Сергиенко Лиана Г., Сергиенко Лилия Г.,
Перепечаенко А.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Донецкий Национальный технический университет

Аннотация. «Физическая активность – основа здорового образа жизни» Сергиенко Лиана Г., Сергиенко Лилия Г., Перепечаенко А.В. В статье рассматривается вопрос о влиянии регулярных занятий по физическому воспитанию на организм студентов. Отмечена положительная динамика показателей физической подготовленности студентов. Благодаря регулярным занятиям физической культурой количество студентов специальной медицинской группы уменьшается, а количество студентов основной группы увеличивается, что свидетельствует об улучшении их здоровья.

Анотація. «Фізична активність–основа здорового способу життя» Сергієнко Ліана Г., Сергієнко Лілія Г., Перепечаєнко О.В. У статті розглядається питання про вплив регулярних занять по фізичному вихованню на організм студентів. Відмічена позитивна динаміка показників фізичної підготовлености студентів. Завдяки регулярним заняттям фізичною культурою кількість студентів спеціальної медичної групи зменшується, а кількість студентів основної групи збільшується, що свідчить про поліпшення їх здоров'я.

Annotation. «Physical activity is basis of healthy lifestyle» Sergienko Liana, Sergienko Liliay, Perepechaenko A.V. In this work the author considers the physical culture, as an important part of the general culture of man and society, which is a powerful and effective means of physical education of comprehensively developed personality.

Ключевые слова: физкультура, здоровый образ жизни, здоровье, гиподинамия.

Ключові слова: фізкультура, здоровий спосіб життя, здоров'я, гіподинамія.

The keywords: healthy lifestyle, health, physical education, hypodynamia.

Введение – актуальность рассматриваемой в статье проблемы.

Важным элементом организации физического воспитания студенческой молодежи является физическая активность студентов и позитивное отношение к физкультурно-спортивной деятельности.

Особую социальную значимость имеет вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, так как от состояния здоровья этой категории населения зависит здоровье нации.

Большую часть своего суточного времени студенты расходуют на обучение, что приводит к уменьшению их свободного времени. И так как

учебный процесс компьютеризирован, наибольшую подвижность студент может получить в свое личное (свободное от учебы) время, которого у него всегда не хватает.

Дефицит времени приводит к стрессовому напряжению с высокой вероятностью развития дезадаптационного синдрома (психо-вегетативные расстройства, неврозы) и различных соматических заболеваний.

Не каждый студент может спланировать свой учебный процесс и рационально использовать свое свободное время, что связано с пассивностью и обычной ленью. Все это приводит к возникновению гипокинезии. Гипокинезия это состояние организма, которое обусловлено недостаточностью двигательной активности [1].

Низкая образованность студентов в области физической культуры и здорового образа жизни, приводит к недооценке полезности двигательной активности, что во многом определяет пассивное отношение некоторых студентов к занятиям физическими упражнениями.

Кафедра физического воспитания и спорта Донецкого Национального технического университета (ДонНТУ) считает первоочередным заданием привлечение студентов, имеющих отклонения в здоровье к занятиям физической культурой. Все студенты, имеющие отклонение в здоровье, занимаются в специальной медицинской группе по индивидуальным методикам, согласно имеющегося заболевания. Для того чтобы определить какую физическую нагрузку нужно давать студенту, необходимо знать диагноз, исходный уровень физической подготовленности и индивидуальные двигательные способности занимающегося.

Наблюдается тенденция ежегодного увеличения количества студентов, поступившим на первый курс, с отклонениями в здоровье. Обучаясь в университете, студенты с ослабленным здоровьем посещают занятия по физическому воспитанию, занимаясь в специальной медицинской группе. Решение проблемы увеличения студентов с низким уровнем здоровья

заслуживает большого внимание и всегда остается актуальной. Для того, чтобы быть здоровым нужно вести здоровый образ жизни.

Глобальная компьютеризация, урбанизация современного общества ведет к понижению двигательной активности каждого человека. В связи с этим, актуальность здорового образа жизни все более возрастает.

