

ГОЛОВНІ ПРИЧИНИ НЕДОСТАТНЬОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Розглянуто проблему недостатньої рухової активності студентів. Проведено аналіз негативного впливу гіпокінезії на здоров'я студентів. Розкрито головні причини гіпокінезії студентів. Визначені шляхи профілактики недостатньої рухової активності студентів.

Ключові слова: недостатня рухова активність, гіпокінезія, організм, здоров'я, студенти.

Постановка проблеми. Останнім часом в найбільш розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя. Але в українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді, та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем [1].

Більшість учнівської і студентської молоді належно не піклується про своє здоров'я, а як і доросле населення бачить його через призму діяльності лікувальних установ і не звертається до ефективних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи [11].

Адже рухова активність є одним з ключових показників фізичного розвитку людини – вона створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей і сприяє більш швидкому оволодінню основними руховими та прикладними навичками. У цьому зв'язку стає все більш актуальною проблема недостатньої рухової активності студентів [5].

Негативними наслідками недостатньої рухової активності (гіпокінезії) студентської молоді зазвичай є гіподинамія, тобто нестача фізичної напруги і ослаблення м'язової діяльності, що призводить до збільшення захворюваності і зниження адаптаційних можливостей організму. Той факт, що рухова активність є неодмінною складовою здорового способу життя і основним засобом зміцнення здоров'я, вказує на гострі проблеми її дефіциту у сучасних студентів [15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними міністерства охорони здоров'я України за 10 років кількість здорових дітей зменшилася на третину. Серед дітей з роками поширюються шкідливі звички. Так, 25 % українських хлопчиків починають курити з 11 років, вживати алкоголь з 13 років, що є однією з причин неготовності дітей навіть до невеликого фізичного навантаження. Але основний бич українських дітей – гіподинамія, яку ще іноді називають "хворобою цивілізації" [13].

Дослідження показують, що впродовж останніх п'яти років на 46% збільшилась кількість студентської молоді в різних ВНЗ України, яка за станом здоров'я неспроможна повною мірою використовувати засоби загальноприйнятої системи фізичного виховання та віднесена до спеціальних медичних груп. Крім того, під час навчання у ВНЗ спостерігається стійка тенденція до погіршення рівня фізичного здоров'я студентів. І ця проблема вважається однією з найважливіших, адже 20% населення України – це молодь студентського віку [2].

Обмеження рухової активності суперечить біологічним законам розвитку людини. При низькому рівні рухової активності повсякденні морфологічно-функціональні зміни мало помітні, проте негативний кумулятивний вплив гіпокінезії призводить до негативних змін в організмі, які проявляються: у зниженні функціональної активності органів і систем; в порушенні процесів нервової і гуморальної регуляції; в появі трофічних і дегенеративних змін опорно-рухового апарату, його нервово-м'язового і кісткового компонентів; в порушенні обмінних процесів; в збільшенні об'єму жирової тканини. Різке зменшення кількості сигналів, що надходять від м'язів у центральну нервову систему, негативно позначається на її діяльності та призводить до зниження розумової працездатності. Відбуваються також зміни в ендокринній системі, що сприяє швидкій стомлюваності, прояву емоційної нестійкості, погіршенню процесу пізнавальної діяльності [5].

Тому в період отримання вищої освіти, коли до молоді людини пред'являються високі вимоги не тільки до розумової діяльності, але й фізичної працездатності, виникають протиріччя між збільшеною потребою інтенсифікації розумової праці студентів в сучасному освітньому просторі і недостатньою руховою активністю молоді в процесі навчання у ВНЗ, як необхідної умови зміцнення та підтримки здоров'я [8].

Так, належний обсяг рухової активності студентської молоді становить до 8-10 годин на тиждень. Проте, за дослідженнями Анікеєва Д.М. лише 18% студентів дотримуються рекомендованих обсягів рухової активності [1]. За даними Футорного С.М. мінімально необхідного обсягу тижневої рухової активності серед студентів дотримуються 32,39% дівчат та 38,46% хлопців [15]. А наше опитування студентів ЧДІЕіУ виявило, що із 438 респондентів тільки 18,9% дотримуються рекомендованих норм рухової активності.

