

УДК 378 : 796

И.В. Запорожская,**старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Хабаровского государственного университета экономики и права****А.И. Лытов,****преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Хабаровского государственного университета экономики и права**

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В РЕГУЛИРОВАНИИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ,
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
СТУДЕНТОВ ХГУЭП

Для профессиональной подготовки вузом студентов, имеющих хронические заболевания нервной и костно-мышечной систем органов, необходимо разработать программу физического воспитания для улучшения умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, психоэмоциональное состояние, гимнастика мозга, координация движений.

For professional training of university's students with chronic diseases of the nervous and musculoskeletal systems, it is necessary to develop a program of physical education to improve mental performance, psycho-emotional and functional state of students.

Keywords: physical education, students, psycho-emotional state, brain gymnastics, coordination of movements.

В настоящее время этап профессиональной подготовки студентов в вузе – это сложноорганизованный процесс умственной деятельности в условиях эмоционального напряжения, направленный на формирование профессиональных знаний, навыков и умений будущих высококвалифицированных специалистов, в данном случае экономического профиля.

У большинства поступивших в вузы наблюдается тенденция к понижению уровня здоровья, ярко выраженная на фоне слабой физической подготовленности, что приводит к снижению эффективности учебного процесса. Кроме того, многие студенты

имеют хронические заболевания различных систем органов и определены для занятий физической культурой в специальную медицинскую группу (СМГ). По ранее проведённому нами анализу хронической заболеваемости обучающихся в Хабаровском государственном университете экономики и права (ХГУЭП), по данным медицинского осмотра студенческой поликлиникой, было выявлено, что на сегодняшний день наибольший процент заболеваемости приходится на болезни нервной системы – 12,1 % и опорно-двигательного аппарата – 11,4 %.

Для эффективной учебной и будущей

профессиональной деятельности студентов вузов специального медицинского отделения, имеющих одновременно функциональные изменения в опорно-двигательном аппарате (ОДА) и вегетативной нервной системе (ВНС), необходимо обладать хорошей работоспособностью, высокой психофизической выносливостью, отличной памятью, уметь долгое время сохранять внимание, то есть нужно выдерживать требуемую умственную и физическую нагрузку во время учебы в вузе. Это напрямую связано с состоянием здоровья и физической подготовленностью студентов, а также с психологической и психической устойчивостью в стрессовых ситуациях.

Функциональные изменения ОДА приводят к нарушению кровообращения головного мозга, позвоночного столба, мышц и органов, их иннервации, что, в свою очередь, приводит к вегетативным нарушениям в организме. Снижаются двигательные возможности занимающихся (контрактуры суставов, боли в конечностях и органах и т.д.), появляются головные боли, быстрая утомляемость, снижение памяти и внимательности, что приводит к сложности восприятия изучаемого материала. Особое внимание следует обратить на то, что функциональные изменения ОДА являются причиной нарушения работы регуляторных зон головного мозга, вегетативного тонуса и вследствие этого развития вегетососудистой дисфункции (ВСД) – нарушений сосудистого тонуса, что во многих случаях приводит к нестабильности психологического состояния.

Из этого следует, что занятия физической культурой со студентами специального медицинского отделения (СМГ), должны быть направлены на восстановление функциональных нарушений ОДА и ВНС. Задача физического воспитания студентов данной категории сводится к тому, чтобы улучшить их психофизическое состояние, тем самым повысить общую и умственную работоспособность и создать предпосылки для их дальнейшей учебной и трудовой деятельности [2]. Для того чтобы повысить умственную и психофизическую работоспособность и, следовательно, улучшить состояние здоровья данной группы студентов, мы предлагаем применять на занятиях по физической культуре упражнения с использованием сложнокоординированных движений статического и динамического характера, таких как лечебно-восстановительная китайская гимнастика Тайдзи – Цюань, упражнения на фитболах, кинезиологический комплекс «Гимнастика мозга». Доказано, что, развивая координацию движений, мы сможем оказывать воздействие на центральную нервную систему (ЦНС), а следовательно, и на её вегетативные центры, усиливая обменные процессы в организме, которые способствуют ликвидации застойных явлений в мышцах, улучшению работы системы органов. При выполнении строго дозированных по нагрузке упражнений на фитболе и комплексов лечебной гимнастики Тайдзи – Цюань со студентами, имеющими заболевания позвоночника и ВНС, происходит растяжение, расслабле-

