

на повышение уровня теоретических знаний школьников СМГ с ЗПР в области физического воспитания и предоставлять оперативную информацию об их физическом здоровье, решая этим проблему формирования мотивации к занятиям физической культурой.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА ВУЗА

Г.С. Черникова

Гармоничное развитие личности как результат и одновременно предпосылка здорового образа жизни выпускника вуза требует определенной степени физической подготовленности, что невозможно без выполнения систематических занятий физическими упражнениями в период обучения в вузе. Следует отметить, что образ жизни современных студентов ведет к резкому сокращению двигательной деятельности, тесно связанной с умственной работоспособностью и успехами в учебе.

По мнению академика В.П. Казначеева, «образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, дела, поступка, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью». Условия, в которых живет и учится студент, оказывают существенное влияние на его работоспособность, состояние здоровья.

Для нормального функционирования мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого наполовину составляют мышцы. Движения мышц создают огромное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком ощущений, поддерживающих его в нормальном рабочем состоянии.

Тонус и работоспособность головного мозга поддерживаются в течение длительных промежутков времени и оптимизируются в тех случаях, когда сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующим растяжением и расслаблением. Такой режим движений наблюдается во время ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках, а также многих других физических упражнений, выполняемых с умеренной интенсивностью.

Импульсы, направленные от напряженной мускулатуры при занятиях физическими упражнениями в центральную нервную систему, стимулируют деятельность головного мозга, помогают ему поддерживать нужный тонус. Если процесс идет достаточно долго и монотонно, то кора головного мозга адаптируется к этим раздражителям, что приводит к ее торможению и работоспособность снижается.

Ритмичная организация всей жизнедеятельности обеспечивает экономное расходование нервной энергии, снижает нервно-психическую

напряженность. Между тем, у студентов нередко случаи существенных и длительных по времени нарушений основных элементов режима дня. В этих условиях занятия физическими упражнениями приобретают новое значение – как способ разрядки нервного напряжения и сохранения физического и психического здоровья. Разрядка повышенной нервной напряженности через движение является наиболее эффективной.

Многочисленными исследованиями состояния организма систематически занимающихся физическими упражнениями доказано благоприятное воздействие умеренных физических нагрузок на повышение психологической устойчивости организма в экстремальных ситуациях; образование в нем широкого спектра компенсаторно-приспособительных реакций к действию неблагоприятных факторов внешней среды (стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, травм, гипоксии); повышение иммунитета, сохранение и укрепление здоровья.

Физическая культура и спорт представляют собой субъективный и объективный аспекты жизни людей и потому являются составной частью формирования условий труда и жизни человека. Они дают ему возможность подниматься к вершинам физического, духовного и культурного совершенства. Тем самым они обогащают творческие способности человека, культуру, образование, воспитание, повышают учебно-трудовую активность, являются существенным фактором формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

Оптимальный объем физкультурных занятий для студентов, занятых умственным трудом, установлен в пределах 4 – 10 ч в неделю. Чем меньше тренирован студент, тем чаще ему надо заниматься (редкие, но длительные занятия для него непосильны). Тревогу вызывает малая вовлеченность в физкультурные занятия женщин-студенток.

Перспективы развития физической культуры как черты образа жизни зависят во многом от мотивации. Мужчины, например, больше занимаются физической культурой не только потому, что у них больше свободного времени, но и потому, что такие занятия позволяют им проявить свою физическую силу и, кроме того, являются хорошей формой общения. Большую роль в этом играют исторические традиции. Это выражается уже в развитии самих видов спорта. Многие из них являются чисто мужскими, а в другие женщины включились гораздо позже мужчин.

Известно, что возраст человека накладывает определенный отпечаток на его психологию, мотивы поведения, интересы. Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. В силу этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для самостоятельных занятий

физическими упражнениями и лучшего усвоения учебной программы, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на физической подготовленности и здоровье студентов. Поэтому формирование соответствующей мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач в вузе.