

796.42 (082)

Л 38



ЛЕГКА

АТЛЕТИКА



У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ



ПЕРЕВЕРЗЄВА С. В., ФЕДОРОВ А. В.,
ТРОЯН А. Л., ДЕМЕНТІЄНКО А. В.

УДК 796.01.1

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЇЇ РОЛЬ У ЖИТТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Сьогодні в Україні серед важливих завдань активізується проблема бережливого ставлення до власного здоров'я, як найвищої суспільної цінності. Рухова активність – невіддільна частина способу життя студентів, котра визначається соціально-економічними та культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу вищої нервової діяльності, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку студентів [1, 2].

Рухова активність як характеристика функціональних можливостей організму людини визначається певною сумарною кількістю рухів, що людина виконує у процесі своєї життєдіяльності або за окремий проміжок часу (хвилина, година, доба, тиждень). Провідними компонентами рухової активності молоді є рухова активність у процесі фізичного виховання, рухова активність в ході професійної та навчальної діяльності, а також рухова активність у вільний час [3, 4, 5, 7].

Рухову активність, яка проявляється у процесі звичайної життєдіяльності, людини прийнято визначати, як звичну рухову активність. Серед її кількісних параметрів найбільший інтерес викликають число рухів за добу та тиждень, а також середньомісячна та середньорічна кількість рухів. Саме рівень звичної рухової активності є тим критерієм, який визначає відповідність реальної її величини біологічній потребі в рухах [4, 5, 6]. Зменшення рівня рухової активності неминуче призводить до зниження резистентності організму, збільшення питомої ваги, різноманітним морфо функціональних відхилень, зростання захворюваності, зниження адаптаційних можливостей загалом [6, 7,

]. В умовах гіпокінезії внаслідок недосконалого морфологічно-фізіологічного і функціонального стану м'язової системи погіршається збільшення питомої ваги осіб з порушеннями постави, зниження показників, які визначають фізичний стан, погіршення фізіологічних показників, фізичної та розумової працездатності [3, 8, 9]. Водночас збільшення рухової активності фізично-зумовлених величин надає можливість в значній мірі знизити рівень загальної захворюваності, створює передумови для гармонійного розвитку дітей, підлітків і молоді, сприяє зростанню кількості осіб з нормальним морфо функціональним станом, збільшенню індексу здоров'я, зменшенню числа учнів і студентів, які часто та тривало хворіють, підвищенню імунологічної реактивності організму тощо [3, 4, 9].

Отже, активізація рухової активності дійсно сприяє докорінній перебудові стану функціональних систем та підвищенню функціональних можливостей організму, корекції та удосконаленню адаптаційних процесів.

Мета роботи: визначити роль рухової активності у формуванні особистості.

Результати дослідження. Недостатність рухової активності, а отже, і низький рівень фізичної підготовки, негативно впливає не тільки на здоров'я окремих осіб, але й на здоров'я тієї культури всієї нації. Тому актуальним є не лише питання фізичного самовдосконалення, а й питання відтворення здорового в біологічному і соціальному аспектах покоління.

Для нормального функціонування організму необхідний певний обсяг рухової активності. Об'єм рухової активності людини залежить від фізіологічних, культурних і соціально-економічних факторів: віку, статі, стану здоров'я, індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності, місцевих кліматичних умов, організації навчального процесу, режиму дня, умов побуту тощо.

Рациональна норма рухової активності - це такий її обсяг, що забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини [10].

Дослідження проводилось на базі КПІ ДВНЗ «КНУ». В опитуванні взяло участь 124 студента I курсу 17-20 років.

В процесі анкетування студентів просили висловити свою думку про те, який спосіб відпочинку їм більше подобається – активний чи пасивний. У результаті була отримана інформація, що значна частина опитуваних віддає перевагу активному відпочинку (66,1%), що, однак, не свідчить про те, що студенти насправді у більшості своїй відпочивають активно. Окрім цього, під активним відпочинком можна мати на увазі різні значення. Для уточнення цих даних в анкету було поміщено питання про те, як саме відпочивають студенти, і було отримано наступне розподілення: три найбільш популярних видів відпочинку, які відмітили більше половини опитаних учасників досліджу – відвідую кіно, кафе, клуби - 59,8%, гуляю, ходжу у гості - 54,9%, читаю книги, журнали - 53,7%. Таким чином, під активним відпочинком більшість респондентів, ймовірно, розуміють саме два перших значення.

На питання про те, що саме найбільше заважає студентам проводити свій відпочинок активно (рис.1), були отримані наступні результати: на першому місці - нестача часу (33%), на другому - лень (26,6%), на третьому - нестача сил після занять (23,4%), на четвертому - незацікавленість у активному відпочинку (7,3%). Також 7,3% з опитаних студентів не знайшли жодної перешкоди, щоб проводити свій відпочинок активно, і 2,4% було важко відповісти на поставлене питання.

