

УДК 796.012

Микола Самохін, кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри оздоровлення та реабілітації
Чернігівського державного технологічного університету

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ

У статті висвітлено питання впливу рухової активності на організм молодшої людини. Зокрема, розглянуто наслідки недостатньої рухової активності на організм молоді, граничні межі обсягу тижневого навантаження фізичними вправами, перераховані вправи, що потребують найбільших затрат енергії (у ккал/год) тощо. Зроблено висновок про необхідність ведення активного способу життя.

Ключові слова: рухова активність, молода людина, обсяг тижневого навантаження.

Рис. 1. Літ. 7.

Постановка проблеми. Питання рухової активності та здоров'я людини було актуальними ще за часів Аристотеля (IV ст. до н.е.), який говорив про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Сьогодні це питання також потребує посиленої уваги, оскільки обмежена рухова активність у теперішній час є однією з головних причин низки важких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини [1, 5].

Аналіз досліджень і публікацій. Питанню фізичного виховання та збереження здоров'я молоді присвячені дослідження багатьох учених. Зокрема, В.А. Антимова, В.Г. Апанасенко, С.О. Горбатюка, Д.О. Єгоричева, Т.Ю. Круцевич, Л.Б. Маланюка, С.В. Остроушка, Л.П. Пилипей, Т.Б. Шуган та інші. Ними обґрунтовано режими рухової активності чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я, запропонована методика контролю та корекції рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей студентів з використанням ЕОМ, висвітлено професійну спрямованість у фізичному вихованні студентів фінансово-економічних спеціальностей, оптимізацію фізичного виховання у вищих навчальних закладах, особливості організації навчально-виховного процесу студентів української академії банківської справи, вплив різних типів погоди на розумову працездатність студентів залежно від рівня рухової активності, фізична реабілітація та рухова активність при порушеннях функції опорно-рухової системи тощо. Разом з тим, питання впливу рухової активності на студентську молодь потребує подальших досліджень.

Метою даної статті є дослідження питання рухової активності та її впливу на організм молодшої людини, зокрема студентів.

Вклад основного матеріалу. У теперішній час раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок

порушення балансу між харчуванням, фізичними навантаженнями і відпочинком людини. Кожному з нас потрібна цілком конкретна кількість різноманітної та збалансованої їжі, рухової активності, сну та відпочинку.

Значимо, що внаслідок недостатньої рухової активності знижуються сила і працездатність скелетної мускулатури. Це призводить до порушення постави, викривлення хребта, плоскостопості, затримки вікового розвитку швидкості, спритності, координації рухів, гнучкості, витривалості, сили тощо. Тривале перебування в одноманітному положенні (наприклад, за партою на заняттях, вдома за столом після занять) викликає статичне навантаження на певні групи м'язів, що призводить до їх стомлення і посилює несприятливий вплив гіпокінезії.

Гіпокінезія (греч. *huro* – зниження, зменшення, недостатність; *kinesis* – рух) – особливий стан організму, який обумовлюється недостатністю рухової активності. В окремих випадках це призводить до виникнення гіподинамії. Гіподинамія (греч. *huro* – зниження; *dinamis* – сила) – сукупність негативних морфофункціональних змін в організмі внаслідок тривалої гіпокінезії. Зокрема, це можуть бути зміни у м'язах, загальна фізична детренованість, детренованість серцево-судинної системи, демінералізації кісток, зміна водносолевого балансу, системи крові, зниження ортостатичної стійкості тощо.

Як наслідок порушується функціональна активність всіх органів та систем людини, порушується діяльність регуляторних механізмів, координація рухів, знижується тонус м'язів, витривалість та інші показники важливі для повноцінного життя та успішного навчання.

Оскільки гіпокінезія викликає порушення обміну речовин, то у людини може з'явитись надлишкове відкладення жиру. Встановлено, що кількість жінок, котрі страждають від ожиріння, в нашій країні перевищує 70%, чоловіків – 40% [5].

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ

Згідно з М.М. Яковлевим до 60-річного віку доживають 90% худорлявих і лише 60% повних, до 70-річного віку відповідно 50 і 30, а до 80-річного – 30 і 10. Відомо, що збільшення маси тіла на 10% відносно до нормальної, скорочує тривалість життя на 14%. Італійський дослідник А. Дотто на великому статистичному матеріалі показав, що у людей із зниженою на 15-34% масою тіла відносно до належної, смертність на 8% перевищує смертність людей з нормальною масою тіла.

Зауважимо, що не тільки брак рухової активності, їжі, сну й відпочинку, але і їх надмірність ведуть до погіршення здоров'я людини.

