

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ НАУ

Н. А. Орленко, И. В. Лукашова

Национальный авиационный университет

Г. Киев, Украина

Известно, что формирование здорового образа жизни молодежи тесно связано с физическим воспитанием. В общем комплексе факторов, способствующих укреплению здоровья молодого поколения, большое значение придается физическому воспитанию. Однако постоянный рост сложности учебных программ, соответствующих учебных дисциплин требуют от студентов все большего количества времени на профессиональную подготовку, что автоматически сократило двигательную активность как неотъемлемого компонента жизнедеятельности человека. Это проявляется в выполнении определенного количества двигательных актов и определяется социально-экономическими и культурными факторами; зависит от возраста и рода занятий; индивидуальных, психологических, физических и функциональных особенностей; количества свободного времени и характера его использования; наличия спортивных сооружений и мест отдыха, а также от климато-географических условий, способствующих активному отдыху.

Дело в том, что организм человека запрограммирован на определенный объем мышечной активности. Ведь движение – это основное проявление жизнедеятельности, на основе которого человек обеспечивает реализацию индивидуальных и социальных программ своего функционирования, что тесно связано с работой опорно-двигательного аппарата и функциональной деятельностью регулирующих систем организма, то есть нервной и эндокринной, а также систем, осуществляющих пластическое и энергетическое обеспечение (сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная). Таким образом, достаточная двигательная активность является необходимым

условием сохранения здорового состояния внутренних органов и организма в целом.

По нашим исследованиям, в последние годы увеличилась частота случаев, когда из-за отклонения в состоянии здоровья и слабом физическом развитии молодой человек не может выполнить даже обязательную программу по физическому воспитанию, предусмотренную для основной группы студентов их возраста.

Кроме того, нами установлено, что у тех студентов, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, уровень функциональных возможностей, физическая и эмоциональная устойчивость, координация движений значительно выше средних показателей, а также они обладают большим трудолюбием, способностью к длительному сохранению оптимального темпа, скоростью и экономичностью рабочих движений.

Между тем объем мышечной активности человека в течение последних десятилетий значительно сократился, а широкое применения умственного труда за счет сокращения объема физической привело к появлению целого ряда распространенных неинфекционных заболеваний, имеющих характер эпидемии (ИБС, гипертоническая болезнь, атеросклероз, сосудистые заболевания мозга, сахарный диабет и др.). Причем под негативное влияние гиподинамии человек попадает уже сейчас в молодом возрасте – происходит «омоложение» этих болезней.

В ходе исследований было выяснено, что двигательная активность студентов падает на 75% по сравнению со школьным периодом. Анализ показателей индекса двигательной активности студентов за неделю на 1-2 курсах составляет 6,88-10,08%, на 3–4 курсах только – 4,35-4,74%; по региональному оценке объема двигательной активности более 30% студентов 1–2 курсов и 50% 3–4 курсов отнесены к группам с низким среднего и низким уровнем двигательной активности.

Установлено, что наиболее полезными для укрепления здоровья являются те виды физической активности, которые способствуют развитию выносливости. Для них характерны следующие признаки:

- участие в работе больших мышечных групп;
- возможность длительного выполнения упражнений;
- энергообеспечения работы мышц в основном за счет аэробных процессов, что приводит к росту уровня максимального потребления кислорода.

Анализируя основные виды спорта, входящие в программу физического воспитания вузов, выявлено, что некоторые из них оказывают тренировочное действие, без высокого уровня развития которых полноценное усвоение профессии невозможно, а другие – благоприятно действуют на системы организма, обеспечивая адаптацию студентов к условиям производства. Физическая деятельность характеризуется различными по продолжительности и нагрузкам ситуациями, большим запасом двигательных стереотипов с соответственно широким временным диапазоном ответных реакций, что позволяет обеспечить лучшие возможности для тренировки двигательных функций. Следовательно, полноценное использование специальных знаний, профессиональных навыков возможно только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности специалистов, которые могут быть приобретены во время регулярных и специально организованных занятий по физическому воспитанию.