Слід відзначити, що серед студентської молоді, яка дотримується рекомендованих норм рухової активності менше поширені шкідливі звички. Так серед студентів, що відводять на додаткові заняття фізичними вправами більше 6 годин на тиждень немає курців з високим рівнем залежності і тих, хто вживає алкогольні напої щодня. Крім того з них взагалі не курять – 66,7% і зовсім не вживають алкоголь – 77,8%. Проте основними мотивами для відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання для більшості студентів першочерговим є не зміцнення та збереження здоров'я, а отримання залікової оцінки – 84% [1].

Мета, завдання роботи, матеріал і методи

Мета дослідження. Проаналізувати та вивчити стан і найважливіші складові впливу рухової активності на студентську молодь.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; опитування студентів.

Результати дослідження. Повсякденна недостатня рухова активність студентів не забезпечує оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму, не створює умов для зміцнення здоров'я. Пов'язано це і з кризовим станом системи фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам суспільства. Знецінений соціальний престиж фізичної культури, спорту, здорового способу життя, недооцінюється їх соціальна оздоровча та виховна цінність. Результатом такого стану системи фізичної культури є низький рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами, до здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і студентів ВНЗ [4].

Стиль життя сучасної молоді можна назвати "абсолютно сидячим", який стає звичним, необхідним, комфортним, навіть незважаючи на негативний вплив на стан здоров'я. Адже школярі і студенти в середньому 9,5 год. за добу проводять сидячи (в навчальних закладах, готуючись до занять, спілкуючись в Інтернеті або граючись за комп'ютером тощо), що обумовлює виникнення залежності від гіпокінезії. Відмовитися від такого звичного задоволення дуже важко, тому що це місце можуть зайняти стреси, страх, невизначеність, розуміння відсутності перспектив або невміння їх бачити. Така людина пробує знайти відповідний спосіб життя, який би не лише уживався із її залежністю, а ще й сприяв би їй [12].

Слід також відзначити, що одним з негативних наслідків гіпокінезії є зниження функцій залоз внутрішньої секреції організму, в тому числі зменшення викиду в кров антистресових гормонів адреналіну і ендорфіну. Так, адреналін викликає деяке психічне збудження, підсилює основний обмін і підвищує рухову активність, а ендорфіни викликають відчуття ейфорії, попереджують стрес зменшуючи біль, виробляються під час тривалих фізичних навантажень і емоційних дій. Тому у малорухливої людини для попередження депресивного стану підвищується потреба в стимуляції синтезу адреналіну і ендорфіну штучними способами за допомогою куріння тютюну, прийому алкоголю і т. ін. Тобто виникає замкнуте коло залежності гіпокінезії і штучної стимуляції антистресових гормонів адреналіну і ендорфіну, що взаємно підсилюючись стає ще однією причиною закріплення малорухливого способу життя студентської молоді [4; 6].

Значимою причиною сучасного дефіциту рухової активності є лень. Сучасні експерти вважають як лень, так і відсутність фізичної активності повноцінними захворюваннями. Так, британські лікарі Р.Уіллер і Е. Стаматакіс вказують на явний зв'язок захворюваності і смертності з відсутністю фізичної активності, показники яких збільшуються. При цьому багато грошей витрачається на те, щоб вилікувати людину від наслідків ліні: ожиріння, діабету, гіпертонії, проблем з серцем, опорно-рухового апарату та інших хвороб. Це обумовлено небажанням займатися своїм тілом. А лікувати потрібно причину. За даними досліджень тільки одна людина з 20 дає своєму тілу мінімально необхідну фізичну активність [10].

На формування мотивації рухової активності студентів впливає також особистий приклад викладачів фізичного виховання, які в більшості з віком стають пасивними щодо занять фізичними вправами. А викладачі з низькою власною мотивацією до рухової активності не навчать студентів здоровому способу життя і не вплинуть на рішення випускників ВНЗ займатися чи не займатися фізичним самовдосконаленням [7].

