Коркишко Ольга Владимировна

старший преподаватель

Антонченко Надежда Васильевна

старший преподаватель

Жуков Максим Анатольевич

старший преподаватель

Щербаченко Павел Николаевич

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА СТУДЕНЧЕСКУЮ МОЛОДЕЖЬ

Аннотация: в статье рассмотрено понятие «двигательная активность» и ее значение в повседневной жизни молодежи. Приведены примеры последствий малоподвижного образа жизни в виде гипокинезии и гиподинамии. Предложены пути борьбы с малоподвижным образом жизни.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровый образ жизни, студент, физическая нагрузка, пульс, восстановление организма.

Двигательная активность — это ежедневная потребность человека в определенном объеме количества движений. Она крайне важна в повседневной жизни для каждого из нас. Она просто необходима для гармоничного развития человека, предотвращения различных заболеваний, укрепления здоровья. А ведь это самое ценное достояние не только для каждого человека, но для целого общества [1].

Ученые подтвердили, что при ведении активного образа жизни и соблюдении режима питания, человек достигает ста и более лет жизни.

В современном мире, к сожалению, далеко не все придерживаются простых, обоснованных наукой норм и условий здорового образа жизни. В силу высокой

загруженности дома, в университете и прочих причин у многих отмечаются: гиподинамия, апатия, вялость, что влечет за собой ряд последствий.

По мнению А.С. Солодкова, людям приходится длительное время находиться в неудобном для них статистическом положении, сидя, что отражается на функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной и многих других систем организма. В связи с этим дыхание становится менее глубоким, происходит застой крови в нижних конечностях, обмен веществ замедляется, и перечисленные процессы ведут к снижению работоспособности организма [2].

С помощью физических упражнений увеличиваются резервные возможности организма, повышается потенциал всех систем человека и, как следствие, в экстремальных ситуациях тренированный организм будет функционировать нормально. Низкая двигательная активность — это огромная проблема современного человека. Сидячий образ жизни за компьютером студентов. Подготовка к занятиям, гиподинамия ухудшают деятельность систем организма, питания тканей, раннее старение организма.

Занятия спортом улучшают кровоснабжение в органах и тканях, повышают двигательные и вегетативные функции организма.

При аэробных нагрузках в организме действует кислородный механизм энергообеспечения.

Это упражнения малой и средней интенсивности, выполняемые на протяжении длительного периода времени. Мощность нагрузки в упражнениях такая, что энергообеспечение рабочих мышц происходит благодаря окислительным пропессам.

Основным показателем аэробных нагрузок является отсутствие одышки при выполнении упражнений.

Существуют различные виды тренировок для оздоровления организма человека:

 аэробные упражнения, используемые для силовиков, для представителей скоростного спорта, для женщин, желающих привести фигуру в порядок;

- анаэробная нагрузка, которая особенно полезна начинающим спортсменам она позволяет им подготовить сердечно-сосудистую систему к более тяжелому и интенсивному тренингу;
- самостоятельные физические занятия подбор комплекса упражнений,
 которые необходимо выполнять для физического и духовного развития [2].

Оздоровительный бег — наиболее простой и доступный вид аэробных упражнений. Оказывает положительное влияние на ЦНС (центральную нервную систему), систему кровообращения, иммунитет. Бегом занимаются более 100 млн людей на Земле. Если есть противопоказания, то можно заняться оздоровительной ходьбой. За неделю занятий ходьбой по 1 ч. суммарный расход энергии составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный тренировочный эффект.

Плавание тоже один из доступных видов аэробных тренировок. Оно благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и систему дыхания. При регулярных занятиях все системы организма приводятся в порядок.

Аэробные упражнения – вид физических упражнений, повышающих усвоение организмом атмосферного кислорода. Это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и пульса на относительно продолжительное время, не нарушая равновесия между потреблением и использованием атмосферного кислорода: быстрая ходьба, бег, плавание и многие другие виды.

Надо учитывать еще упражнения профессионально-прикладной физической подготовки для студентов различных специальностей. Для этого разрабатываются комплексы физических упражнений для самоподготовки [3].

Цель работы: восполнить дефицит двигательной активности студентов, избежать отрицательного воздействия на организм коварного врага гипокинезии с помощью физических упражнений.

Таким образом, при тренировке вначале формируются конкретные целевые задачи, затем определяются объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация тренировочной нагрузки.

Для студентов очень важно следить за своим здоровьем, вести правильный образ жизни, заниматься спортом. Доказано, что в процессе обучения у большинства студентов к третьему и четвертому курсу снижается активность, внимательность, они становятся более вялыми, что негативно сказывается на успеваемости студентов.

Для повышения уровня подготовки успеваемости были приняты ряд мер популяризации спорта и физической культуры. Физические упражнения и занятия спортом снижают риск эмоциональных срывов, повышают физическую и умственную активность, улучшают работоспособность, поднимают настроение и увеличивают энергию.

Доказано, что во время занятий физическими упражнениями в коре больших полушарий мозга человека вырабатывается «доминанта движения», которая непосредственно влияет на деятельность организма, а также улучшает работу систем организма. Во время отдыха эта доминанта способствует активному протеканию восстановительных способностей.

Был произведен опрос студентов в возрасте 17–19 лет. В опросе приняли участие студенты 1–3 курса, в составе 50 человек (25 юношей и 25 девушек).

В анкете были следующие вопросы:

- 1. Сколько времени занимаетесь физкультурой?
- 2. Следите ли вы за режимом питания?
- 3. Как часто вы ощущаете усталость?

Наиболее распространенный ответ респондентов (80%) был таков, что свободного времени на занятия физкультурой нет из-за высокой загруженности в университете. Примерно 70% ответили, что за рационом питания не следят, режим не соблюдается. В связи с результатами ответов на первые два вопроса, буквально каждый студент (90%) ответили, что испытывают усталость после учебы ежедневно.

Для устранения подобных проблем со здоровьем, предлагаем вести дневник здоровья, где можно будет фиксировать свой рацион, расписывая его по

калориям, а также посещать вечерние тренировки в секциях и конечно, здоровый, полноценный сон не помешает ни одному человеку.

При регулярных занятиях физической культурой и спортом происходит повышение выносливости, улучшение физического и психического состояния, улучшение кровоснабжения и многое другое. В этом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья человека.

Занятие физическими упражнениями также приподнимает настроение, бодрость, улучшается качество сна и в целом вызывает только положительные эмоции. Поэтому не удивительно, отчего человек, ощутивший «вкус» физических упражнений и развивающего спорта, старается стремиться к регулярным занятиям.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Она является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека [4].

Вывод. Двигательная активность – это любые регулярные нагрузки, которые улучшают самочувствие человека, при этом он ощущает бодрость, становится жизнерадостнее. Также немаловажно следить за питанием и чередовать физическую и умственную деятельность для гармоничного развития человека.

Список литературы

- 1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Изд. 4-е. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 249 с.
- 2. Солодков А.С. Физиология человека общая, спортивная, возрастная / А.С. Солодков, Е.Г. Сологуб. М.: Терра-спорт, 2001. С. 5–7.
- 3. Лешкевич С.А. Самоподготовка студентов по физической культуре и комплексы упражнений для укрепления различных групп мышц: учебное пособие / С.А. Лешкевич, О.В. Коркишко и др. Севастополь: СевГУ, 2016. 118 с.
- 4. Милюкова И.В. Лечебная и профилактическая гимнастика / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. М.: Эксмо, 2004. 496 с.