

этим особенностям относятся: гиподинамия, однообразие трудовых операций, увеличение удельного веса статических и локальных нагрузок, уменьшение времени активного отдыха, перегрузка различными формами учебной работы, стресс, плохие гигиенические условия (С.В.Менькова, 1998). Ориентируясь на исследования последних лет, можно считать установленным фактом, что подавление потребности в движении у ребенка сказывается отрицательно как в смысле его органической жизни, так и в смысле протекания психических состояний. Все это естественно не может не сказаться на здоровье школьников, а так же на их школьной успеваемости.

Отдавая себе отчет в том, какую угрозу здоровью, жизни детей, юношества, а значит и народа, нации представляет собой школа в своем нынешнем состоянии, необходимо срочно применять кардинальные меры по решению этой проблемы. На наш взгляд необходимо расширение двигательного режима детей и введение дополнительного времени на занятия физической культурой; воспитание личной физической культуры детей, а также переосмысление самими педагогами роли уроков физической культуры для сохранения здоровья будущих поколений; пропаганда занятий физической культурой и спортом; использование мотивационных стимулов детей с целью привлечения их к активной двигательной деятельности; применение новых технологий, позволяющих расширить двигательный режим учащихся в образовательном процессе.

Физиологические и психологические аспекты здоровьесформирования студентов вузов

Г.Л. Мирнова, Г.В. Ханевская, Б.Ю. Несмелов
Уральский государственный лесотехнический университет,
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Уральская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Екатеринбург

Современные ритмы жизни характеризуются интенсивным темпом и многоаспектностью своего содержания, повышенной активизацией эмоциональной и интеллектуальной сфер человека. Темпы социальных, технологических, экологических и даже климатических изменений постоянно возрастают, требуя от человека быстрой адаптации и переадаптации в жизни и деятельности, наличия крепкого здоровья. Здоровье – понятие емкое и, помимо общепризнанного смысла, известного каждому, оно имеет еще и множество индивидуально окрашенных оттенков. В ряду общечеловеческих ценностей, определяющих социально-экономическую политику государства, несомненно, стоит приоритет здоровья. У здорового человека наиболее

характерным и ценным свойством организма является наблюдаемое в нем равновесие между отдельными органами. Если работа одного органа вполне согласуется с работой остальных, то в организме устанавливается так называемое «функциональное равновесие», которое выражается в хорошем самочувствии, отличающем здорового человека от больного. Понятие «практически здоров» означает, что наблюдающиеся в организме некоторые отклонения от нормы, существенно не отражаются на самочувствии и работоспособности человека.

Установлено, что здоровье человека предопределяется не столько психофизиологическими особенностями индивида, сколько образом и стилем его жизни, уровнем воспитания в семье, школе, уровнем культуры социальной среды, в которой осуществляется его жизнедеятельность. Следует учесть, что функциональные возможности организма и его устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды в течение жизни существенно изменяются, поэтому можно говорить о состоянии здоровья как о динамическом процессе, который может улучшаться или ухудшаться, т.е. об укреплении или ослаблении здоровья. Утрачивая здоровье, человек начинает осознавать и чаще всего искать спасения в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как физическая культура, рациональное питание, закаливание, полноценный сон, массаж и самомассаж и др.

Современному студенту слабое физическое и психическое здоровье не позволяют в полной мере раскрыть свой творческий потенциал, необходимый для предстоящей профессиональной деятельности, создавая порочный круг: жертвуя активным физическим развитием в пользу интеллектуальной деятельности, будущий специалист чаще всего резко снижает свою работоспособность и результативность умственного труда. Вот почему отличное физическое здоровье должно гармонично сочетаться с интеллектуальным развитием, формировать духовный мир, не искаженный болезненным мировосприятием

Еще И.М.Сеченов (1903) показал, что наиболее производительными и благоприятными для организма человека являются такие виды и режимы работы, при которых происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц. Он экспериментально доказал, что при утомлении работоспособность восстанавливается быстрее и полнее не при пассивном, а при активном отдыхе, когда выполняются специально организованные движения другими неутомленными частями тела, что способствует более глубокому торможению утомленных нервных центров, в результате чего в

них усиливаются процессы восстановления и их работоспособность повышается в большей степени, чем при пассивном отдыхе.

Физиологические механизмы влияния физических упражнений на организм человека заключаются в том, что при регулярной рациональной мышечной деятельности изменения во внутренних органах и системах происходят за счет совершенствования управления со стороны нервной системы по механизму моторно-висцеральных и висцерально-моторных рефлексов (М.Р.Могендович, 1957). Так, под влиянием систематической мышечной деятельности происходит усиление парасимпатических и межцентровых нервных влияний на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы и органы, что приводит к увеличению функциональных резервов организма.

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.

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 здоровьесформирования студенческой молодежи. Они помогают сохранению и укреплению здоровья, повышению работоспособности студентов, дают им возможность подниматься к вершинам физического, духовного и культурного совершенства. Тем самым они обогащают творческие способности человека, культуру, образование, воспитание, повышают 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 (минимум 2–3 раза 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.

В целях формирования и сохранения здоровья студентов в настоящее время необходимо решать комплекс мероприятий по всем направлениям: от реорганизации учебного процесса в вузе до создания соответствующего социального заказа на профессиональное здоровье в масштабах государства.