

Наталія ДЕМЧЕНКО, Віта ХІМІЧ, Анатолій РЕБРИНА

Вплив рухової активності в процесі занять зі спортивних ігор на стан ЗСЖ та виховання ППФК дітей і молоді

Хмельницький національний університет

(м. Хмельницький)

Анотація. Розглянуто питання збереження та зміцнення здоров'я людини за допомогою фізичних вправ та спортивних ігор. Визначено залежність соматичного здоров'я та рівня професійно-прикладних навичок від рівня фізичної нагренованості.

Ключові слова: соматичне здоров'я, професійно-прикладні навички, руховий режим, спортивні ігри.

Актуальність. Раціональна форма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини [1, 3, 5].

Рухова активність визначається й обумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, процесі навчання, праці, під час дозвілля. Важливою умовою ефективного рухового режиму учнів та студентів є дотримання раціональних форм рухової активності.

Наше суспільство завжди перебуває в пошуках нових ідей і цей процес розпочинається саме зі шкільної партії. Теперішній час змушує нас враховувати нові суспільно-політичні реалії в Україні. Розвиток інформаційних технологій та засобів зв'язку, з одного боку, забезпечує більш комфортне спілкування та навчання, а з другого – є передумовою незначної рухової активності студентів та учнів, що негативно впливає на рівень фізичного здоров'я. Загальновідомо, що поступово сучасна молодь віддає перевагу електронним спортивним іграм, порушуючи усталену віками тенденцію до постійного руху.

Проблемою погіршення здоров'я молоді займаються багато як вітчизняних (В. П. Платонов, М. М. Булатова, П. Д. Плахтій), так й іноземних (Х. Янес, А. Маслоу) фахівців. З урахуванням сучасних тенденцій для українського суспільства питання підвищення тривалості

життя за рахунок поліпшення фізичної працездатності й активізації здорового способу життя є надзвичайно актуальними.

Сучасна українська наука має значний доробок вивчення різноманітних проблем навчання і відпочинку учнівської та студентської молоді. Проте недостатньо уваги приділено дослідженням норм рухової активності в процесі спортивних ігор школярів ЗНЗ та студентів ВНЗ [1].

Завданням нашого дослідження є вивчення обсягів рухової активності студентів Хмельницького національного університету.

Для вирішення поставленого завдання застосовано такі **методи**: аналіз літературних джерел, анкетування, математико-статистична обробка результатів дослідження.

У фаховій літературі запропоновано різні рекомендації тижневі обсяги рухової активності учнівської та студентської молоді. Автори пропонують свої варіанти фізкультурної активності, які мають спільні та відмінні риси. Названі обсяги коливаються від 10 до 12 годин. В. М. Рейзін, А. С. Іщенко рекомендують учням та студентам виконувати щоденну ранкову гімнастику по 15 хв, 2 рази на тиждень по 1,5 год займатися за навчальною програмою, 3 рази на тиждень тренуватися по 90 хв з улюбленого виду спортивних ігор.

У проєкті Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту наголошено на тому, що тижневий обсяг рухової активності для студентів ВНЗ повинен становити не менше ніж 8–10 год, оскільки такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню захворюваності, а також дає змогу сформувати в них звичку до подальших систематичних занять фізичними вправами.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь студентки першого та другого курсу Хмельницького національного університету. Кількість респондентів становила 108 осіб. Підготовка анкетування і всі його етапи проведення ґрунтувалися на сучасних вимогах теорії і практики.

Основні результати дослідження. У ході опитування ми виявили, що 68,3 % опитуваних займаються додатково фізичними вправами від 2 до 4 год; 16,7 % – від 5 до 7 год; 9,5 % – від 8 до 10 год і лише

5,5% студентів займаються більше ніж 10 год на тиждень (рис. 1). Отже, лише один з кожних десяти опитаних дотримується оптимальних обсягів тижневої рухової активності, що негативно позначається як на поточному стані здоров'я опитаних студентів, так і є передумовою для зниження працездатності та зростання захворюваності у подальшому житті.

