

## РАЦИОНАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

УДК 796:378.17

Наговицина О.П  
ст. преподаватель  
кафедры физического  
воспитания и спорта  
ХНЭУ им. С.Кузнецца

Важную роль в решении задач по сохранению, укреплению здоровья играют мероприятия по формированию здорового образа жизни.

Главным слагаемым в воспитании здорового образа жизни является приобщение студентов к физической культуре. Необходимость совершенствования работы по развитию массово-оздоровительных форм физической культуры в разных направлениях, которые способствуют внедрению физической культуры, в повседневный быт каждого студента, повышая его роль не только в укреплении здоровья, а и в профилактике заболевания.

Одной из задач является повышение образованности студентов в вопросах физической культуры, и его влияние на организм человека, его здоровье, повышение уровня информированности о современном состоянии медицинского и педагогического обеспечения массовой культуры.

Уровень двигательной активности и потребность в ней индивидуальны, и зависят от многих факторов: физиологических, социально-экономических и культурных.

Реализация биологической потребности в движении определяет нормальный рост и жизнедеятельность организма, наиболее полное использование его генетического фонда для развития функциональных способностей и приспособительных механизмов.

Двигательная активность студента зависит от условий жизни, необходимых для нормального формирования и сохранения здоровья.

Уровень двигательной активности может быть минимальным, максимальным и оптимальным. [1]

Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма.

При оптимальном - достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма.

Максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, перетренировки, резкому снижению работоспособности.

Двигательная активность у студента определяется характером трудовой деятельности (учебой студента) и образом жизни во время отдыха.

Высокий темп и большие скорости, возросшая ответственность за выполняемый труд, наличие нервно-эмоционального компонента, дефицита времени, гипокинезии, монотонности в сфере производства предъявляют повышенные требования к организму человека. В этих условиях уменьшение физических нагрузок является фактором риска развития многих заболеваний. [2]

У студентов с низкой двигательной активностью возникают различные функциональные расстройства, характеризующиеся определенными симптомами и жалобами: головная боль, головокружение, нарушение сна, повышение нервно-эмоциональной возбудимости, снижение концентрации внимания, нарушение пищеварения, быстрая утомляемость и уменьшение работоспособности.

Особо уязвима сердечно-сосудистая система – ухудшается функциональное состояние сердца, снижается экономичность его работы, нарушаются окислительные процессы в сердечной мышце, что способствует раннему возникновению дегенеративных процессов в системе кровообращения и ее быстрому износу. В настоящее время двигательная активность студентов низка и в основном определяется мышечной деятельностью в часы досуга, и занятиями физическими упражнениями. Величина двигательной активности характеризуется уровнем и характером энергозатрат в процессе жизнедеятельности.

Количественную оценку величины двигательной активности можно проводить различными методами: по показателям энергозатрат, измеряемых в килоджоулях (кДж) или в относительных единицах – МЕТах, путем подсчета энергетического баланса. [3]

Основным показателем интенсивности выполняемой работы является величина потребления кислорода. При потреблении 1 л кислорода, необходимого для мышечной работы, затрачивается приблизительно 21 кДж энергии. Объем двигательной активности измеряют по данным хронометража, выполняемым за сутки работы или по количеству шагов во время ходьбы. Количественным показателем физической активности может служить анализ чистоты сердечных сокращений (ЧСС) во время мышечной работы. Реакция ЧСС довольно точно отражает степень нагрузки на организм и находится в зависимости от потребления кислорода.

Существуют различные подходы к определению рациональных величин двигательной активности, обеспечивающих нормальное функционирование организма, его высокую работоспособность.

Низкий уровень физической активности приводит к своеобразному «дефициту» мышечной деятельности, который необходимо компенсировать за счет выполнения дополнительных специальных нагрузок, т. е. физических упражнений.

Связь двигательной активности с состоянием здоровья, функциональными резервами организма, физической работоспособностью, с одной стороны и социальная целесообразность его объемов - с другой, должны определить рациональные ее величины.

Физические упражнения оказывают благоприятное влияние на состояние здоровья студентов. Способствуют гармоничному формированию организма, повышают его функциональные резервы и защитные силы, воспитывают необходимые двигательные навыки. [4]

Физические упражнения в зависимости от направленности, интенсивности и продолжительности могут вызвать тренирующий (оздоровительный) восстанавливающий и лечебный эффект. Они могут

быть средством оздоровительной тренировки и за счет дополнительных физических нагрузок обеспечивать рациональный объем двигательной активности, или средством активного отдыха, снижающего утомление, восстанавливающего и стимулирующего работоспособность. Выполнение физических упражнений сопровождается напряженной деятельностью важнейших функциональных систем организма (кровообращение, дыхание, регуляторных механизмов центральной нервной системы), что в процессе тренировки приводит к улучшению адаптационных возможностей и расширению функциональных резервов.

Чрезмерные нагрузки, как и полное отсутствие физической активности, способны оказывать отрицательное, повреждающее воздействие на организм. При значительной передозировке наблюдается предпатологические и патологические изменения, которые чаще всего выражаются в синдроме перенапряжения миокарда. Заключение о состоянии здоровья свидетельствует, о возможности использования физических нагрузок, но не служит основанием для их дозировки.

В нашей стране используются самые разнообразные формы привлечения студентов и молодежи к занятиям физическими упражнениями. Каждый человек с молодости должен заботиться о своем физическом совершенствовании, обладать знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вести здоровый образ жизни, повышать общественный уровень физической культуры.

### Литература

- 1.Амосов Н. М., Муровов И. В. Сердце и физические упражнения.- 2-е изд., перераб. И доп.-К.: здоровья, 1985.-80с.
- 2.Дунарев И. Л., Путивльский И. И. Тренируйся сам.-2-е изд., перераб. И доп.-К.:Здоровье, 1986.-112с.
- 3.Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика.-К.: Здоровье, 1985.-112с.

4.Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.-К.: Здоровье, 1986.-152с.

Публикується в авторській редакції