

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).17

Козлова Т. Г.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Бойко Г. Л.
к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розкрито взаємозв'язок рухової активності і здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Визначено поняття здорового способу життя та рухової активності. Запропоновано підхід до визначення норм рухової активності, який ґрунтується на врахуванні впливу м'язової діяльності на стан здоров'я, функціональних резервах організму, фізичній підготовленості людини. Виявлено, що рухова активність визначається біологічними, соціально-економічними та культурними чинниками і залежить від роду занять, індивідуальних психологічних, фізичних і функціональних особливостей людини, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд і місць відпочинку, а також клімато-географічних умов.

Ключові слова: рухова активність, здоровий спосіб життя, студенти, фізичні вправи, здобувачі вищої освіти, морфофункціональні особливості.

Kozlova T., Boyko G. Relationship between motional activity and healthy lifestyle of higher education. The article reveals the relationship between physical activity and a healthy lifestyle of higher education. The concept of a healthy lifestyle and physical activity is defined. An approach to determining the norms of motor activity is proposed, which is based on taking into account the impact of muscular activity on health, functional reserves of the body, physical fitness. It was found that physical activity is determined by biological, socio-economic and cultural factors and depends on the type of occupation, individual psychological, physical and functional characteristics of man, the amount of free time and the nature of its use, accessibility of sports facilities and recreation areas, and climatic and geographical conditions. Many authors have proven that the main component of a healthy lifestyle is physical activity. Experts point out that physical activity is an important factor in maintaining high human performance. It acts as a means of motor function and has a general biological significance. Muscle activity has been shown to be the best way to stimulate various body systems.

Healthy lifestyle in the domestic literature means such forms and ways of daily life that meet the principles of hygiene, strengthen the adaptive capacity of the body, contribute to the successful recovery, maintenance and development of reserve capabilities, full performance of social functions.

Key words: motor activity, healthy lifestyle, students, physical exercises, higher education seekers, morphofunctional features.

Постановка проблеми. Одним із найефективніших засобів зміцнення та збереження здоров'я є дотримання здорового способу життя. Здоровий спосіб життя – поняття не стільки медичне, скільки педагогічне, моральне та соціальне. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя людини, спрямований на збереження здоров'я, профілактику хвороб і зміцнення людського організму в цілому. Здоров'я людини на 60% і більше залежить від способу життя (їжа, режим харчування, фізична активність, рівень стресу, шкідливі звички, тощо) [1].

Під «здоровим способом життя» у вітчизняній літературі розуміють такі форми та способи повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці та розвитку резервних можливостей, повному виконанню особою соціальних функцій [2].

Аналіз літературних джерел. Багато вчених [3,5,6] схиляються до думки, що здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, продовження їхнього творчого довіголліття. Він включає в себе такі основні елементи: високу професійну діяльність, відмову від шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування.

Здоровий спосіб життя – це «реалізація комплексу єдиної науково-обґрунтованої, медико-біологічної і соціально-психологічної системи профілактичних заходів». Важливим чинником у його формуванні є комплексне використання фізкультурно-оздоровчих засобів [3].

Зарубіжні фахівці дещо звужують це поняття, вважаючи, що здоровий спосіб життя – це діяльність і звички, які пов'язані з досягненням фізичної підготовленості і зниженням ризику серцево-судинних захворювань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основними чинниками здорового способу життя (рис. 1) є: дотримання режиму праці та відпочинку, правил особистої гігієни, визначення і обов'язкового виконання оптимального рухового режиму, раціонального харчування, рухової активності, загартування, усвідомлення шкідливості вживання наркотичних речовин, алкоголю, куріння та ін. [3].

