

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПРОМЫШЛЕННОГО РЕГИОНА КУЗБАССА

*М. Р. Давыденко, Н. В. Лукьянец*

*Авторы статьи рассматривают актуальную проблему экологической ситуации в Кузбассе и своевременные изменения направленности занятий физической культурой.*

*Authors of clause consider an actual problem of an ecological situation in Kuzbass and duly changes of an orientation of employment by physical training*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, экология, здоровье, развитие личности, спорт.

Здоровье, если оно дано нам изначально, нужно ещё уметь сохранить. А уж если есть какие-то отклонения в здоровье, то их нужно постараться ликвидировать. А достичь этого можно только путем ведения здорового образа жизни. Существует немало примеров, когда люди с отклонениями в здоровье по предписанию врачей начинали заниматься физической культурой и спортом и не только поправляли здоровье, но и добивались высоких спортивных результатов.

Но в жизни наблюдается другая картина, когда люди (а их немало), имеющие отличное здоровье, день ото дня губят его, не задумываясь о последствиях.

При неблагоприятном воздействии окружающей среды на здоровье человека очень важно заниматься спортом, так как двигательная активность не только в принципе благотворна для организма человека, но и является одной из базовых составляющих резистентности (устойчивости) к неблагоприятной обстановке.

Речь идет, в первую очередь, о загрязненной окружающей среде – о среде обитания студентов, тренирующихся и занимающихся физической культурой и спортом в городских условиях и в тех местностях, пребывание в которых даже без выполнения физических нагрузок представляется сравнительно опасным.

В настоящее время в нашем городе сложилась чрезвычайная экологическая обстановка. В Новокузнецке функционируют два комбината полного металлургического цикла – ОАО «Новокузнецкий металлургический комбинат» и ОАО «Западно-Сибирский металлургический комбинат», заводы – ОАО «Кузнецкие ферросплавы» и ОАО «Новокузнецкий алюминиевый завод», обеспечивающие более 60 % промышленной продукции, производимой в городе. Также действуют шахты, обогатительные фабрики, Кузнецкая и Западно-Сибирская ТЭЦ, Кузнецкий цементный завод, предприятия строительной индустрии и машиностроения, а также ряд крупных и мелких котельных.

Такой конгломерат промышленных предприятий и сегодняшнее состояние их технологического и очистного оборудования создают сложную экологическую обстановку.

Недостаточный объем строительства очистных сооружений повлек за собой увеличение выбросов в атмосферу загрязняющих веществ. Устаревшие технологии и износившееся оборудование резко усугубляют и без того значительное негативное воздей-

ствии на окружающую среду, заложенное уже в самом характере металлургического производства.

Анализ некоторых показателей психического здоровья студентов позволил сделать заключение о существенном воздействии эколого-негативных факторов на состояние психической сферы студентов.

На основе результатов исследования установлено, что занятия студентов в условиях промышленного города должны строиться с учетом условий загрязнения окружающей среды. Оценка текущей экологической ситуации и своевременное изменение направленности занятий позволяют существенно уменьшить воздействие вредных факторов окружающей среды на организм студентов и повысить эффективность занятий физической культурой.

При этом целесообразно проводить занятия в местах, удаленных либо закрытых от вредных выбросов промышленного города, то есть в парках, лесах, за пределами города, в закрытых залах.

В результате применения скорректированной методики проведения занятий по физической культуре со студентами I – IV курсов снизилась утомляемость и тревожность студентов, возрос интерес к занятиям физической культурой, отмечены более высокая работоспособность и сокращение периода выработки на общеобразовательных предметах.

На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни нашего общества, возрастают требования к физической подготовленности молодых специалистов, необходимой для успешной трудовой деятельности.

Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует формированию здоровья будущего специалиста.

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально-профессиональных функций. Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности студентов, продление их творческого долголетия. Он содержит в себе следующие элементы: личную гигиену, отказ от вредных привычек, закаливание и оптимальный двигательный режим.

Оптимальный двигательный режим является основным элементом здорового образа жизни студента и включает в себя занятия физической культурой и спортом и активный отдых.

Основными субъективными факторами, влияющими на здоровье, которые зависят в той или иной степени от поведения студента, являются:

- достаточная двигательная активность;
- рациональное питание;
- ритмичность в труде и отдыхе, ритмичность (режим) в жизни и учебе;
- умение противостоять и бороться с негативным влиянием стресса;
- личная гигиена и закаленность организма.

