

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЖИЗНИ И ПРОФЕССИИ**

**Абишев Т.Х.**

*Бұл мақалада өмір мен мамандыққа дайындаудағы студенттік спорттың сауықтыру қызметі қарастырылған.*

*Improving functions of student's sports by preparation for a life and profession.*

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

В экономике труда известен постулат, который коротко и емко освещает тесную взаимосвязь профессиональной подготовки и здоровья человека: специалист может иметь хорошую профессиональную подготовленность, богатый опыт работы, но если он не обладает здоровьем, то его нельзя относить к трудовым ресурсам... [1]

Физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем, — это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.)

Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов как естественных, так и социальных, но главное - оно управляемо. С помощью соответствующим образом подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и др. можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Именно поэтому физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности человека в современном обществе. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития. Значит физическая культура и ее составная часть - студенческий спорт - в структуре

образовательной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специалистов выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности[2].

Современный труд специалиста, требующий в основном интеллектуальных усилий, длительных нервных напряжений, связанных с переработкой большого потока разнообразной информации, существенно отличается от труда чисто физического. В последнем, мышечное утомление является нормальным физиологическим состоянием, выработанным в ходе эволюции как биологическое приспособление, предохраняющее организм от перегрузки. Умственная же работа - достижение природы на более высоких ступенях ее развития, и организм человека, естественно, еще не успел адаптироваться к ней. Эволюция пока не выработала реакций, надежно предохраняющих центральную нервную систему от перенапряжений. Поэтому наступление нервного (умственного) утомления в отличие от физического (мышечного) не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые, накапливаясь и углубляясь, приводят к заболеванию человека.

Если человек находится в состоянии относительного покоя (скажем, сидит в кресле), то мышцы его не совершают почти никакой работы. В таком состоянии через мышцы тела протекает совсем немного крови. Лишь 15-20% ее идет к мышцам, а остальная по сосудам направляется к печени, мозгу и т. д. В организме человека почти 160 млрд. капилляров, длина их примерно 100 тыс. км. Когда мышцы находятся в покое, то работает лишь 10% капилляров. Как только мышцы включаются в какую-либо работу, сразу же возрастает их запрос на энергетические вещества и кислород. Вступают в силу различные физиологические механизмы, усиливающие деятельность сердца, раскрываются резервные капилляры, улучшается питание мышечной ткани работающей мышцы, исчезает явление атрофии. В то же время повышается тренированность сердечной мышцы, что возможно лишь при работе мышечного аппарата человеческого тела.

Таким образом, на протяжении тысячелетий человеческий организм с его сложными функциями по существу остается без изменений. Он так же, как много тысяч лет назад, для своего нормального функционирования требует физической нагрузки. Целый ряд отклонений в состоянии здоровья, в том числе и «болезнь века» - заболевания сердечно-сосудистой системы (а она все больше и больше «молодеет», захватывая и молодых людей), во многом объясняются именно недостатком движений. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения, смертность мужчин от ишемической болезни сердца в возрасте 35-44 лет в 80-е годы возросла на 60%. Эти так называемые «болезни цивилизации» особенно часты у представителей профессий, связанных с малоподвижным напряженным умственным трудом и эмоциональными нагрузками. А подобных профессий сейчас большинство[3].

Специальными исследованиями выявлено, что организм физически активных мужчин 50-60 лет обладает более высокими функциональными возможностями, чем 30-летних, но с ограниченным двигательным режимом. Не случайно все долгожители отличались повышенной двигательной активностью на протяжении всей жизни.

Поэтому здоровье и физическая активность, здоровье и мышечные нагрузки - это сближающиеся в настоящее время понятия. Мышечный «голод» для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода, питания и витаминов, что неоднократно подтверждено различными экспериментами.

Не случайно ныне уделяется значительное внимание различным активным мерам профилактики, направленным на преодоление тех отрицательных последствий, которые связаны в жизнедеятельности человека с отдельными сторонами технического прогресса. В этом процессе не последняя роль отводится физической культуре и спорту, через которые можно укрепить здоровье, значительно поднять функциональные возможности, использовать резервы повышения общей дееспособности в различных условиях производства и быта - ведь адаптационные возможности организма человека чрезвычайно велики. Примером тому может служить высокий уровень специальной психофизической подготовленности космонавтов к совершенно необычным условиям жизнедеятельности в космосе. Об этом же говорят и выдающиеся достижения спортсменов в различных видах спорта, зачастую превышающие сложившиеся представления о возможностях человеческого организма[4].

Повседневная учебная работа, зачетно-экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики - все это требует от учащихся и студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности. Изучение многими исследователями бюджета времени студентов специальных заведений показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в различных вузах, по факультетам (отделениям) и курсам в учебном году значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями, трудоемкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности и, конечно, отношением самого студента к учебе.

В период экзаменов буквально «затворниками» становятся около 90% студентов. Их пребывание на открытом воздухе ограничивается не более чем 30 мин в день. Наблюдается систематическое недосыпание, редкий и нерегулярный прием пищи. А потом кончается экзаменационная сессия. Каникулы! Отдых! И именно в это время у некоторых начинаются простуды и другие отклонения в состоянии здоровья. Что это, случайно? Да нет же! Все эти, казалось бы, «обычные» заболевания (грипп, ангина, ОРЗ и т. п.)

есть следствие снижения защитных возможностей организма из-за перенапряжения во время сессии, результат существенных нарушений должного режима учебного труда и быта, а также следствие общего недостатка двигательной активности.

Вместе с тем мы можем констатировать и тот факт, что учащиеся и студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти «подводные рифы» студенческой жизни.

Поэтому, в принципе, выбор студентом любой формы двигательной активности: разнообразный физический труд, танцы, занятия физической культурой, различными видами спорта - уже сам по себе становится благоприятным явлением для организма, поскольку снижает дефицит двигательной активности, способствует нормальному функционированию разнообразных систем организма, укрепляет здоровье.

### **Литература:**

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
2. Психология масс. Хрестоматия. – Самара, 1998.
3. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000.
4. Теория и методики физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. Физ. Культуры пед. Ин-тов по специальности «Физ. Культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.