

ВПЛИВ ПОЗАНАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*Коржєвський М.Ю., керівник фізичного виховання
Технологічно-економічний коледж Миколаївського НАУ*

Літературні дані про частоту тих чи інших захворювань у студентів, які займаються фізичною культурою, і їхнє порівняння з тими, які не займаються, численні, але дуже суперечливі, що обумовлено різною методикою збору й аналізу матеріалу, віковими категоріями. Не завжди проводиться і ступінь виразності захворювання, його вплив на стан і працездатність людини й ін. [1].

Багато авторів відзначають розходження в структурі захворювань у студентів, більш високий рівень компенсації у студентів, які не займаються фізичною культурою, з вірогідно меншою тривалістю втрати працездатності [2].

При правильному тренуванні і здоровому способі життя студенти можуть довгостроково зберігати здоров'я і високі функціональні можливості організму. В останні роки на одне з перших місць вийшли захворювання шлунково-кишкового тракту і печінки, це можна пояснити нераціональним харчуванням і екологічною обстановкою. Збільшилася і гінекологічна патологія.

В умовах сучасного світу з появою пристроїв, що полегшують трудову діяльність (комп'ютер, технічне устаткування), різко скоротилася рухова активність людей у порівнянні з попередніми десятиліттями. Це, в остаточному підсумку, приводить до зниження функціональних можливостей людини, а також до різного роду захворювань [3].

Інтелектуальна праця у студентів різко знижує працездатність організму. Але і фізична праця, характеризуючись підвищеним фізичним навантаженням, може в деяких випадках розглядатися з негативної сторони. Взагалі, недолік необхідних людині енерговитрат приводить до неузгодженості діяльності окремих систем (м'язової, кісткової, дихальної, серцево-судинної) і організму в цілому з навколишнім середовищем, а також до зниження імунітету і погіршенню обміну речовин. У той же час шкідливі і перенавантаження. Тому і при розумовій, і при фізичній роботі необхідно займатися оздоровчою фізичною культурою, зміцнювати організм.

Тому в навчальних закладах повинна активно застосовуватись навчальна робота, в якій має бути зацікавлений не тільки викладач фізичної культури, але й сам заклад. Таким чином, основними завданнями позанавчальної роботи є задоволення потреб у регулярних заняттях з

фізичного вдосконалення, надання можливості проявити свій фізичний потенціал у різного роду змаганнях [4].

Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від студента певного рівня фізичної культури. Вона формується протягом усіх років навчання в навчальному закладі шляхом роз'яснення, переконання, організації їх практичної діяльності на заняттях та в позанавчальній роботі.

Викладачі і батьки повинні постійно підкреслювати велику роль загартовування у запобіганні хворобам, для зміцнення здоров'я студентів, спонукаючи їх до систематичного використання загартовуючих процедур.

Дані досліджень учених та нагромаджений практичний досвід свідчать про те, що ефективність таких загартовуючих процедур, як обтирання, обливання водою, приймання душі, водні ванни в поєднанні з сонячними та повітряними ваннами дуже висока.

Фізична культура повинна входити в життя людини з раннього віку і не залишати її до старості. При цьому дуже важливим є момент вибору ступеня навантажень на організм, тут потрібний індивідуальний підхід. Адже надмірні навантаження на організм людини як здорової, так і з будь-яким захворюванням, можуть заподіяти йому шкоди [5].

Можна вважати, за результатами дослідницької роботи, заняття фізичною культурою на занятті у навчальному закладі не дає бажаного результату. Показники сили, швидкості і гнучкості тих, хто займається поза навчальною роботою з фізкультури чи спортом значно вище, ніж у тих, хто не займається. Те ж саме і зі здоров'ям студентів.

Література:

1. Физические тренировки как средство укрепления здоровья. Обзоры по важнейшим проблемам медицины. – М., 1988.
2. Медицинские проблемы физической культуры. – Выпуск 9. – К.: «Здоровья», 1984.
3. Анатомия человека: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.А.Гладышевой – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Дубровский В.И. Движения для здоров'я / Физкультура и спорт. – 1989.
5. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. В.А.Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000.