

О ПРОБЛЕМЕ АДАПТАЦИОННОЙ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ В НАШИ ДНИ

Г.С.Петрова, Л.Г.Варфоломеева
Тула, Россия

Физическое воспитание (ФВ) - специфическая форма общественной деятельности обособленная от физического труда, которая сформировалась более 7 тысяч лет назад, как средство развития оптимального уровня физических качеств для успешной адаптации организма человека к его выживанию в окружающем мире.

В современных условиях жизни катастрофически уменьшается доля мышечной энергии в производстве и быту. Медленные эволюционные изменения свойств организма человека и стремительный рост научно-технического прогресса привели к возникновению и прогрессированию учебно-производственной гипокинезии

Чрезмерные физиологические реакции на стандартные физические нагрузки, низкие показатели физической работоспособности и выносливости у студентов вуза свидетельствуют об отчетливом дефиците двигательной активности. Следствием детренированности и «атрофии бездействия» является: уменьшение энергообмена и потребности в пище, развитие дистрофии мышечной ткани и детренированности сердечно-сосудистой системы, отрицательный азотистый баланс, перестройка жирового обмена с тенденцией увеличения доли жирового компонента в массе тела, атеросклеротические процессы и деминерализация костной ткани.

Большое место в профилактике гиподинамии занимают мероприятия, проводимые в общегосударственном масштабе. Однако следует отметить недостаточную оздоровительную эффективность действующих государственных учебных программ. Использование отдельных видов спорта в «чистом виде», как средств физической подготовки студентов, не обеспечивает должной эффективности

Проведенные нами научные исследования, а также исследования других авторов позволил установить взаимосвязь некоторых антропометрических признаков с функциональным состоянием базовых систем организма

Проблема гиподинамии является весьма актуальной социальной проблемой современности, успешное решение которой зависит от усилий медиков (клиницистов, физиологов, гигиенистов), психологов, социологов, а также представителей общественных и спортивных организаций. Для успешного решения данной проблемы возникает необходимость в разработке более эффективных массовых оздоровительных технологий и применение их в структуре педагогического процесса физического воспитания на всех его уровнях.

Физические нагрузки вызывают адаптационные изменения в организме, при которых развиваются выраженные функциональные и биохимические изменения. Каждая физическая нагрузка вызывает строго определенные биохимические изменения в организме

Мышечная деятельность, значительно изменяя обмен веществ и энергии, осуществляет регуляцию деятельности важнейших функциональных систем организма, является, вместе с тем, источником мощных стимулирующих влияний, которые необходимы для обеспечения нормального хода возрастных изменений в организме.

В условиях длительной гипокинезии развиваются глубокие нарушения состояния нервно-мышечного аппарата и деятельности внутренних органов

(особенно сердца), механизма регуляции функционального состояния тканей. Происходящие при этом изменения приводят к нарушению нормального физического развития современной молодежи.

Здоровье и работоспособность организма во многом зависят от образа его жизни. Для изучения индивидуальной изменчивости формы и строения тела на кафедре ФКиС ТулГУ разработана унифицированная методика антропометрического обследования для оценки функционального состояния мышечной системы с использованием метода индексов.

Проведенное нами исследование позволило установить неравномерность распределения мышечной массы на верхних и нижних конечностях, которое нарушает периферическое кровообращение, ослабляет функцию мышечной помпы стопы, голени, бедра, что затрудняет возврат венозной крови к легким и сердцу и впоследствии может негативно отразиться на здоровье.

Таким образом, результаты проведенного нами системного анализа свидетельствуют о необходимости расширения исследований по проблеме оценки физической кондиции молодежи с использованием предложенного нами методологического подхода.