На сьогодні залишаються дискусійними питання щодо обсягу навантаження та структури рухових дій, якщо мати на меті не розвиток окремих фізичних якостей, не досягнення спортивного результату, а отримання саме оздоровчого ефекту [2].

Дослідження, які були проведені Л.П. Пилипей [7], показують, що 2 години обсягу тижневого рухового режиму не дають відчутного поліпшення здоров'я і фізичної підготовленості. Оптимальними є 4 – 10 годин рухової активності. Це основний і найбільш дієвий засіб впливу на ступінь фізичної підготовленості й оптимізації психофізичного стану для успішного навчання студентів економічного профілю. Обсяг тижневої рухової активності більше 10 годин ставить під сумнів успішну підготовку фахівців з економічних спеціальностей, але сприяє поліпшенню фізичної підготовленості.

Спеціалісти вважають, що для того, щоб отримати бажаний результат, мінімальні витрати енергії під час виконання вправ повинні становити 300 – 500 ккал. Найбільш затратними є біг з досить великою швидкістю (9 – 13 км/год. – витрачається 600 – 1000 ккал/год.), їзда на велосипеді (9 – 15 км/год. – 600 – 1100 ккал/год.), ходьба (130 крок./ хв. – 390 ккал./год.), теніс, футбол, баскетбол тощо. Під час занять фізичною культурою кількість повторень одних і тих же вправ повинно становити 20 – 50% від максимальної кількості повторень протягом 15 – 30 с (МП) або розраховуватись наступним чином:

$$\frac{МП}{4} - \frac{МП}{2} [5].$$

Після тривалих занять фізичними вправами, особливо циклічного характеру, спостерігається позитивний вплив на психіку та настрої людини [6, 42]. Одна з причин такого впливу за результатами наукових досліджень полягає в

тому, що під час тривалої фізичної активності в організмі людини продукуються особливі гормони, які виробляє гіпофіз, дія яких схожа на дію наркотичних речовин [4, 78]. Отже, активний спосіб життя сприятиме гарному настрою і процесу оздоровлення.

На сьогодні точно встановлено, що зменшення рухової активності сприяє старінню організму, зростанню серцево-судинних захворювань, виникненню розладів травлення, знижує стійкість організму до вірусів тощо. Особливо небезпечно поєднання гіпокінезії з надмірними нервовими та психічними навантаженнями (наприклад, під час сесії). Саме це найчастіше призводить до розладів кровообігу у людини.

У свідомості більшості студентів рухова активність не є чинником збереження здоров'я та покращення рівня навчальних досягнень. Це зумовлено недостатньою поінформованістю студентів про здоровий спосіб життя (режим харчування, раціональний графік навчання, відпочинку, фізичних вправ, гігієни тощо). Крім того, недостатня рухова активність зумовлена й низькою мотивацією до занять фізичною культурою та недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб, або фізичних вад.

Тому прагнення студентів бути здоровими повинно стати основним мотиваційним компонентом занять будь-якими фізичними вправами, що сприятиме всебічному, гармонійному розвитку всіх груп м'язів, систем організму та налагодженню стосунків із оточуючим середовищем.

Навчальний процес сьогодні характеризується значною інтенсифікацією, збільшенням кількості інформації, високими вимогами до якості знань, що зумовлює психічну напруженість навчальних занять та сесій. Л.П. Пилипей у своїй роботі [7] зазначив, що недостатній обсяг рухової активності може призводити до зниження середнього балу успішності у студентів.

Наше дослідження підтвердило дане твердження. Зокрема, серед студентів першого курсу економічного факультету спостерігається таке співвідношення рівня фізичної підготовленості та рівня навчальних досягнень студентів (див. рис. 1).

З рис. 1 видно, що студенти, які ведуть активний спосіб життя і приділяють фізичним вправам або спорту протягом тижня 4 – 10 годин,