Обзор литературы. Состояние здоровья студенческой молодежи имеет тенденцию к ухудшению. Чаще всего студенты имеют заболевания органов дыхания, нервной системы и органов пищеварения. За последние годы произошли значительные изменения в характере заболеваний. Уменьшилось количество заболеваний нервной системы, органов чувств, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, но значительно увеличилось количество заболеваний органов дыхания. При этом бронхиальная астма сравнительно часто встречается у лиц молодого возраста [2].

Физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры человека и общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности [3].

Компьютеризация учебного процесса в вузах отрицательно сказывается на показателях здоровья студентов: физического развития, функционального состояния, психического и репродуктивного здоровья. Ежегодно студентами становятся сотни тысяч юношей и девушек, и каждый из них потенциально подвержен угрозам и опасностям, которые несут в себе состояние ограничения двигательной активности, называемое в медицине – гипокинезией [1].

Одной из проблем 21 века можно смело назвать гиподинамию. Умственный труд практически снизил физический, все блага современного общества, с одной стороны, улучшают нашу жизнь, но, с другой стороны, двигательная активность динамично снижается, тем самым снижается уровень здоровья. Гиподинамия губительна для человека, особенно для молодых людей [4].

Интеллектуальный труд отличается от труда физического тем, что отсутствует мышечное утомление – нормальное физиологическое состояние, выработанное в ходе эволюции как биологическое приспособление,

предохраняющее организм от перегрузки. Умственная же работа – достижение природы на более высоких ступенях ее развития, но организм человека еще не успел адаптироваться к ней. Поэтому умственное утомление в отличие от физического не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, неврастенические сдвиги, которые, накапливаясь и углубляясь, отрицательно воздействуют на системы и функции организма, приводят к переутомлению и заболеванию [5].

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено [7].

Важнейший фактор здорового образа жизни - двигательный режим. Жизнь современного человека, особенно в городах, характеризуется высоким удельным весом гипокинезии и гиподинамии, и это притом, что практически никто не оспаривает то положение, что основная причина многих болезней цивилизации – недостаточная двигательная активность. Особенно страдают от гиподинамии студенты. Много времени своего бодрствования они вынуждены проводить сидя за рабочим столом, компьютеризация учебного процесса усугубила обездвиженность студентов [6].

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18-20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8-10 % — от здравоохранения [7].

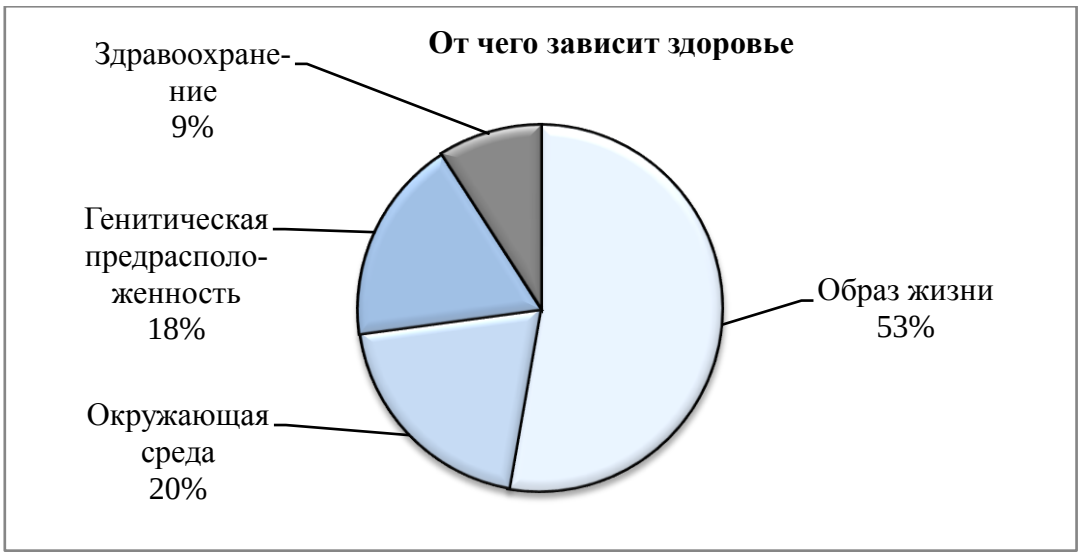

Рис. № 1. Факторы, влияющее на здоровье человека в процентном соотношении.