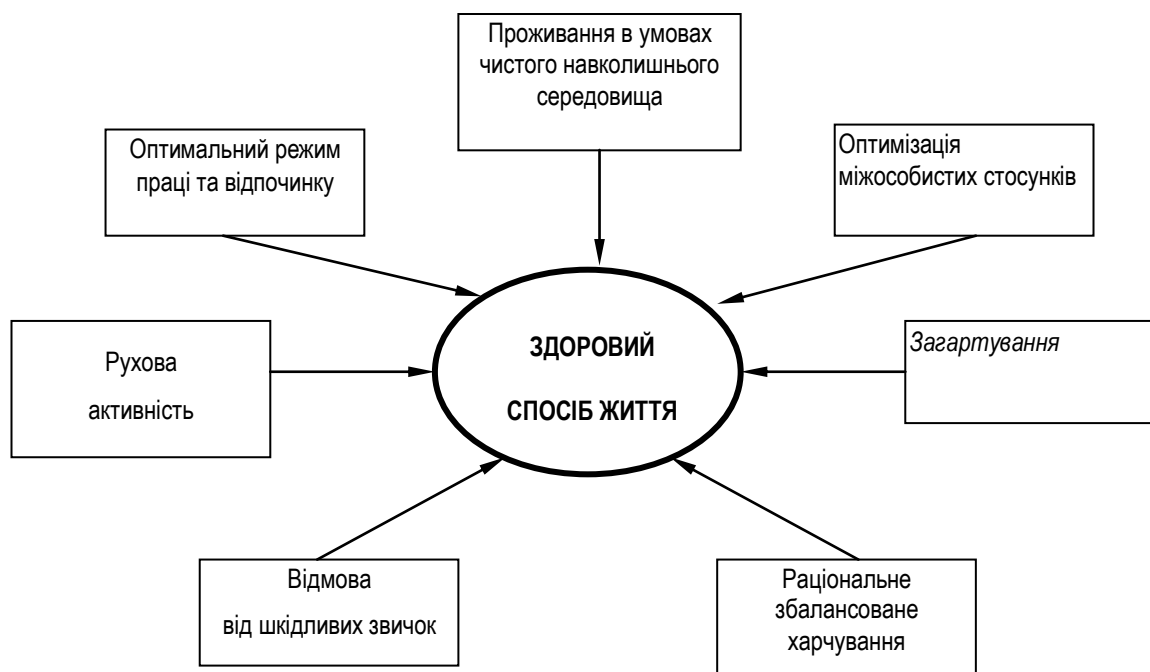


Рис. 1. Основні чинники здорового способу життя людини

Багатьма авторами [6,8,10,11] доведено, що основною складовою здорового способу життя людини є рухова активність. Фахівці вказують, що рухова активність є важливим чинником збереження високої працездатності людини. Вона виступає як засіб здійснення рухової функції і має загально-біологічне значення. Доведено, що найкращий метод стимуляції різних систем організму – це м'язова діяльність. «Здійснюють тонізуючий вплив на центральну нервову систему, рухова активність сприяє більш досконалому і «економічному» пристосуванню організму до навколишнього середовища. Нестача рухів – гіподинамія та гіпокінезія – призводять до патологічних відхилень у розвитку різних систем організму». Рухова активність здійснює вплив на біологічну природу людини: формує здатність до самокерування, зміцнює здоров'я, стимулює розвиток фізичних якостей, вдосконалює психічну діяльність [5].

У науковій літературі зустрічаються різні визначення поняття «рухова активність». За даними Т.Ю. Круцевич [] рухова активність – «це невід'ємна частина способу життя і поведінки людини. Вона визначається біологічними, соціально-економічними та культурними чинниками і залежить від роду занять, індивідуальних психологічних, фізичних і функціональних особливостей людини, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд і місць відпочинку, а також клімато-географічних умов».

Рухова активність – «це діяльність індивідууму, що спрямована на досягнення та підтримку фізичних кондицій, необхідних і достатніх для поліпшення стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної досконалості» [7].

За даними А. В. Магльованого, В. М. Белової, А. Б. Котової [6], рухова активність – це загальна кількість м'язових рухів, що регулярно виконуються людиною. Рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин.

Деякі автори [9,7,11] розрізняють два види рухової активності людини: спонтанну та спеціально організовану. До спонтанної рухової активності відносяться: трудова діяльність, побут, навчальна діяльність – рухи, спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, вживання їжі, зусилля, витрачені на приготування їжі, придбання продуктів та ін.). До спеціально організованої рухової активності належать: ігрова діяльність, змагальна діяльність, самостійні заняття фізичними вправами, секційні заняття та заняття фізичного виховання.

У зв'язку з тим, що спеціально організована рухова активність має свою періодичність, розрізняють, при характеристиці її параметрів, поняття добової рухової активності і тижневої рухової активності [4].

У вітчизняній та зарубіжній літературі є актуальним питання величини рухова активність, необхідної для нормальної життєдіяльності організму у різні вікові періоди [8].

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини [11]. Оптимальна норма рухової активності повинна бути індивідуальною. Індивідуальна рухова активність повинна враховувати особливості життєдіяльності, можливості і здібності індивіду. Оптимальна рухова активність повинна забезпечувати максимальний оздоровчий ефект.

Способи визначення раціональних норм рухової активності різноманітні, найбільш поширено врахування таких показників, як: тривалість занять фізичними вправами впродовж тижня, кількість занять у тижневому мікроциклі та їх тривалість, витрати енергії на м'язову роботу за одиницю часу.