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ

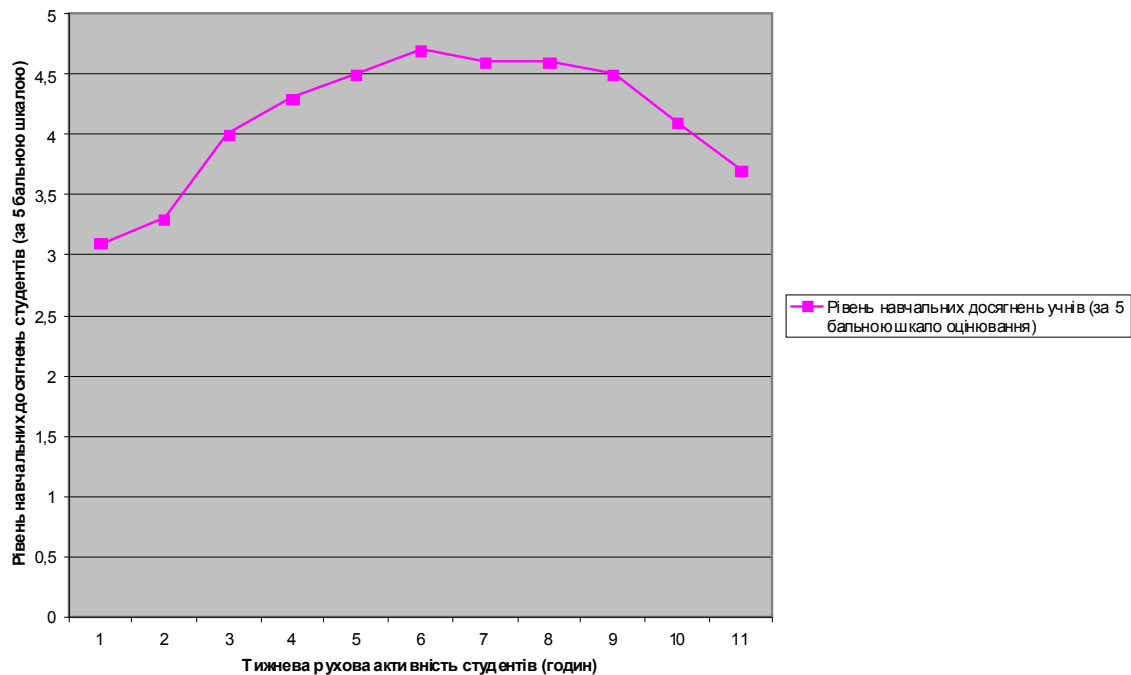


Рис. 1. Рівень фізичної активності та навчальних досягнень студентів

мають досить високий рівень навчальних досягнень (їх середній бал успішності коливається в межах від 4 до 4,4 бали). Ті, хто надто багато уваги приділяють фізичним навантаженням або навпаки, ведуть малоактивний спосіб життя, у навчанні теж не дуже успішні. Крім того, аналіз звітних даних по факультету засвідчив, що у студентів, які мають дві і більше трійки (35%), оцінка з фізичного виховання наступна: 2 бали – 22,4 %; 3 бали – 47,6 %; 4 бали – 20,3 %; 5 балів – 9,7 %. Студенти, як навчаються на чотири та п'ять (в тому числі і з фізичного виховання) становлять 40%.

Таким чином, ведення активного способу життя може допомогти уникнути значної кількості проблем із здоров'ям. Універсальним способом тримати себе в гарній фізичній формі є гімнастика. У зв'язку з широким залученням різних систем організму до фізичних рухів, гімнастика здійснює активний вплив на весь організм, насамперед, на м'язову систему, органи дихання і кровообігу. Разом з тим, вагомими для фізичного розвитку є ходьба та біг. Денною нормою вважається 3 години пішої ходи, а вранішня пробіжка допоможе прокинутись усьому організму. Молодим людям з нормальними фізичними показниками бажано тричі на тиждень по кілька годин займатись будь-яким видом спорту або виконувати комплекс вправ. Це сприятиме подальшому удосконаленню їх фізичної працездатності, нормалізації самопочуття та скеровуватиме до самоудосконалення в усіх сферах життя.

Висновки. Давньоримський лікар Гален писав: “Тисячу і тисячу разів повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ” [3]. Недостатня рухова активність спричиняє цілу низку захворювань та старить організм людини. Помірковані заняття різними видами спорту, тренажерних залах, заняттях з фізичного виховання тощо є необхідними та корисними для організму молодшої людини, сприяють зміцненню здоров'я, покращенню настрою та підвищенню рівня навчальних досягнень у студентів.

1. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини [Електрон. ресурс] / В.М. Мухін, О.І. Міхєєнко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2001. – № 13. – С. 6–11.

2. Гриненко М.Ф., Ефимова Т.Я., Скільки же надо двигатся. – М.: Знание, 1985. – 64 с.

3. Гутько І.П., Соколов В.А., Забаровский К.К. Азбука здоров'я – Минск: Польша, 1988. – 175 с.

4. Искусство быть здоровым. – Часть 1. – 2-е изд., перераб. / Авт.-сост. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. – М.: ФиС, 1987. – 80 с.

5. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 1993. – 131 с.

6. Мильнер Е.Г. Выбираю бег! – М.: ФиС, 1984. – 80 с.

7. Пилипей Л. П. Особливості організації навчально-виховного процесу студентів Української академії банківської справи. Збірник наукових праць [“Педагогічні основи навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти України”] – Харків: 2004. – С. 175–181.

Стаття надійшла до редакції 02.04.2012