УДК 796.012.61:613-057.875

І. А. Шемчак

Руховова активність, як обов'язковий чинник ЗСЖ студентів

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У статті проаналізований сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм. Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я.

Ключові слова: здоровий способу життя, фізична культура і спорт, оздоровчі заходи, фізичні навантаження, розумова працездатність студентів, екзаменаційна сесія.

Abstract

The article analyzes the beneficial effect of physical activity on the human body. Exercise improves the structure and activity of all human organs and systems, improves performance, improves health.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture and sports, wellness activities, physical activity, mental health of students, exam session.

Одним із обов'язкових чинників здорового способу життя є систематичне, відповідно статі, віку і стану здоров'я, використання фізичних навантажень. Вони являють собою поєднання різних рухових дій, що виконуються щодня, а також організованих чи самостійних занять фізичною культурою і спортом і об'єднаних терміном „рухова активність".

У великої кількості людей, залучених у сферу розумової діяльності, спостерігається обмеження рухової активності. З іншого боку, значна частина студентів захоплюється спортом, який став одним із видів суспільної діяльності. Високий рівень досягнень у спорті вимагають від спортсменів виконання над великих за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень. Виходячи з цього виникає важливе завдання – визначення оптимальних, а також мінімальних і максимальних обсягів рухової активності.

Мінімальна межа повинна характеризувати той обсяг рухів, який необхідний людині для збереження нормального рівня функціонування організму.

Оптимальна межа повинна визначати той обсяг рухової активності, за якого досягається найкращий функціональний стан організму, високий рівень виконання навчально-трудової і суспільної діяльності.

Максимальна межа повинна застерігати від надмірно високого обсягу фізичного навантаження, який може призвести до перевтоми, до різкого зниження рівня працездатності у навчанні та праці. Звичайно, ці межі відносні, рухливі і визначаються багатьма чинниками: віком, статтю, рівнем тренованості, характером діяльності (розумова, фізична), способом життя, темпераментом тощо.

Зниження рухової активності викликає стан гіпокінезії, що характеризується багатьма суттєвими порушеннями не тільки у функціональній діяльності різних фізіологічних систем організму, але і у соціальній поведінці людини.

Навчання у вищому навчальному закладі і заняття спортом вищих досягнень висувають до студентів високі вимоги. Студентам, які зайняті у сфері великого спорту, необхідно враховувати, що їхня діяльність носить престижний характер (участь у збірній команді країни, спортивного товариства, навчального закладу). Для підтримання цього престижу їм необхідно витрачати не тільки вільний час, але досить часто і навчальні години (перебування на зборах, змаганнях). Великі фізичні і розумові навантаження призводять до загального стомлення, зазвичай знижуючи розумову працездатність студентів-спортсменів. Тому перед вищою школою виникає складне і у то й же час соціально значиме завдання – створити для студентів-спортсменів такий режим навчання, життя і тренування, який без зниження рівня спортивних досягнень забезпечував би можливість успішного навчання. Це вимагає уважного і індивідуального підходу до кожного з них.

У активізації використання студентами засобів фізичної культури дуже важлива мотиваційна сторона. Оздоровчі заходи повинні викликати „функціональне” задоволення від їхнього виконання („м’язову радість”). Щоденні заняття фізичними вправами із поступовим збільшенням фізіологічними навантаженнями тим більше стають потребою студентів, чим більш приємні і цікаві вони для них.

Рухова і розумова види діяльності людини взаємопов’язані. В період напруженої розумової праці у людей зазвичай спостерігається зосереджений вираз обличчя, затиснуті губи, напружена шия. Напруження м’язів тим сильніше, чим складніше завдання, яке приходиться вирішувати. Імпульси, що ідуть від напруженої мускулатури у центральну нервову систему, стимулюють діяльність головного мозку, допомагають йому підтримувати потрібний тонус. Доведено, що при розумовій роботі, що не вимагає фізичних зусиль і точно координованих рухів, здебільшого напружені м’язи шиї, плечового поясу, міміки і словесного апарату, тому що їхня активність тісно пов’язана з нервовими центрами, які керують увагою, емоціями і мовою. За тривалого письма напруження поступово переміщується від м’язів пальців до м’язів плеча і плечового поясу.

Таким чином, нервова система намагається активізувати кору головного мозку, зберегти працездатність. Якщо цей процес триває досить довго і монотонно, то кора головного мозку звикає і працездатність знижується. Щоб обмежити утворення монотонного напруження, необхідні активні рухи. Вони гасять нервове збудження і звільнює м’язи від надмірного напруження. Важливий у цьому випадку і стан м’язової системи людини, яка допомагає нервовій системі справлятися із інтелектуальними навантаженнями. Якщо людина після роботи спала менше, ніж зазвичай, то тонічне напруження її м’язів збільшується. Перевтомлений мозок якби мобілізується для боротьби із перевтомленням м’язів. Отже, для ефективної розумової роботи потрібен не тільки тренований мозок, але і треноване тіло.

Розрізняють відпочинок пасивний і активний, пов’язаний із руховою діяльністю. Фізіологічне обґрунтування активного відпочинку пов’язано із іменем І. М. Сєченова, який вперше довів, що зміна роботи одних м’язів роботою інших краще сприяє відновленню сил, ніж повна бездіяльність.

Цей принцип став основою організації відпочинку і у сфері розумової діяльності, де відповідним чином організовані фізичні навантаження до, під час і після закінчення розумової праці здійснюють високий ефект у збереженні і підвищенні розумової працездатності. Досить ефективні щоденні самостійні заняття фізичними вправами у загальному режимі життя.

