям физической культурой).

Длительное нахождение в статическом состоянии приводит к уменьшению объема крови, задействованного в кровообращении, затруднению оттока венозной крови от нижних конечностей, депонированию резерва крови в шейно-грудном отделе, что впоследствии может привести к гипоксии (кислородному голоданию) головного мозга и вызвать затруднения в работе дыхательной системы. Стрессовые состояния вызывают изменения качественного и количественного содержания газов крови, повышают артериальное давление и учащают частоту сердечных сокращений. Резкая смена физической активности сопровождается изменением объема крови, нередко приводящим к гемостазу в области шеи и затруднению оттока крови из под свода черепа.

Длительное отсутствие движения, стрессы, резкая смена активности являются важнейшей физиологической причиной переутомления, резкого снижения интеллектуальной активности, угнетения функций центральной нервной системы.

Чтобы, по возможности, избежать негативного воздействия на организм во время образовательного процесса в высшей школе, необходимо сформировать у студентов навыки правильного и рационального дыхания.

При рациональном дыхании происходит более быстрое обогащение клеток крови и всего организма кислородом, ускорение обмена веществ и укрепление иммунитета, улучшение мозгового кровообращения и, вследствие, повышение мозговой активности, снижение уровня стресса, повышение энергетического тонуса.

Дыхательная гимнастика для студентов направлена на улучшение вентиляции легких с целью предотвращения возникновения гипоксии при повышенных интеллектуальных и физических нагрузках.

Правильным дыханием считается брюшное (диафрагмальное) дыхание, связанное с использованием движений диафрагмы и брюшных мышц для более полного глубокого дыхания. Брюшное дыхание не должно быть частым - медленное заполнение легких, в сочетании со снижением частоты дыхания,

активирует работу парасимпатической нервной системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на все физиологические процессы и на весь организм в целом. Дыхание «животом» позволяет вентилировать нижние доли легких, которые при грудном типе дыхания наполняются воздухом недостаточно.

Основные правила дыхательной гимнастики:

1. Дыхание должно осуществляться через носовые ходы, то есть быть носовым. При носовом дыхании происходит увлажнение, согревание, очищение от пылевых примесей дыхательных ходов и обеззараживание вдыхаемого воздуха.

2. Каждое движение, связанное с физическим усилием, должно начинаться с выдоха или серии выдохов. Активные выдохи ускоряют газообмен крови и подготавливают дыхательную систему к физической активности.

3. Увеличение физической нагрузки должно сопровождаться нарастанием носового дыхания до тех пор, пока это физиологически возможно. При достаточном количестве кислорода во время нагрузки в организме ускоряются метаболические процессы, что помогает впоследствии избежать зашлаковывания мышечной ткани соединениями молочной кислоты.

4. Любое динамическое усилие, возникающее при выполнении физической нагрузки, должно совершаться непосредственно только на выдохе, во избежание чрезмерного давления крови на стенки сосудов и их последующей патологической деформации.

5. Каждая серия физических упражнений должна обязательно заканчиваться стабилизацией дыхательной деятельности занимающегося, под контролем преподавателя, до полной нормализации, без чего физиологический процесс восстановления не может считаться завершенным.

Вторым важным направлением в физической культуре можно считать – формирование у студентов знаний и навыков организации своей физической активности, исключающей возможности застоя крови в отдельных областях тела. Эти знания будут актуальны для обеспечения нормальной жизнедеятельности, как при пониженной, так и при повышенной физической активности.

Увеличение и уменьшение физической активности приводит к изменению объема крови. Резкий переход от умственной деятельности к интенсивным физическим упражнениям может вызвать застой крови в области шеи, что затруднит ее отток из-под свода черепа, а резкий переход от физической активности к состоянию покоя вызывает застой крови в нижних конечностях и брюшной полости.

Эти особенности организма необходимо учитывать при переходе из состояния относительного покоя к двигательной активности и наоборот. При этом преподавателям и студентам важно знать, что резкий переход от физической активности к состоянию покоя происходит более болезненно для сердечно-сосудистой системы организма, чем обратный переход.

Поэтому, на занятиях физической культурой со студентами, необходимо использовать следующее:

1. Занятие физической культурой должно заканчиваться подвижными играми, легким бегом или ходьбой для обеспечения восстановления дыхания и нормализации метаболических процессов после выполнения сложных координационных или силовых упражнений.

2. Пик интенсивности нагрузки на занятиях физической культурой должен достигаться не позднее, чем за полчаса до их окончания, оставшееся время должно использоваться для выполнения студентами более легкой нагрузки и дыхательной гимнастики.

3. Тренировки должны быть направлены на повышение функциональных возможностей всех систем организма. Однако приоритетным остается развитие дыхательной, сердечно-сосудистой систем, а также групп мышц тех областей тела, где высок риск застоя крови при резкой смене деятельности – мышцы шейно-грудного отдела, нижних конечностей и брюшного пресса.

4. На занятиях физической культурой большое внимание необходимо уделять развитию гибкости и коррекции осанки студентов. Зачастую, именно ограничение амплитуды движений и нарушения осанки являются основными факторами, препятствующими правильному дыханию.

Систематическое применение на занятиях физической культуры методов рационального дыхания и рекомендаций по проведению занятий, позволят минимизировать те негативные физиологические изменения организма, которые могут возникнуть в процессе получения высшего образования.

Методы сохранения и укрепления здоровья у учащихся в высших учебных заведениях должны способствовать поддержанию уже имеющегося уровня физического здоровья каждого обучающегося, обеспечивать условия для максимально долгого сохранения у них работоспособности и функциональной активности.

Литература

1. Коротаева, Е.В. Педагогические взаимодействия и технологии: монография / Е.В. Коротаева - М.: «Академия» 2006. – 256с.

2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320с.

3. Talbot, M. When good science is not enough // J.Sport med. 2014. July 3. P. 450.