ние мышц и сухожилий, оказывается поэтапное расслабляющее воздействие на все суставы, восстанавливается пластичский тонус скелетных мышц, а также связок, снижается спазм глубоких мышц спины, восстанавливаются функциональные возможности мышечно-связочного аппарата. Упражнения на фитболе способствуют развитию и совершенствованию координации движений и равновесия, развивают гибкость и двигательные способности студентов [1]. За счёт улучшения функционального состояния мышечно-связочного аппарата происходит стабилизация мышц позвоночника в положении достигнутой коррекции, формируется и закрепляется навык правильной осанки, что приводит к снижению возможности возникновения клинических симптомов и заболеваний ОДА и ВНС. Благодаря повышению силовой выносливости мышц туловища и гибкости позвоночника, увеличиваются двигательные возможности занимающихся, формируется «мышечный корсет».

Данные комплексы упражнений выполняются в сочетании с правильным диафрагмальным дыханием, что способствует улучшению кровообращения внутренних органов, нормализации вегетативного тонуса и повышению психоэмоциональной устойчивости к стрессам (очень важно для страдающих ВСД, так как у них происходят частые спазмы в грудной клетке в состоянии нервного расстройства и перенапряжения, что затрудняет процесс дыхания) [3].

У студентов, занимающихся в специ-

альной медицинской группе, повышаются адаптационные возможности организма, укрепляется и развивается сердечно-сосудистая и дыхательная системы, повышаются защитные силы организма, происходит нормализация артериального давления.

«Гимнастика мозга» (ГМ) – одно из направлений метода «Образовательная кинестетика» воздействующая на состояние головного мозга через движение (кинезиологический комплекс). Данный комплекс снимает стрессовые телесные зажимы, помогает «включить» и интегрировать различные отделы мозга, восстанавливает проводимость сигнала между мозгом и другими частями тела [4].

Кинезиологические упражнения-движения пробуждают и активизируют многие умственные способности. Они влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, но и позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию возможностей человека и коррекции многих психических процессов. Под влиянием кинезиологического комплекса тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль ЦНС. В процессе занятий ГМ можно выявить скрытые способности человека и расширить границы его возможностей [3; 4].

Доказано, что систематическое ис-

пользование кинезиологического комплекса приводит к достоверному увеличению у занимающихся объёма и устойчивости внимания, оптимизации психоэмоционального состояния и повышению умственной работоспособности.

Мы полагаем, что использование комплексов упражнений из восточных систем оздоровления, гимнастики на фитболах и кинезиологических упражнений в процессе повседневной физической подготовки студентов СМГ будет способствовать улучшению их состояния здоровья и профилактике клинических проявлений заболеваний позвоночника, повышению психофизиологической адаптации занимающихся к неблагоприятным факторам учебного процесса и будущей профессиональной деятельности. Применение выбранных нами средств физической подготовки будет оказывать целенаправленное воздействие на мышечно-связочный аппарат позвоночника при заболеваниях ОДА и ВНС и способствовать повышению работоспособности, улучшению психофизического и психоэмоционального состояния занимающихся, увеличению умственной работоспособности, формированию положительных мотиваций к учёбе и выбранной профессиональной деятельности на фоне улучшения общих показателей здоровья и качества жизни.

Список использованных источников

1 Ван Вай-Чен. Оригинальный комплекс

гимнастики ушу для воздействия на патобиомеханические изменения при поясничном остеохондрозе / Вай-Чен Ван // Мануальная медицина. 1993. № 4. С. 21–25.

2 Булгакова Т. М. Улучшение физического состояния студентов вузов физической культуры на основе реализации индивидуальных программ / Т. М. Булгакова // Теория и практика физической культуры. 2007. № 4. С. 73–75.

3 Заглевская А. И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза / А. И. Заглевская // Теория и практика физической культуры. 2008. № 10. С. 17–21.

4 Пахмутова Л. Б. Кинезиология как средство коррекции и развития интеллектуальных способностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья / Л. Б. Пахмутова // URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/02/05/kineziologiya-kak-sredstvo-korreksii-i-razvitiya> (дата обращения 30.03.2018).