

Шашлов М.І.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Приазовський державний технічний університет

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

У зв'язку із постійним науково-технічним розвитком суспільства виникає недостатність рухової активності у студентів закладів вищої освіти, яка є у більшості випадків причиною виникнення різних захворювань. У статті розкрито основні причини її виникнення та охарактеризовано варіанти вирішення за рахунок інтенсивного використання всіх засобів фізичної культури.

Ключові слова: рухова активність, студенти, здоров'я, фізичне виховання.

Шашлов Н.И. Двигательная активность студенческой молодежи как средство укрепления здоровья.

В связи с постоянным научно-техническим развитием общества возникает недостаточность двигательной активности у студентов высших учебных заведений, которая у большинства случаев причиной возникновения различных заболеваний. В статье раскрыты основные причины ее возникновения и охарактеризованы варианты решения за счет интенсивного использования всех средств физической культуры.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, здоровье, физическое воспитание.

Shashlov N. Movement activity of student young as a form of health structure. Due to the constant scientific and technical development of the society there is a lack of motor activity in students of institutions of higher education, which in most cases causes the occurrence of various diseases. The article reveals the main causes of its occurrence and describes solutions for the intensive use of all means of physical culture. Of particular importance it acquires in modern society, when the person is raised by increased demands due to accelerating the overall pace of life, the effects of the consequences of socio-economic and ecological disasters, constant information and psycho-emotional load, that is, modern man throughout his life is constantly encountered with various stress-related factors.

Intensification of educational work gradually exerts a strong psychophysical effect on the young organism of students, which has not yet formed, which subsequently leads to overloading of the organism and various diseases.

The main means of health promotion is motor activity, which effectively solves the problem of maintaining health, restoration of work capacity and ensuring the normal life of student youth.

Key words: motor activity, students, health, physical education.

Постановка проблеми. Однією з найбільш актуальних проблем сьогодення є збереження і зміцнення здоров'я населення, особливо молоді, [1]. Особливого значення вона набуває у сучасному суспільстві, коли до людини висуваються підвищені вимоги завдяки прискоренню загального темпу життя, дії наслідків соціально-економічних й екологічних катастроф, постійним інформаційним та психоемоційним навантаженням, тобто, сучасна людина протягом всього свого життя постійно зустрічається з різними стресогенними факторами.

Сучасна система навчання у закладах вищої освіти ставить високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до здоров'я студентської молоді [4]. Незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання, стан здоров'я студентів в Україні невпинно погіршується. За останні роки методика проведення навчальних занять у ЗВО особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи.

Інтенсифікація навчальної праці поступово чинить сильну психофізичну дію на молодий організм студентів, який ще не сформувався, що призводить згодом до перевантаження організму і різних захворювань.

Основним засобом зміцнення здоров'я є рухова активність, яка ефективно вирішить завдання збереження здоров'я, відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності студентської молоді.

Аналіз літературних джерел та публікацій. Численні дослідження проблеми дефіциту рухової активності студентської молоді, які проводили науковці Ю. П. Кобяков, А. В. Магльований, Ю. А. Бородин, Г. Н. Арзютов, С. В. Трачук, О. М. Балакірева, підтверджують той факт, що сьогодні одним із основних факторів кризового стану здоров'я населення України є обмежена рухова активність. Визначення оптимального режиму рухової активності для різного вікового контингенту давно належить до особливо актуальних проблем теорії і методики фізичного виховання, яка привертає увагу як окремих дослідників М. М. Амосов, В. К. Бальсевич, А. В. Магльований, Л. П. Пилипей, В. В. Остапенко, Е. В. Давиденко, С. В. Трачук, А. Р. Радзієвський, так і авторські колективи [3].

Про позитивний вплив фізичних навантажень із оздоровчим спрямуванням на розумову діяльність студентів відзначається в роботах ряду авторів А. Г. Фурманов, В. І. Ільїніча та ін.

Викладення матеріалу дослідження. Питання рухової активності та здоров'я людини було актуальними ще за часів Аристотеля (IV ст. до н.е.), який говорив про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Сьогодні це питання також потребує посиленої уваги, оскільки обмежена рухова активність у теперішній час є однією з головних причин низки важких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини [3].

Останнім часом в найбільш розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя. Але в українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді, та у

вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем [1]. Більшість студентської молоді належно не піклується про своє здоров'я, а як і доросле населення бачить його через призму діяльності лікувальних установ і не звертається до ефективних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи [2]. Адже рухова активність є одним з ключових показників фізичного розвитку людини – вона створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей і сприяє більш швидкому оволодінню основними руховими та прикладними навичками. У цьому зв'язку стає все більш актуальною проблема недостатності рухової активності студентів [3].

Сьогодні, коли суспільство знімає із себе турботи про здоров'я населення, особливо це стосується молоді, кожна молода людина має потурбуватися про себе сама. Через це акцент в охороні здоров'я студентів зміщується у бік активізації в цьому самих студентів, підвищення у них рівня знань, оволодіння вміннями та навичками здорового способу життя. Найсуттєвішим недоліком сучасної системи фізичного виховання студентів є те, що вона не стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню в них прагнення до самостійного надбання знань та вмінь у сфері фізичного здоров'я. Фактично фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом.

