

Есельбаева А.К., Тутубаев К.А.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

A.K. Eselbaev, K.A. Tutibaev

THE FORMATION OF THE MOTOR CULTURE AND HEALTHY LIFE STYLE OF THE STUDENT YOUTH

УДК: 373.167:613.374

В статье показаны возможности вуза в формировании двигательной культуры студентов средствами двигательной активности, способствующих приобретению обучающимися необходимых в жизни знаний об основных факторах, влияющих на укрепление здоровья.

Ключевые слова: молодежь, физические упражнения, образ жизни, здоровье, прогресс.

The article shows the possibility of the university in the formation of motor culture of students by means of physical activity, contributing to the acquisition trained in the knowledge about the main factors influencing the strengthening of health.

Key words: youth, exercise, lifestyle, health, progress.

Одной из основных задач высшего образования в Республике Казахстан в современных условиях является подготовка специалистов, имеющих не только высокие профессиональные качества, но и обладающих достаточным уровнем здоровья, которое позволит в полной мере реализовать интеллектуальный и физический потенциал. Поэтому повышения качества обучения в системе физического воспитания в вузе должно быть направлено как на оптимизацию двигательной активности, так и на получение обучающимися необходимых в жизни знаний об основных факторах, влияющих на здоровье.

Применение средств физической культуры с целью оздоровления студентов, прежде всего, предполагает научно обоснованный выбор двигательного режима, соответствующего физической подготовленности и психоэмоциональному состоянию обучающихся. Дозирование и разнообразие физических нагрузок позволяют повысить уровень физиологических резервов, развить определенные физические качества и избежать перенапряжения систем адаптации к мышечной работе. Отчетливым показателем достаточного уровня физического здоровья может служить состояние основных систем жизнеобеспечения (сердечно-сосудистой и дыхательной), а также физическая работоспособность организма.

Совершенствование двигательных качеств (силы, скорости, выносливости и других), являясь главным содержанием физической культуре в вузе, открывает широкие возможности для формирования культуры здоровья. Это, прежде всего, подразумевает информированность обучающихся о факторах, воздействующих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, формирование мотиваций на здоровый образ жизни. Решение задачи

начинается с ознакомления студентов с влиянием оздоровительных физических упражнений на организм, с основами контроля и самоконтроля за уровнем здоровья. Большая ответственность при этом ложится на преподавателей физической культуры, которым предстоит донести до студентов достаточный объем современных знаний. Оздоровительные физические упражнения в значительной степени должны быть направлены на развитие общей выносливости, повышение физиологических резервов основных систем жизнеобеспечения.

Современные условия жизни привели к глубокому конфликту между биологической природой человека и характером его жизнедеятельности. Научно-технический прогресс с его высокой механизацией труда, совершенствованием средств передвижения значительно снизил долю мышечных усилий в жизни. Вместе с тем, природа современного человека по особенностям биологических процессов осталась практически неизменной со времен кроманьонца, в жизни которого физическая активность обеспечивала не только успех в добывании необходимых средств существования, но и само выживание в борьбе с многочисленными врагами. Скелетные мышцы, составляя около 40% массы тела, генетически запрограммированы на напряженную работу. Поэтому ежедневное выполнение достаточного объема мышечных нагрузок является необходимым условием поддержания физического здоровья. Снижение двигательной активности (гипокинезия) и снижение мышечных усилий (гиподинамия) приводят к глубоким изменениям, характерным для «болезни гипокинезии». При этом снижается физиологические резервы организма, нарушается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ухудшается работа желудочно-кишечного тракта, страдает обмен веществ, ослабляется иммунная система, нарушается нейроэндокринная регуляция функций. Единственным средством предупреждения болезни гипокинезии является достаточный объем физических нагрузок. Студенты должны быть ознакомлены с этими данными.

Как химический двигатель скелетные мышцы могут осуществлять механическую работу в аэробных, смешанных и анаэробных условиях. К аэробным, оздоровительным физическим упражнениям относятся ходьба (7 км /час), бег трусцой (8 км /час), ходьба на лыжах, плавание и другие виды движений при соответствующей частоте пульса. Рекомендуемая продолжительность аэробных физических

упражнений составляет не менее 30 мин при не менее 3-х разовых занятиях в неделю.

Установлено, что в результате регулярного выполнения физических нагрузок в пределах оптимальной зоны значительно восстанавливается и повышается энергетический потенциал, увеличиваются функциональные ресурсы, более полно реализуется генетическая программа. У регулярно занимающихся аэробными упражнениями повышается координация в деятельности нервных центров, отмечается улучшение умственной работоспособности. Систематические упражнения способствуют гармонии физического и психического состояния и могут служить фактором «психической защиты». Аэробные нагрузки повышают иммунный статус организма, улучшают обмен веществ.

При регулярных занятиях физической культурой совершенствуется опорно-двигательный аппарат, увеличивается масса скелетных мышц, повышается выведение из их межклеточных пространств плазменных белков и продуктов обмена. Это способствует более быстрому восстановлению и повышению работоспособности мышц. Положительные сдвиги регистрируются в системах крови, кровообращения и дыхания. Улучшается пищеварение.

В результате постоянного выполнения мышечных упражнений повышается приспособление не только к физическим нагрузкам, но и вообще возрастает устойчивость организма к повреждающим факторам, стрессовым агентам. В этом проявляются положительные перекрестные эффекты регулярной физической активности, обусловленные увеличением

физиологических резервов, повышением функциональных возможностей органов.

Система полезных знаний, а также практических навыков и умений, виды упражнений, изучаемых студентами при проведении занятий физической культурой в вузе, составляет основу культуры здоровья, включающий весь комплекс действий, направленных на формирование здорового образа жизни. В этой связи подготовленность обучающихся по физической культуре должна оцениваться не только по посещаемости студентов, степени их участия в проведении занятий, выполнения нормативов физической подготовленности, характеру самооценки и оценки физического и психического состояния, но также по уровню знаний о разностороннем влиянии физической культуры на здоровье. Осознание обучающимися физического здоровья как одной из основных ценностей общества послужит действенным мотивом формирования здорового образа жизни, как ее стиля и нормы.

Литература:

1. Послание Президента страны народу Казахстана «Казахстанский путь – 2050: единая цель, единые интересы, единое будущее», - Алматы: Білім, 2015.
2. Указ Президента Республики Казахстан «О первоочередных мерах по улучшению состояния здоровья граждан Республики Казахстан» \ \ Казахстанская правда, 19 мая 1998.
3. Закон «О физической культуре и спорте» Республики Казахстан. «Казахстанская правда» от 14 июня 2014 г.
4. Потапов И.А. основы культуры здоровья. Валеология. – Алматы, 2005. – 130с.

Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Х.Ф.