Из-за низкой образованности студентов в области физической культуры и здорового образа жизни происходит недооценка полезности двигательной активности, что во многом определяет пассивное отношение отдельных студентов к занятиям физическими упражнениями.

Здоровье человека обуславливается его образом жизни. Личный образ жизни, направленный на сбережение здоровья, способствует улучшению жизнедеятельности организма, трудоспособности, тонизирует функциональное состояние организма, улучшает иммунитет, добавляет позитивные эмоции и удовлетворения от движения. Образ жизни студента является показателем его отношения к своему здоровью как личностной ценности. Высококультурная личность способна осознать важность личного вклада в сбережение собственного здоровья, что позволит избежать различных социальных проблем, таких как вредные привычки, лень, безволие, недостаточная материальная обеспеченность, недостаточность психологической, культурной и социальной сформированности у студентов [8].

Цели и задачи исследования.

Целью данной работы было:

- Проанализировать удельный вес студентов ДонНТУ 1-4 курсов, которые обучаются на факультетах компьютерных информационных технологий и

автоматизации (КИТА), инженерной механики (ИМ), экологии и химических технологий (ЭХТ) и занимаются физическим воспитанием в зависимости от состояния здоровья в специальной медицинской группе и основной.

- Проанализировать изменение динамики уровня показателей физической подготовленности студентов за четыре года обучения, занимающихся в основной группе.

Методы исследования. Для анализа динамики уровня показателей физической подготовленности студентов были использованы три теста:

- подтягивание на перекладине (количество раз);
- прыжок в длину с места;
- бег на 60 метров.

Результаты исследования. Нами выявлено, что если студент с ослабленным здоровьем регулярно из года в год занимается физической культурой, посещает занятия по физическому воспитанию, уровень здоровья его улучшается. Об этом можно судить по данным приведенным в нашей таблице №1.

Для сравнения мы проанализировали удельный вес студентов ДонНТУ 1-4 курсов, которые обучаются на факультетах: компьютерных информационных технологий и автоматизации (КИТА), инженерной механики (ИМ), экологии и химических технологий (ЭХТ).

Таблица 1.

Распределение студентов 1-4 курсов, занимающихся физической культурой в зависимости от состояния здоровья.

№	Курс обучения	Удельный вес студентов специальной медицинской группы, в %			Удельный вес студентов основной группы, в %		
		Факультеты			Факультеты		
		КИТА	ИМ	ЭХТ	КИТА	ИМ	ЭХТ
1	1 курс	18,6	18,45	17,85	81,4	81,55	82,15
2	2 курс	17,2	11,8	12,76	82,73	88,2	87,24
3	3 курс	14,7	9,83	11,08	85,3	90,17	88,02
4	4 курс	12,65	8,55	9,3	87,35	91,45	90,7

Приведённые в таблице данные свидетельствуют о том, что благодаря регулярным занятиям физической культурой удельный вес студентов специальной медицинской группы уменьшается, а студентов основной группы – увеличивается.

В результате анализа нами выявлено, что количество студентов, занимающихся в специальной медицинской группе начиная с первого курса постепенно уменьшается к четвертому курсу, а количество студентов занимающихся в основной группе начиная с первого и кончая четвертым курсом, увеличивается соответственно. Это свидетельствует об улучшении здоровья, при условии регулярных занятиях физической культурой.

Нами также проанализированы изменения динамики уровня показателей физической подготовленности студентов в подтягивании, в прыжке в длину с места, в беге на 60 метров за четыре года обучения. Для проведения эксперимента, мы взяли группу студентов, которые занимаются на специализации общая физическая подготовка (ОФП) и проверили динамику изменения уровня их физической подготовки, начиная с 1 курса.

Таблица 2.

Динамика изменения уровня показателей физической подготовки студентов.

Курс	Показатели		
	Подтягивание	Прыжок в длину с места	Бег 60м
I	7	2,21	9,1
II	9	2,29	9,0
III	11	2,40	8,9
IV	13	2,50	8,8

Полученные нами данные (таблица №2) свидетельствуют о том, что благодаря соответствующему подбору физических упражнений и полноценной методики их использования нам удалось повысить уровень физической

подготовки студентов, при условии регулярности посещения занятий по физическому воспитанию.