При організації занять фізичними вправами враховують величину фізичного навантаження. При визначенні величини фізичного навантаження враховують, з однієї сторони, основні параметри цього навантаження – обсяг, інтенсивність, частоту занять і новизну вправ, з іншої – індивідуальні особливості тих, хто займається фізичними вправами: стать, вік, стан здоров'я, функціональний стан організму, рухове навантаження у побуті і на роботі [6]. Показниками навантаження є, з однієї сторони, величини, які характеризують роботу, яка виконується, в її зовнішньо виражених розмірах

(тривалість вправи, кількість роботи у фізико-механічному розумінні, швидкість рухів); з іншої – величини морфологічних і функціональних зрушень в організмі, які викликані виконанням вправ (ступінь збільшення частоти серцевих скорочень, легеневої вентиляції, споживання кисню, хвилинного об'єму крові т. ін.).

При виборі обсягу та інтенсивності навантаження необхідно враховувати умови проведення занять, завдання, які ставить перед собою людина, яка займається, характер професійної діяльності, спрямованість на розвиток професійно важливих якостей [1].

Необхідно зазначити, що односторонньої думки відносно кількості занять фізичними вправами на тиждень немає. Так, деякі дослідники і практики вважають необхідним і достатнім обсягом рухової активності заняття, які проводяться 2 рази на тиждень [11].

Одні автори рекомендують займатися фізичними вправами один раз на тиждень, інші науковці – 5-6 разів на тиждень по 10-30 хвилин. Зустрічаються у літературі дані про те, що заняття фізичними вправами необхідно проводити 10-13 разів на тиждень.

Деякі автори рекомендують повсякденні заняття фізичними вправами тривалістю 20-30 хв., є думка, що заняття повинні проводитись 1 годину, ще інша – 2 години [10].

Багато вчених пропонують зниження тривалості занять за рахунок підвищення їхньої середньої інтенсивності.

Максимально допустима ЧСС в оздоровчому тренуванні не повинна перевищувати 162 уд./хв. у осіб до 30 років та 130 уд./хв. у осіб, старших 60-ти років.

Ряд дослідників [4,6,2] вказують на те, що найкращі зміни в організмі тих, хто займається фізичними вправами, проходять при 3-5 заняттях на тиждень по 30-50 хв. при ЧСС 140-150 уд./хв.

Людина повинна витратити на м'язову роботу 1200-1300 ккал за добу, що забезпечує нормальне функціонування організму, необхідну працездатність.

Пропонується також інший підхід до визначення норм рухової активності, який ґрунтується на врахуванні впливу м'язової діяльності на стан здоров'я, функціональних резервах організму, фізичній підготовленості людини [5].

Таким чином, неоднозначність вираженості тренувального ефекту у людей із різним рівнем фізичного стану зумовлює достатню складність проблеми встановлення норми добової рухової активності і допускає можливість механістичного підходу у визначенні норм тренувальних навантажень, орієнтованих на величину дефіциту рухової активності. Разом з тим, багато авторів вважають, що норма рухової активності повинна бути такою ж чіткою, як і кількість їжі, що споживається, чи інтенсивність обміну речовин.

Висновки. Таким чином, рухова активність – це невід'ємний і складний комплекс поведінки людини, який залежить від біологічних і зовнішніх чинників. Рухова активність та фізичні вправи виступають важливим засобом збереження та зміцнення здоров'я людини. Однією із причин передчасного старіння є відсутність та недостатність рухової активності. Тому ефективним засобом попередження передчасного старіння визнано систематичні, правильно організовані заняття фізичними вправами, раціональний режим праці та відпочинку.

Література

1. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Нац. університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2012., 19 с.
2. Апанасенко Г. Л. Оценка физического развития : методология и практика поисков критерия оценки. Гигиена и санитария. 1983. № 12. 51-53 с.
3. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків, 2012. 14–18 с.
4. Бублей Т. А. Особливості планування та організації уроків з фізичної культури для учнів з ослабленим здоров'ям: стан та перспективи // Науковий часопис. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Випуск 3К 2 (71) 16. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. 53-55 с.
5. Дьоміна Ж. Г., Тимошенко О. В. Стан та основні напрями модернізації системи фізичного виховання школярів на сучасному етапі розвитку суспільства // Фізичне виховання в школі. №5. К. 2011. 2-5 с.
6. Котов Є. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. Т. 1. Луцьк, 2005. 250–253 с.
7. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К. : Олімпійська література. 1999. 232 с.
8. Редькіна М. А. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей // Гірська школа Карпат. Випуск № 21. 2019. 78-82 с.
9. Тимошенко О. В. Соціальні проблеми та завдання фізичного виховання у ВНЗ // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт. К., 2005. Вип. 2. – с. 3-10.
10. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів : ЛДІФКС. 2002. – 20 с.
11. Ядвіга Ю. П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків. 2009. № 12. 202–204 с.

