

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 establishment's 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 висувають 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, фітопрофілактику, 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; І.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 изучения проблемы оптимизации двигательной активности учителей, как важного фактора их здорового образа жизни.

The characteristic of the notion "healthy way of life" has been given in the article. It has been determined the motor activity role and place in this notion. It has been indicated the necessity to analyze the problem of teacher' motor activity optimisation as one of the factors of healthy way of life.

Втілення науки і техніки у виробництво та побут вносять суттєві зміни в характер життєдіяльності людини. Науково-технічний прогрес дає людству ряд благ і разом з тим ставить його в умови обмеженого обсягу рухової активності і величини м'язових зусиль, що створює значну загрозу здоров'ю людини [4].

Здоровий спосіб життя – поняття не стільки медичне, скільки педагогічне, моральне та соціальне. Поняття "здоров'я" і "здоровий спосіб життя" по суті співпадають: здоровою може бути лише та людина, яка веде здоровий спосіб життя, який забезпечує гармонійну єдність фізіологічних, психічних і трудових функцій. Здоровим вважається такий спосіб життя, який виключає причини виникнення захворювань, сприяє підтриманню високої працездатності та доброго настрою, забезпечує стає фізичне і психічне здоров'я [6].

Здоровий спосіб життя передбачає знання і вміння дотримання режиму праці та відпочинку, правил особистої гігієни, визначення і обов'язкового виконання оптимального рухового режиму, раціонального харчування, загартування, відмову від шкідливих звичок [2].

Багатьма авторами (Винокуров П.А., 1990; Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э., 1999; Апанасенко Г.Л., 1999 та ін.) доведено, що основною складовою здорового способу життя людини є рухова активність.

Рухова активність визначається й обумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку. Розрізняють спонтанну рухову активність, яка реалізується стихійно в побуті, навчанні, праці та організовану – у вигляді спеціальних фізкультурних занять. Рухова активність здійснює вплив на біологічну природу людини: формує здатність до самокерування, зміцнює здоров'я, стимулює розвиток фізичних якостей, вдосконалює психічну діяльність [5].

В той же час, гіподинамія викликає в організмі комплекс поліморфних розладів, які торкаються майже всіх життєвих систем організму – обміну речовин, дихання, кровообігу, призводять до зниження опору організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Тривале обмеження збудників аналізаторів, рецепторів кровообігу та нейром'язового апа-

рату змінюють внутрішнє середовище організму, що спричиняє цілий ряд стійких функціональних розладів. Перш за все, понижується фізична працездатність, зменшуються фізіологічні резерви систем, оскільки вони функціонують виключно у вузькому діапазоні спокою [1].

Професія вчителя пов'язана із малорухливим способом життя, з нерівномірним розподілом навантаження. Внаслідок цього у вчителів проявляються порушення регуляторних механізмів різних систем, особливо центральної нервової системи. Умови, характер і особливості праці вчителя сприяють розвитку хронічної втоми. При малорухливому способі життя страждають не лише серце і судини – практично немає такого органу, на функціонуванні якого не відбивалася б недостатня рухова активність [3].

Доведено, що стан здоров'я, нераціональне співвідношення розумового та фізичного навантаження не дозволяють вчителям реалізувати свій творчий потенціал і є одними із найсуттєвіших обмежень у їх педагогічній діяльності (В.В. Крижко, Є.М. Павлютенков, 1998; Л.О. Мазур, 2002).

Враховуючи вищенаведене, існує необхідність глибокого наукового вивчення проблеми оптимізації рухової активності вчителів, як важливого чинника їхнього здорового способу життя. Нами передбачена програма дослідження, в якій буде запропоновано комплекс організаційно-методичних заходів, спрямований на оптимізацію рухової активності жінок-вчителів 36-55 років.

Література

1. Винокурова Л. Настав час "будувати здоров'я" // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Тези доповідей IV Міжнарод. наук. конгресу. – К., 2000. – С. 522.
2. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): Пер. с англ. – Москва: Медицина, 1990. – 240 с.
3. Навакатикян А.О., Крыжановская В.В. Возрастная работоспособность лиц умственного труда. – К.: Здоров'я, 1979. – 208 с.
4. Николаев Ю.С., Нилов Е.И. Простые истины – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 120 с.
5. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / О.М.Жданова, А.М.Тучак, В.І.Поляковський, І.В.Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
6. Рябуха О.І. Вчення про здоров'я. – Львів: Ліга-Прес, 2001. – 112 с.

А.О. Рудакова

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ. ПРОФІЛАКТИКА ЙОДОДЕФІЦИТНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Створена авторська програма дозволить розширити та систематизувати знання, які вчитель може використати вже в 1 класі. Саме комплексний підхід до медико-педагогічної освіти населення дозволить вчити дітей основам здорового способу життя з врахуванням відповідного, збалансованого, раціонального харчування.

Созданная авторская программа позволит расширить и систематизировать знания, которые учитель может использовать в работе уже с 1 класса. Именно комплексный подход к медико-педагогическому образованию населения позволит учить детей основам здорового способа жизни, одним из элементов, которого есть соответствующее, сбалансированное и рациональное питание.