

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті розкривається значення рухової активності для зміцнення здоров'я, а також її місце у здоровому способі життя студентів вищих навчальних закладів.

В статті розкривається значення двигательної активності для укріплення здоров'я, а також її місце в здоровому образі життя студентів вищих навчальних закладів.

The article is devoted to the problem of motor activity importance for healthy way of life of higher educational establishments' students.

Існуюча в Україні система фізичного виховання, яка покликана вирішувати головну проблему – здоров'я нації, перебуває у кризовому стані і не може задовольнити потреби населення. Критична ситуація, що склалася зі станом здоров'я населення, стосується і студентів. Це зумовлено посиленням негативних впливів екологічних, економічних, соціальних та інших чинників. Основною причиною такого стану є те, що у студентів не сформовано внутрішньої потреби у збереженні та зміцненні здоров'я, потреби у веденні здорового способу життя.

У сучасній науковій і методичній літературі досить детально аналізуються причини зниження здоров'я, розроблені шляхи його поліпшення. Проте, незважаючи на всі намагання, за останні роки стан здоров'я студентів не тільки не покращився, а навпаки – погіршився (А.В. Магльований, 1993; І.Р. Боднар, 1998 та ін.).

Сучасному студенту весь час необхідно переборювати такі негативні явища як нервово-психологічну напругу, гіподинамію, пов'язану з комп'ютеризацією навчання, нездорову екологічну обстановку. Тому до здоров'я людей, особливо студентської молоді, пред'являються великі вимоги. Студентська молодь – це особливо соціальна група, об'єднана специфічними умовами навчання, праці, і життя. Зв'язок здоров'я студентів з основними глобальними процесами сучасної епохи висувують на перший план необхідність розробки системи заходів для його зміцнення (В.М. Рейзін, 1989; Р.З. Поташнюк, 1995).

Численні дослідження [1, 2 та ін.] показують, що здоров'я та фізична підготовленість людини перебуває в прямій залежності від обсягу рухової активності та здорового способу життя. Здоровий спосіб життя сучасних студентів повинен включати відповідне харчування, психопрофілактику, фітотрофілактику, заняття фізичними вправами, різні оздоровчі системи, відмову від шкідливих звичок. Прийнято вважати, що основною складовою здорового способу життя студента є рухова активність.

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 [3, 4, 5].

Рухова активність – це складний комплекс поведінки людини, який залежить від біологічних і зовнішніх чинників. За сучасних умов оптимальна рухова активність, заняття фізичними вправами і спортом відіграють винятково важливу роль у зміцненні здоров'я людини. Дослідження [2, 3, 6 та ін.] свідчать, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань та підтримання нормального рівня працездатності організму.

Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів (А.В. Магльований, 1993; Л.М. Баранець, О.І. Іванова, 1997 та ін.).

Враховуючи вище наведене, існує необхідність глибокого наукового вивчення проблеми оптимізації рухової активності як чинника зміцнення здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

Література

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
3. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олімпійська література, 1999. – 232 с.
5. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека. – Донецк: ДонГУ, 1998. – 300 с.
6. Рудниченко М.М. Оздоровче значення рухової активності студентів та учнів шкіл // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді / Матеріали регіон. наук.-практ. конф. – Львів, 2001. – С. 79-81.

М.О. Ріпак

РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ВЧИТЕЛІВ

У статті подано характеристику поняття “здоровий спосіб життя” та місця в ньому рухової активності. Вказується на необхідність вивчення проблеми оптимізації рухової активності вчителів, як важливого чинника їхнього здорового способу життя.

В статті охарактеризовано поняття «здоровий образ життя» і місце в нем двигательної активності. Указується на необхідність вивчення проблеми оптимізації двигательної активності учителів, як важного фактора їхнього здорового образу життя.