References

1. Anikeev D. (2012) Motor activity in the lifestyle of student youth: author. dis ... cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02. Nat. University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv., 19 p.

2. Apanasenko G. (1983) Assessment of physical development: methodology and practice of searching for evaluation criteria. *Hygiene and sanitation*. № 12. 51-53 p.
3. Blavt O. (2012) Informative indicators of the level of physical health and physical fitness of university students // *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: collection*. Science. Kharkiv Avenue, 14–18 p.
4. Bublely T. (2016) Features of planning and organization of physical education lessons for students with impaired health: status and prospects // *Scientific Journal. Series 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)"*. Issue 3K 2 (71) 16. K.: Published by NPU named after MP Dragomanov. 53-55 p.
5. Dyomina Zh., Tymoshenko O. (2011) The state and main directions of modernization of the system of physical education of schoolchildren at the present stage of development of society // *Physical education at school*. №5. 2-5 p.
6. Kotov E. (2005) The level of students' interest in physical education and sports // *Physical education, sports and health culture in modern society*. / Coll. Science. wash. Vol. 1. Lutsk. 250–253 p.
7. Krutsevich T. Yu. (1999) Methods of research of individual health of children and teenagers in the process of physical education. K.: *Olympic literature*. 232 p.
8. Redkina M. (2019) Features of individual motor activity of students of pedagogical specialties // *Mountain School of the Carpathians*. Issue № 21. 78-82 p.
9. Tymoshenko O. (2005) Social problems and tasks of physical education in universities // *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after Dragomanov. Series 15: Theory and methods of teaching: physical culture and sports*. K. Vip. 2. - p. 3-10.
10. Falkova N. (2002) Physical training of students of economic specialties taking into account their morphofunctional features: *Abstract. dis. ... Cand. Sciences in Phys. out and sports*. Lviv: LDIFKS. - 20 p.
11. Yadviga Y. (2009) Influence of motor activity on the psycho-emotional state of university students of economic specialties in modern conditions of education // *Pedagogy, psychology and medical biol. problems of physical education and sports: coll. Science. works / ed. SS Yermakov*. Kharkiv. № 12. 202–204 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4(134).18
УДК 378.091.212:796.01/07

Короп М.Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент
Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ
Гайдай С.І.
старший викладач кафедри фізичної культури
Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ
Дембіцька О.О.
старший викладач кафедри фізичної культури
Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ
Хапсаліс Г.Л.
старший викладач кафедри фізичної культури
Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ

САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТІВ ЗА СТАНОМ СВОГО ОРГАНІЗМУ ТА РЕКРЕАЦІЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Стаття є дослідженням актуальних аспектів самоконтролю студентів за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами. З'ясовано основні завдання самоконтролю та розглянуто його основні види. Проаналізовано суб'єктивні та об'єктивні показники, вимірювання яких здійснюється в процесі самоконтролю. Наведено суб'єктивні ознаки стомлення під час занять фізичними вправами. Зазначено, що результати самоконтролю необхідно регулярно реєструвати в спеціальному щоденнику самоконтролю.

Ключові слова: самоконтроль, фізичні вправи, суб'єктивні та об'єктивні показники, ознаки стомлення, щоденник самоконтролю, рекреація.

Korop M., Haidai S., Dembitska O., Khapsalis G. Self-control of students over the state of their body and recreation in the process of physical exercises. The article is a study of the actual aspects of self-control of students in the state of their body in the process of recreation and physical exercises. The regular monitoring of health, physical development and the changes that occur under the influence of exercise and sports are an integral part of self-control during physical training. In order not to harm do sports, it is necessary to conduct regular monitoring of the body. The regular monitoring of the health, physical development and the changes under the influence of physical exercises and sport are the integral part of self-control during physical training. Self-control allows the student to evaluate the effectiveness of training, to observe the rules of personal hygiene, training regime. In the article analyzes the concept of self-control and the main tasks of self-control are clarified and its main types are considered. Subjective and objective indicators are analyzed, the measurement of which is carried out in the process of self-control. The subjective signs of fatigue during physical exercise are presented. It was noted that the results of self-control should be regularly recorded in a special self-control diary. The approximate scheme of the diary of self-control and an example of its filling is given. It has been found that self-control is very important for the dosage of training loads and is effectively used for regular monitoring of