У свідомості більшості студентів рухова активність не є чинником збереження здоров'я та покращення рівня навчальних досягнень. Це зумовлено недостатньою поінформованістю студентів про здоровий спосіб життя (режим харчування, раціональний графік навчання, відпочинку, фізичних вправ, гігієни тощо). Крім того, недостатня рухова активність зумовлена й низькою мотивацією до занять фізичною культурою та недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів [4].

Перед сучасною системою освіти постає ця проблема більш гостро і вирішити проблему саме фізичного виховання студентської молоді в рамках існуючої системи освіти доволі складно. Дослідженням проблем збереження здоров'я молодих людей, їхнього зацікавлення фізичною культурою займалися чимало науковців, які довели, що рухова активність має багато можливостей для збереження і поліпшення життя та здоров'я людини [3]. Визначені фактори, що впливають на підтримку рухової активності студентської молоді: раціональний добовий режим; правильне чергування праці і відпочинку, фізичної і розумової роботи; різноманітність засобів і форм фізичного виховання, гігієнічних норм; наявність гігієнічних навичок; правильний спосіб життя родини, а також навчальне навантаження у закладах вищої освіти або вдома; звички; умови занять; кліматичні умови тощо. Питанню розробки і обґрунтування режимів рухової активності присвячено немало наукових праць, де розглянуто питання виміру та оцінки режиму рухової активності людей різного віку, обґрунтовано добовий та тижневий обсяг рухової активності у різних одиницях виміру [1].

За даними науковців тривалість та інтенсивність фізичних навантажень студентів, то вони повинні відповідати можливостям молодої людини, рівню її фізичної підготовленості. Оптимальною вважається рухова активність 5 разів на тиждень з тривалістю тренування від 30 до 60 хвилин. А якщо ж обмежитися ходьбою, то тут норми такі: менше 5000 кроків на день – малорухливий спосіб життя; від 7500 до 10000 – рухливий спосіб життя; від 10000 до 12500 – рекомендований спосіб життя (оцінювати можна лічильником кроків або враховувати, що в одному кілометрі приблизно 1250 кроків) [1].

Тому, рухова активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо студентському віці. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Під час фізичних вправ в організмі людини спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем [2]. Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я. Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини та організму в цілому.

Таким чином, ведення активного способу життя може допомогти уникнути значної кількості проблем із здоров'ям. Універсальним способом тримати себе в гарній фізичній формі є рухова активність. У зв'язку з широким залученням різних систем організму до фізичних рухів, вона здійснює активний вплив на весь організм, насамперед, на м'язову систему, органи дихання і кровообігу. Денною нормою вважається 3 години пішої ходи, а вранішня пробіжка допоможе прокинутись усьому організму. Молодим людям з нормальними фізичними показниками бажано тричі на тиждень по кілька годин займатись будь-яким видом спорту або виконувати комплекс вправ. Це сприятиме подальшому удосконаленню їх фізичної працездатності, нормалізації самопочуття та скеровуватиме до самовдосконалення в усіх сферах життя.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже вірно організовані рухова активність і фізична культура впливають на психологічне і фізичне здоров'я студентської молоді, на успішність діяльності, формування особистості і стиль життя в цілому. Тому на сучасному етапі розвитку нашого суспільства дослідження, які присвячені пошуку стратегій психологічної та соціальної підтримки студентів, створення умов збереження фізичного, психічного і морального здоров'я студентської молоді, набувають безперечної актуальності та соціальної значущості.

Література

1. Анікеев Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Д.М. Анікеев ; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2012. – 19 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – С. 389–432.
3. Дубогай О. Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху – Спорт для всіх у контексті європейської інтеграції України: мат. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 370 – 374.

4. Оксьом П. М. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу / П. М. Оксьом, Л. І. Бережна, Т. Є. Криводуд // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 107. Т. І. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 258–260.

References

1. Anikiev D. M. (2012) Motor activity in the way of life of student youth: author's abstract. Dis ... Cand. Sciences of Phys. upbringing and sports: 24.00.02 / D. M. Anikeev; National Unity of Physical Education and Sports of Ukraine. - К. - 19 p.
2. Грибан Г. П. (2009) Life activity and motor activity of students: [monograph] / G. P. Griban - Zhytomyr: View of Ruta. - P. 389-432.
3. Dubogay O. D. (2004) Factors that determine the effectiveness of physical education of students of a special medical group / O. D. Dubogay // Current problems of movement development - Sport for all in the context of European integration of Ukraine: Math. science-practice conf. - Ternopil. - P. 370 - 374.
4. Oksom P. M. (2013) The peculiarities of the general and physical education and recreational motor activity of students of higher pedagogical educational institution / P. M. Oksom, L. I. Berezhna, T. Ye. Krivodud // Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after. T. G. Shevchenko [Text]. Whip 107. Т. І. - Chernigov: ChNPU. - p. 258-260.