Крім того, щорічно все більше число студентів ВНЗ звільняються від занять фізичною культурою за станом здоров'я або відвідують ці заняття в спеціальній медичній групі здоров'я. Але перехід в спеціальну медичну групу здоров'я і, тим більше, звільнення від занять фізичними вправами спричиняють закріплення значного зниження рівня рухової активності студентів і надалі. Тому виникає своєрідне протиріччя: з одного боку, рухова активність – одна з неодмінних складових здорового способу життя, засіб зміцнення здоров'я, а з іншого боку, у молодих людей з відхиленнями в здоров'ї показники рухової активності знижуються майже в 2 рази, що є причиною подальшого погіршення стану їхнього здоров'я [14].

Щодо частоти, тривалості та інтенсивності фізичних навантажень студентів, то вони повинні відповідати можливостям молодої людини, рівню її тренуваності. Так, ослабленим краще починати з двох занять на тиждень тривалістю 30-40 хвилин при помірних навантаженнях – наприклад, ходьба, їзда на велосипеді, лижні прогулянки та ін., а згодом додати більш інтенсивні навантаження – біг, плавання, силові вправи тощо. Оптимальною вважається рухова активність 5 разів на тиждень з тривалістю тренування від 30 до 60 хвилин. А якщо ж обмежитися ходьбою, то тут норми такі: менше 5000 кроків на день – малорухливий спосіб життя; від 7500 до 10000 – рухливий спосіб життя; від 10000 до 12500 – рекомендований спосіб життя (оцінювати можна лічильником кроків або враховувати, що в одному кілометрі приблизно 1250 кроків) [9].

Висновки. Стан фізкультурно-оздоровчої освіти у ВНЗ України не відповідає нагальним вимогам сьогодення. З кожним роком погіршуються показники стану здоров'я студентської молоді. Потрібні кардинальні зміни у ставленні владних, педагогічних, лікарських установ та ЗМІ щодо формування

належного відношення до рухової активності студентської молоді, як важливого резерву профілактики шкідливих звичок і покращення стану їхнього здоров'я.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку подальшого вивчення шляхів подолання дефіциту рухової активності студентів з метою підвищення рівня їхнього здоров'я.

Використані джерела

1. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Д.М. Анікєєв ; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2012. – 19 с.
2. Блавт О.З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ / О.З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2012. – № 11. – С. 14–18.
3. Влияние на организм недостаточной двигательной активности. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/base_content/hypodinamia.html .
4. Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: автореф. дис. ... к. пед. н.: 13.00.04 / Е.В. Гавришова ; Российский гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб., 2012. – 20 с.
5. Горелов А.А. К проблеме дефицита двигательной активности студенческой молодежи / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов ; НИУ БелГУ // Культура физическая и здоровье. – 2011. – №3. – С. 25–29.
6. Гормоны удовольствия: как их получить. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/gormony-udovolstviya-kak-ih-poluchit/>.
7. Завидівська Н. Фізкультурна освіченість студентів як соціально-педагогічна проблема / Н. Завидівська // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т. 4. – С. 42–47.
8. Козлов Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе / Д.В. Козлов // Стратегические направления развития физической культуры и спорта: сб. матер. всерос. науч.-практ. Интернет-конф. – Красноярск: ИЦ "Городские новости", 2009. – С. 33–36.
9. Лапшова М. Гиподинамия: кто кого? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://centrmedprof.ru/life/movementlife/126-gipodinamiaktokogo>.
10. Лень как заболевание // Деловые новости. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://e-news.com.ua/show/263919.html>.
11. Оксьом П.М. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу / П.М. Оксьом, Л.І. Бережна, Т.Є Криводуд // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 107. Т. I. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 258–260.
12. Сікура А. Гіпокінезія як різновид залежності / А. Сікура, В. Пліско // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : ВНУ, 2012. – № 3 (19). – С. 247–252.
13. Украинцы превращаются в нацию хилаков. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.facenews.ua/news/2012/84709/>.
14. Усатов В.Н. О роли двигательной активности студентов гуманитарных ВУЗов и способах её повышения / Усатов В.Н., Горелов А.А., Усатов А.Н. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – № 1 (47). – С. 29–32.
15. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №3. – С. 75–79.

Gorobey M.

THE MAIN REASONS FOR LACK OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

The problem of lack of motor activity of students. The analysis of the negative impact on the health of students hypokinesia. Revealed main reasons hypokinesia students. Identified ways of preventing the lack of motor activity of students.

Key words: lack of physical activity, hypokinesia, body, health, students.

Стаття надійшла до редакції 27.06.2014 р.