Використовують різні форми використання рухової діяльності у активному відпочинку: в режимі навчального дня – ранкова гімнастика, фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка, фізкультурна мікропауза, навчальні (обов’язкові і факультативні) і самостійні заняття студентів з фізичного виховання; у вільні від навчання години – у вихідні дні (туристичні походи, прогулянки, спортивні змагання тощо).

Великі розумові навантаження, особливо зростаючі до тривалих (до 1,5 місяців у період заліково-екзаменаційних сесій), можуть сприяти виникненню у студентів нервово-емоційному напруженню, яке за недотримання ряду профілактичних заходів, пов’язаних із оптимізацією режиму навчальної праці, побуту і відпочинку, можуть призвести до порушення психіки людини.

Запобігти цьому допомагає комплекс оздоровчо-гігієнічних заходів, до яких відноситься активний відпочинок, нормалізація сну і харчування, перебування на свіжому повітрі, достатня рухова активність. ВНЗ надає студентам три за тривалістю види відпочинку: короткочасні перерви між заняттями (навчальними парами), щотижневі два дні відпочинку і канікулярний (зимовий і літній) відпочинок. Не враховуючи кількісні відміни, усі три види відпочинку повинні мати одне головне завдання: відновити порушене роботою, що передувала, оптимальне співвідношення основних нервових процесів у корі головного мозку і пов’язану з ним працездатність. Для цього відпочинок повинен бути тим тривалішим, чим напруженіша і триваліша була робота, що йому передувала.

Стан психічного напруження може виникнути у студентів 1 курсу, у зв’язку із процесом адаптації до нових умов навчання. Це обумовлено багатьма чинниками: відсутність регулярного контролюза ходом навчання, нові форми навчання, входження у новий колектив, відсутність індивідуального підходу з боку викладачів, деканату, відриву від сім’ї, необхідність проживати у гуртожитку. Комплексно впливаючи на нервову систему студентів, ці чинники можуть викликати немотивовані пропуски навчальних занять, безініціативність, замкнутість тощо.

Іншим джерелом виникнення емоційної напруги у першокурсників є стан невпевненості у спроможність досягти визначеної мети, коли вони стикаються із перепонами, які сприймаються ними як непереборні.

У період адаптації у студентів, із одного боку, відзначається більш низький рівень працездатності, з іншого, їхній організм працює з більшим напруженням та інтенсивністю, тому трапляються випадки захворювання нервової системи, як наслідок ослаблення організму.

Особливо напруженим для студентів є період заліково-екзаменаційної сесії. Екзаменаційна ситуація характерна відомою невизначеністю результату, що робить її сильним емоційним чинником. У той же час екзамени є певним стимулом до збільшення обсягу і тривалістю роботи, до інтенсифікації навчальної праці, до мобілізації усіх сил організму. За середньої тривалості самопідготовки 8-9 годин інтенсивність навчальної праці у період екзаменів досягає на 85-100%.

У багатьох студентів у цей період виникають негативні емоції – невпевненість у своїх силах, надмірне хвилювання, жах тощо. Так, при досліджені 400 студентів було виявлено, що 81% із них перед екзаменом відчували сильну емоційну напруженість, 59% погано спали. У цей період у студентів зростають витрати енергії на виконання одного і того самого виду навчальної праці. Психоемоційне і розумове напруження здебільшого велике зранку до екзамену, щохарактеризує особливість на лаштування організму до виконання завдання підвищеної складності. Відсутність зниження напруження після екзамену свідчить про застійний характер процесів збудження і появи розумового стомлення у зв'язку із перезбудженням нервової системи.

Так, після здачі екзаменів 28% студентів стверджують на відчуття сильного стомлення, 21% − на головний біль, 18% − на сонливість. Як правило, до четвертого екзамену у багатьох студентів спостерігаються ознаки перевтомлення, яке не зникає одразу після завершення сесії, а виявляються ще біля 3 тижнів.

У цих умовах заняття фізичними вправами набувають нового значення – як засіб розрядки нервового напруження і збереження психічного здоров'я. Розрядка підвищеної нервової активності через рух є найбільш ефективною. Систематичні фізичні тренування підвищують стійкість до негативних чинників заліково-екзаменаційного періоду. Про це свідчать відносно невеликі зрушення у фізіологічних і психомоторних функціях студентів, які регулярно займаються спортом, і менший рівень хвилювання на екзамені, ніж у інших студентів. У них спостерігається збереження більш високого рівня розумової працездатності під час екзаменів, більш швидке її відновлення після екзаменаційної сесії. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом, що не призупиняються під час екзаменів, допомагають студентам краще організувати здоровий спосіб життя, сприяючи запобіганню стану перевтомлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі „фізичне виховання і спорт": Підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків: „ОВС", 2005. – 240 с.
2. Гребняк М.П. Медико-фізіологічні та педагогічні основи фізичного виховання студентів: Навч. пос. / М. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рибковський. – Донецьк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.
3. Мурза В.П. Фізична реабілітація: Навч. посіб. / В. П. Мурза. – К.: „ОЛАН", 2005. – 608 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник /За редак. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, Т. 1, 2008. – 391 с.
6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навчальний посібник / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
7. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
8. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; под общ. ред. Р.Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

Шемчак Ігор Анатолійович − старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: shemchakia@gmail.com

Shemchak Igor A. − Senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa. E-mail: shemchakia@gmail.com