

ПРОБЛЕМИ НИЗЬКОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ В ПЕРІОД НАВЧАННЯ У ВНЗ

(Некрасов Г. Г., старший викладач)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність. Студентів рухова активність серед молоді, загострюється і приймає загрозливого характеру в стінах вищих навчальних закладів. Наслідки обмеженого руху, боротьба з наслідками гіпокінезії (як стану обмеженою руховою активності) і плюси активного способу життя - ці питання вже давно міцно закріпилися в умах багатьох вчених, що займалися розробкою концепцій і принципів, програм і теорій, як в сфері медицини, так і в галузі фізичної культури. У статті розглянуті різні точки зору, щодо інформованості рухової активності, подано визначення, види та наслідки гіпокінезії, викладені деякі висновки щодо ролі фізичного виховання, як навчальної дисципліни, в житті студента і молодого покоління в цілому.

Рух - головна умова нормального розвитку і функціонування організму. Це життєво необхідна потреба будь-якої людини, запорука його здоров'я і довголіття. Його особлива значимість проявляється в періоди формування соціальної та фізіологічної зрілості, в підлітковому і юнацькому віці. Примітно, що саме в цьому віці, настільки важливо і для людини потребою часто нехтують, прирікаючи себе на зв'язані з цим наслідки, такі як погіршення роботи серця, нервової системи, опорно-рухового апарату та інших органів. Як правило, це тісно пов'язано з надходженням до ВНЗ дітей і супутніми цьому розумовими та емоційними навантаженнями. Щорічно в Україні студентами стають сотні тисяч підлітків, і кожен з них потенційно схильний до загрозам і небезпекам, які несе в собі стан обмеження рухової активності, зване в медицині - гіпокінезией. Зменшення рухової активності вже набуло масового характеру, особливо серед молоді, тому роль фізичного виховання, як навчальної дисципліни у вищих навчальних закладах стає однією з вирішальних у умовах боротьби з гіпокінезією.

Ступінь досліджуваності проблеми. Величезний внесок у вивчення проблеми рухової активності і її впливу на організм людини належить Н.М. Амосову. У своїх роботах «Фізична активність і серце» (1989) і «Серце і фізичні справи» (1985) поряд з іншими вченими він досліджував прямий вплив гіподінамическої наслідків гіпокінезії на роботу серцево-судинної системи та інші наслідки низької рухової активності. Пізніше спираючись на роботи Амосова М.М., Муравова І.В. та інших авторів, які вивчають цю проблему. Ю.П. Кобяков опублікував свою «Концепцію норм рухової активності людини», в якій їм були зібрані думки різних вчених щодо норм рухової активності, і висловлено свою думку з цього приводу. Так само в його роботі були показані витрати часу на навчання, відпочинок і фізичну активність в різні роки життя людини, що дає більш повну картину впливу гіпокінезії на організм студентів.

Мета дослідження - Метою даного дослідження є аналіз проблеми нестачі рухової активності серед студентів, виявлення залежності гіподинамічних наслідків гіпокінезії на стан здоров'я людини. Висновки, які допоможуть визначити шляхи подолання даної проблеми в ВНЗ.

Суть дослідження. Життя сучасного студента насичена комфортом. Сучасні досягнення науки і техніки, покликані полегшити навчальний процес і урізноманітнити дозвілля, в кінцевому підсумку призводять до різкого обмеження щоденної рухової активності. Великі навантаження в навчальному плані тільки погіршують становище студентів.

Що стосується студентів, як соціальної групи, що має загальні фактори, які впливають на життя і здоров'я її членів, можна зробити висновок, про те, що звично-побутова і навчальна гіпокінезія мають найбільшу поширеність серед них. Виходячи з цього, фізичне виховання в вищих навчальних закладах має величезне значення, оскільки є навчальною дисципліною, і студенти відвідують її в навчальний час. До того ж його обов'язкова форма не дає можливості студентам уникати фізичних вправ і активного проведення часу з огляду на особистих переваг і зневаги фізичною культурою (звично-побутова гіпокінезія).

Дослідники проблеми не можуть прийти до єдиної думки з приводу норм рухової активності.

Всі дані безперечно свідчать про необхідність, в першу чергу, попередити гіпокінезію у студентів, щоб не боротися надалі з її наслідками. Основою в цьому повинна послужити фізична культура, як навчальна дисципліна - з одного боку, так і як факультативна дисципліна - з іншого. Як предмет, який викладається всім студентам початкових курсів, які були допущені до занять в результаті медичного обстеження, фізична культура дає базу фізичного навантаження, основи, необхідні для нормального функціонування організму підлітка, що б він не відчував дискомфорту, завданої недостатністю руху. Як факультативна дисципліна, фізична культура повинна надати студенту право самостійно вибирати як вид рухової активності (конкретний вид спорту), так і силу м'язового навантаження. Це дасть можливість студенту зміцнити своє здоров'я і активно зайняти свій вільний час.

Висновок. Рухова активність належить до основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної системи. Вона тісно пов'язана з трьома аспектами здоров'я: фізичним, психічним і соціальним і протягом життя людини відіграє різну роль. Ця роль стає величезною в період студентства, бо велика завантаженість в навчальному плані і недолік вільного часу не дозволяють студенту задовольнити в повній мірі свою потребу в русі. Малорухливий спосіб життя - це стан протиприродне для людини. Організм, перебуваючи в такому стані, починає давати збій, який негативно позначається на здоров'ї і життєдіяльності всіх його систем. Фізична культура в умовах обмеженого вільного часу надзвичайно важлива, так як є обов'язковою навчальною дисципліною. Однак, для повноцінної рухової активності студентів, недостатньо тільки двох годин в тиждень, необхідно вводити факультативні дисципліни і активно пропагувати їх відвідування на базі вищих навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мазур В. А., Ліщук В.В. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»*. 2010. Випуск 3.
2. Белавенцева Г. Н. Физическая культура и здоровье / В. К. Добровольский. М.: Медицина, 1972. 280 с.
3. Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: Авторефр. дис....канд. пед. наук. Одеса: Б.в., 2003. 20 с.