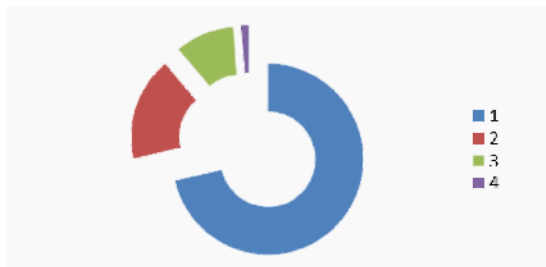


Рис. 1. Рухова активність студенток упродовж тижня

Примітки: 1 – 2–4 год, 2 – 5–7 год,
3 – 8–10 год, 4 – більше ніж 10 год

Висвітлюючи форми фізкультурної активності, В. М. Рейзін, А. С. Іщенко, вважають за доцільне наявність у руховому режимі щоденних пших прогулянок по 60–80 хв, а у вихідні рекомендують студентам їзду на велосипеді, ходьбу на лижах не менше ніж 2–3 год або участь в туристичних походах. З їх погляду тижневий обсяг рухової активності повинен становити 12–15 год. Співробітники НДІФК (Науково-дослідного інституту фізичної культури) рекомендують студентам 3 рази на тиждень по 60 хв займатися самостійно, один раз на місяць брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах (дні здоров'я, туристичні походи), а участь у змаганнях – 12 разів на рік. Загальний обсяг тижневої активності не повинен бути меншим за 10 год. Окрім цих занять, потрібно застосовувати всі засоби загартування: повітрям, водою, сонцем [2, 4].

Віленський М. вивчав середню рухову активність студентів у кількості кроків на добу. Так, у період семестрових занять (8 місяців) вона становить 8000–11000 кроків, в екзаменаційний період (2 місяці) – 3000–4000 кроків, а в період канікул – 14000–19000 кроків. Зважаючи на це, можна зазначити, що рівень їх рухової активності

в період семестрових за洋ть становить 50–66 %, у період скаменів – 18–22 % від біологічної потреби. Це свідчить про наявний дефіцит рухів впродовж 10 місяців року. За даними автора, урочні за洋ття з фізичного виховання (2 рази на тиждень) в середньому забезпечують можливість рухів обсягом 4000–7300 кроків, що не може компенсувати загальний дефіцит рухової активності за тиждень. На жаль, у вихідні малорухливий спосіб життя домінує у великій кількості студентів, а руховий компонент становить менше ніж 2 % бюджету вільного часу. Необхідний для нормального функціонального стану час за洋ть фізичними вправами повинен становити для юнаків 6–8 год, дівчат 5–7 год на тиждень. Решта часу повинна доповнюватися фізичною активністю в умовах побутової діяльності. Важливим чинником оптимізації рухової активності є самостійні за洋ття школярів і студентів спортивними іграми.

Тому важливим чинником зміцнення здоров'я людини є заняття спортивними іграми. Оптимальна за величиною рухова активність може також підвищити рівень розумової працездатності. Враховуючи позитивний характер фізіологічних зрушень в організмі, викликаних фізичними вправами, а саме спортивними іграми, їх можна вважати могутнім неспецифічним чинником адаптації людини до дії різноманітних подразників. Особливо висока ефективність фізичної культури, як профілактичного засобу, на етапах неспецифічних змін в організмі, перенапруження в процесі навчання.

Після інтенсивної м'язової діяльності відбувається не просте відновлення витраченої енергії до вихідного, робочого рівня, а спостерігається збільшення накопичення запасів енергії, яка забезпечує більш високі можливості роботи органів і систем організму, високу повноцінність і працездатність.

Висновки. Соматичне здоров'я та високий рівень професійно-прикладних навичок людини залежить від рівня її фізичної напруженості. Тому дієвими засобами збереження і зміцнення здоров'я людини повинні бути заняття фізичними вправами та висока рухова активність в процесі за洋ть спортивними іграми.

Наші рекомендації мають орієнтовний характер. Кожен учень та студент, на нашу думку, повинен організовувати власний руховий

режим індивідуально, але прагнути дотримуватися оптимальних обсягів фізичних навантажень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства / С. М. Канішевський – Київ : ІЗМП, 1997. – 270 с.

2. Раевский Р. Т. Физическая культура и здоровый образ жизни: концепция и технология взаимодействия и формирования / Р. Т. Раевский // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : матеріали І міжпар. наук.-практ. конф. – Львів, 1995. – 66–68 с.

3. Рейзин В. М. Физическая культура в жизни студента / В. М. Рейзин, А. С. Ищенко – Минск : Высшая школа, 1986. – 175 с.

4. Рудніченко М. М. Формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді / М. М. Рудніченко // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації. – Хмельницький : ХНУ, 2008. – 28 с.

5. Національна стратегія з оздоровчої активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».