

Колосовская Л. А., Новик Е. В., Сизикова И. М.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ОЗДОРОВЛЕНИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ СУО

Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь

Состояние нервной системы человека является важным критерием здоровья. Эмоциональные перегрузки студентов, переутомление от умственной работы, вводят нервную систему в ряд важнейших, которая нуждается в первоочередном внимании.

Известно, что физические упражнения увеличивают лабильность нервно-мышечного аппарата, совершенствуют функциональную подвижность нервных процессов. Под влиянием систематических тренировочных занятий устанавливается некоторое преобладание парасимпатической иннервации, что проявляется поддержанием АД в пределах нормы, урежении и усилении ЧСС, урежении и углублении дыхания [1, 2]. Совершенствование функциональной подвижности нервных процессов происходит, дифференцировано в зависимости от характера и особенностей мышечной нагрузки, объема двигательной активности и состояния здоровья студента.

В БГМУ проведены исследования вегетативной нервной системы студентов СУО по данным ортостатической пробы. Анализ показателей выявил, что в начале наблюдений у 37,8–46 % девушек первокурсниц получена неудовлетворительная оценка, свидетельствующая о выраженной симпатикотонии. К концу наблюдений оценка, указывающая на неблагоприятную реакцию вегетативной нервной системы организма, отмечена у 22,2–31,1 % девушек, в зависимости от группы наблюдения. Благоприятную реакцию с оценкой «хорошо» в начале наблюдений имели 30,6–35,6 % девушек, в конце — 37,8–52,8 %.

Показатели юношей, оценивающие динамику результатов тестирования вегетативной нервной системы, подверглись меньшим позитивным изменениям. Благоприятную реакцию соотношения тонуса симпатического и парасимпатического влияния по данным ортостатической пробы в начале наблюдений имели 31,2–50 % юношей, в конце — 20–50 %.

Учитывая большой диапазон ответных вегетативных реакций на различные режимы физической нагрузки необходим поиск объективных критериев, позволяющий проводить скрининг-диагностику адаптивных резервов у студентов СУО и разработки индивидуальных реабилитационных программ.

При расстройствах нервной системы у учащихся на занятиях физической культурой решаются следующие задачи:

- 1) общее укрепление организма;
- 2) нормализация жизненно важных функций организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, двигательных и вегетативных;
- 3) повышение устойчивости вестибулярного аппарата и защитных сил организма;
- 4) улучшение работоспособности;
- 5) воспитания волевых навыков и др.

Для студентов с неблагоприятной вегетативной реакцией организма (выраженной симпатикотонией) в практике физического воспитания необходимо больше применять индивидуально-дифференцированные методы работы.

Таким образом, для активного отдыха и снятия напряжения у студентов в учебные занятия следует включать такие упражнения, как дыхательные, общеукрепляющие и общеразвивающие, релаксационные (упражнения на расслабление мышц шеи, плечевого пояса и др.), на равновесие и координацию движений, на растягивание мышц — стретчинг, йога в спокойном темпе и доброжелательной атмосфере. Вводить в учебные занятия продолжительные пешеходные прогулки (при ЧСС 120–130 уд/мин), терренкур по пересеченной местности, плавание, ходьбу на лыжах и др. Для данной группы студентов противопоказаны эмоциональные перенапряжения и упражнения в быстром темпе и [3].

Литература

1. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл ; пер. с англ. Киев : Олимпийская литература, 2001. 504 с.
2. Макарова, Г. А. Спортивная медицина : учеб. / Г. А. Макарова. М. : Советский спорт, 2003. 480 с.
3. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович [и др.] ; под общ. ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. Минск : Выш. шк., 2008. 223 с.