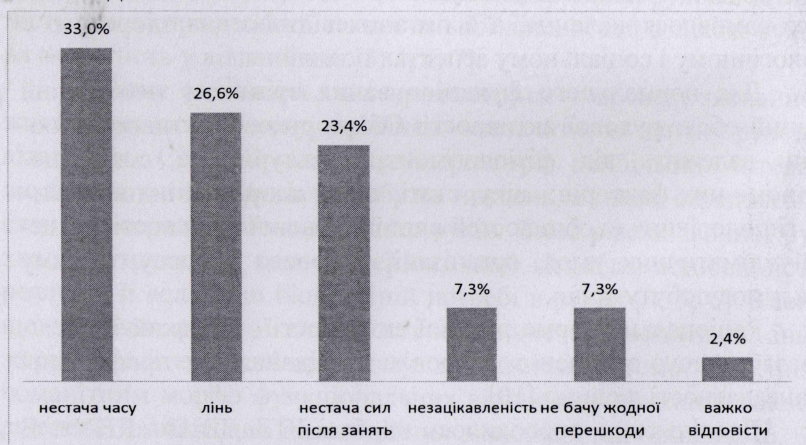


Рис 1. Причини неможливості проводити відпочинок активно

Під час анкетування ми попросили студентів оцінити стан свого фізичного здоров'я. Відмінним власний стан здоров'я відзначили 10,5% студентів, добрим - 46,8%, задовільним - 34,7%, незадовільним - 6,5%, 1,6% було важко відповісти на поставлене питання.

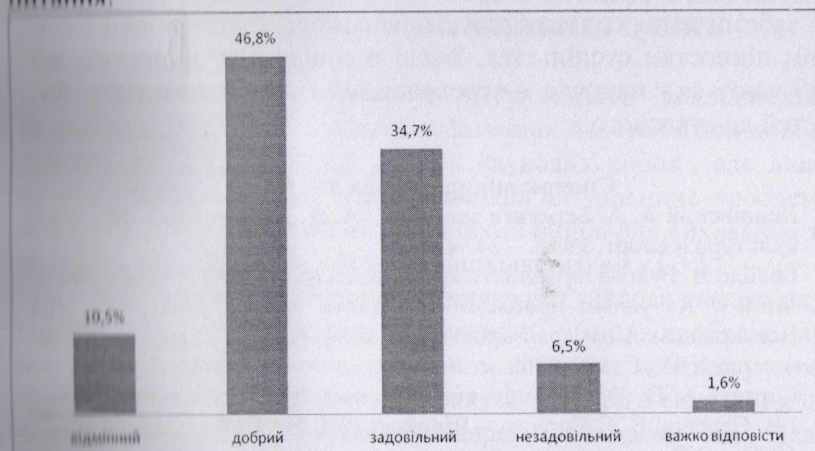


Рис 2. Стан фізичного здоров'я студентів

Для визначення ступеня фізичної активності респондентам було поставлено питання про те, як часто вони займаються фізичними вправами крім навчальних занять. Були отримані наступні результати: практично щодня - 12,1%, декілька разів на тиждень - 28,2%, декілька разів на місяць - 38,7%, практично не займаються - 21%.

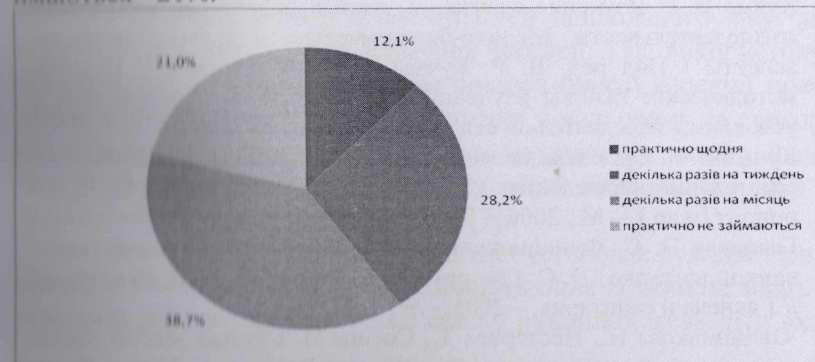


Рис 3. Заняття фізичними вправами

Висновки. Отже, однією з причин відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я сучасної молоді є недостатня рухова активність. Головними причинами цього є нестача часу та сил із-за занять в інституті, а також власна лінь.

Розвиток сучасного суспільства не може бути успішним без забезпечення солідарності ціннісних орієнтацій молоді базисним цінностям суспільства. Зміни в соціальних цінностях, які відбуваються у наш час, є переходом від традиційного типу цінностей до сучасного.

Список використаних джерел

1. Лещинский А. А. Берегите здоровье / А. А. Лещинский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 247 с.
2. Брайло В. Рухова активність як невіддільна частина способу життя дітей // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції – Херсон: Видавництво ХДУ, С. 173-175.
3. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів / І.В. Сергета, В. Г. Бардов. – Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 292 с.
4. Сухарев А. Г. Гигиенические аспекты нормирования двигательной активности в свободном времени подростка / А. Г. Сухарев, И.В. Сергета // Гигиена и санитария. – 1994. - №6. – С. 25-29.
5. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
6. Сухарев А. Г. Технология социально-гигиенического мониторинга детского и подросткового возраста / А. Г. Сергета // Гигиена и санитария. – 2002. - №4. – С. 64-67.
7. Кучма В. Р. Изучение адаптации детей и подростков к условиям жизнедеятельности. Медико-биологические и психо-социальные аспекты / Под ред. В. Р. Кучмы, Л. М. Сухаревой // Научно-методические основы изучения адаптации детей и подростков к условиям жизнедеятельности. – М., 2006. – С. 6-25.
8. Кучма В. Р. Организация медицинской профилактики в общеобразовательных учреждениях / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, И. К. Рапопорт [и др.]. – М., 2006. – 70 с.
9. Геворкян Э. С. Функциональное состояние студентов при умственной нагрузке / Э. С. Геворкян, С. М. Минасян, Н. Н. Ксаджикян // Гигиена и санитария. – 2005. - №5. – С. 55-57.
10. Овчинникова Н., Нестерова Т., Сосина В. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості // Фіз. Виховання у шк.. – 1997. - Виховання у шк.. – 1997. - №4. – С. 9-15.