Выводы.

Таким образом, благодаря регулярным занятиям в специальной медицинской группе здоровье студентов улучшилось, что подтверждает их переход из специальной медицинской группы в подготовительную, а затем и в основную. Это свидетельствует об улучшении состояния здоровья, при условии регулярных занятиях физической культурой.

Таким образом, соответствующий подбор физических упражнений и полноценная методика их использования позволяет повысить уровень физической подготовки студентов, при условии регулярности посещения занятий по физическому воспитанию.

Из-за дефицита свободного времени и большой учебной нагрузки в вузе актуальность уроков по физической культуре еще более возрастает, так как занятия по физическому воспитанию в вузе служат единственным доступным средством повышения двигательной активности студентов.

В связи с этим на всю систему образования, а также на вузы, помимо специальных задач, задача по сохранению и укреплению здоровья студентов становится первоочередной. Вуз должен выступать организатором и инициатором эффективной и целенаправленной работы по сохранению, укреплению и реабилитации здоровья студентов.

Преподавателям физического воспитания необходимо обеспечить качественную физическую подготовку студентов посредством знаний о своем организме, умению осознанно воздействовать на него с одновременным самоконтролем.

Для борьбы с недостаточной двигательной активностью (гипокинезией), а также для сохранения и укрепления здоровья, вытекают следующие задачи:

1.Приобщение студентов к здоровому образу жизни.

2. Введение систематических 6-ти часовых занятий в неделю по физическому воспитанию на всех курсах обучения (2 занятия в неделю обязательных и 1 факультативное).
3. Повышение уровня здоровья студентов средствами физической культуры.
4. Разработка более эффективных средств и методов физического воспитания.
5. Повышение уровня двигательных способностей, физической подготовленности.

Перспективы дальнейших исследований.

Подведя итог, можно с уверенностью сказать, что физическая культура направлена на «окультуривание тела» и на его оздоровление. Давно известно, что «в здоровом теле – здоровый дух». Поэтому, формируя культуру тела, важно одновременно гармонически развивать другие стороны проявления личности [3].

Список использованной литературы

1. Резников А.А. Проблема снижения уровня двигательной активности у студентов //Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах: матеріали I всеукраїнськая наук.-практ. конф., 4 березня 2014р., - Донецьк: ДонДУУ, 2014. – С. 104-112.
2. Репнєвська М.С. Лікувальна дія фізичних вправ при бронхіальнній астмі у студентів спеціальної медичної групи. // Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах: матеріали I всеукраїнськая наук.-практ. конф., 4 березня 2014р., - Донецьк: ДонДУУ, 2014. – С. 227-239.
3. Сергиенко Л.Г. Физическая культура как социокультурный феномен Філософські виміри сучасної реальності: Мат. міжнародної наукової конференції (Донецьк, 14-16 квітня 2011р.) - Донецьк, 2011. - С. 236-238.
4. Грищенко О.М. Проблема здорового образа жизни и его формирования. // Актуальные вопросы современной науки. Материалы XXV Международной научно-практической

конференции. Центр научной мысли; Научный редактор И.А. Рудакова. Москва, 2014. Издательство: ООО Издательство «Спутник+» (Москва). С.80-82.

5. Могунова М.Н., Сикорская Г.М., Сушкова А.В., Струцкая М.В. Физическая рекреация как предпосылка к здоровому образу жизни студентов // Воронежский научно-технический Вестник. 2015. Т. 4. №1. С. 37-43.
6. Понкратов В.Н., Крылова Л.В., Пягай Л.П. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов ОМЭИ. // Современные научные исследования: теория, методология, практика. 2013. Т. 1. № 3 (3). С. 255-262.
7. Неврология: национальное руководство / под ред. Е. И. Гусева, А. Н. Коновалова, В. И. Скворцовой, А. Б. Гехт.— ГЭОТАР-Медиа, 2009.
8. Серёжникова Р.К., Воротилкина И.М. Формирование культуры здоровьесбережения как условие, обусловливающее самореализацию студента // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2012. № 5. С. 195-198.