Все эти факторы и определяют здоровый образ жизни студента.

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать в студенческие годы. Однако нередко молодые люди беззаботно нарушают элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна и др. Так, до 27 % студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия без завтраков. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 9 – 21 %. До 38 % студентов принимают горячую пищу два раза в день. В то же время институт питания рекомендует студентам 4-х разовое питание в день, имея в виду организацию второго завтрака после 11 часов. Отход ко сну у 87 % студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1 – 2 часов ночи. Вследствие этого они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной работоспособности в течение учебного дня на 7 – 18 % по сравнению с тем, когда сон организован нормально. До 59 % студентов начинает самоподготовку в период от 20 до 24 часов. Её продолжительность составляет в среднем 2,5 – 3,5 часа. Таким образом, получается, что значительная часть студентов выполняет её за полночь. Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной энергии, отражается на качестве сна. Около 36 % студентов занимается самоподготовкой и в выходные дни, предназначенные для отдыха и восстановления сил. До 62 % студентов бывают на свежем воздухе менее 30 минут в день, 29 % студентов бывает на свежем воздухе до 1 часа при гигиенической норме 2 часа в день. К разнообразным закаливающим процедурам прибегают менее 2 % студентов.

В настоящее время в общеобразовательных учебных заведениях практически полностью отсутствует лыжная подготовка. Большинство студентов, поступив в институт, не имеют навыков ходьбы на лыжах. В нашем вузе решили возродить традиции лыжных видов спорта. Институт совместно со спортивным комитетом города эксплуатируют лыжную базу, которая находится в основном бору и используется для проведения учебных занятий. Эти занятия включены в сетку часов как дни физической подготовки. В зимнее время на базе проводятся занятия по лыжной подготовке. Ходьба на лыжах способствует общему физическому развитию, вырабатывает выносливость, приучает организм к повышенному потреблению кислорода. Биомеханика движений при катании на лыжах (обычный лыжный

ход – попеременный двухшажный) такова, что обуславливает пластичное сокращение мышц без травм и встрясок. Ходьба на лыжах способствует нормализации массы тела. Это полезное и приносящее удовольствие средство оздоровления для людей всех возрастов. Ходьба и бег на лыжах, как и другие физические упражнения циклического характера, сопровождаются ритмическим чередованием сокращения и расслабления мышц, заметно нормализуют эмоциональную сферу, поэтому являются надежным средством профилактики различных неврозов и многих других заболеваний, в основе которых лежит срыв высшей нервной деятельности вследствие нервно-психических перенапряжений. Но основным результатом занятий лыжами является приобретение выносливости.

В межсезонье на лыжной базе студенты нашего вуза занимаются туризмом, спортивным ориентированием, ОФП, спортивными играми, кроссовой подготовкой. Под влиянием регулярных занятий бегом во всех системах организма происходит функциональная перестройка. У лиц, занимающихся оздоровительным бегом, происходит более интенсивная перестройка костей. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов.

Бег – наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого возраста.

Занятия на лыжной базе включают в себя не только физическую подготовку, но и активный отдых, который способствует восстановлению организма.

Здоровье – это бесценнейший подарок природы, но оно требует тонкого и внимательного отношения к себе. Студенты зачастую, вследствие молодости и непонимания, беззаботно и халатно относятся к своему здоровью.

Так вот, бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать в студенческие годы.

Здоровый образ жизни и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность.

Систематические занятия физической культурой дадут вам не только крепкие мышцы, хотя и это немало, они сами по себе являются сильнейшим дисциплинирующим фактором. Студент, в достаточной степени владеющий физической культурой, куда менее подвержен влиянию дурных привычек, многие из которых мешают жить и учиться. Доброжелательность, жизнелюбие, искреннее расположение к ближнему начинаются с осознания своего места на Земле, с владения собственными чувствами и установлениями. И этого добиться помогут различные занятия физической культурой, особенно те занятия, которые проводятся на свежем воздухе.

Новые виды спорта и досуга ведут к поиску и реализации пространственного спортивно-досугового строительства, осуществляемых как в объемных помещениях, так и в природной среде.

Особенно сложно делать это во втором случае: необходимо при минимуме повреждающего воздействия на природу решать максимально большое количество задач воспитательного, образовательного и оздоровительного характера.