

ДОЗИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

М.И. Сулейманова

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Республика Беларусь,
phiscult@brsu.brest.by

Введение. В связи с развитием научно-технического прогресса, автоматизацией производства ограничивается двигательная активность человека. Доля мышечных усилий в энергетическом балансе человечества за последние 100 лет сократилась с 94 до 1%. Именно поэтому проблема оздоровительной физической культуры приобретает в наши дни исключительно практическую значимость.

Средства физической культуры – физические упражнения различной интенсивности, естественные силы природы, гигиенические факторы – стали важными средствами повышения адаптивных возможностей человека, совершенствования его социальной и биологической природы. Но этот процесс сопровождался не только чрезвычайно важными для его прогрессивного развития качествами, но и известными потерями. С наступлением биологической зрелости человек утрачивает потребность в активной двигательной деятельности. Только правильно поставленное физическое воспитание в детском и подростковом возрасте позволяет сохранить эту потребность. Только с помощью специальных педагогически организованных приемов и средств можно компенсировать эту биологическую утрату.

Цель нашей работы: научное обоснование режимов двигательной активности человека в процессе жизнедеятельности; определение степени двигательной активности современного человека студенческого возраста и отношения студентов вуза к рациональному использованию свободного времени.

Объект исследования: опрос и анкетирование проводилось среди студентов факультета иностранных языков.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, опрос, обработка материала.

Занятия ФК и спортом – это искусственное увеличение физической активности человека для удовлетворения его естественных потребностей в движениях. Потребность эта запрограммирована природой. Объем мышечных усилий наших предков был достаточно значительным, при этом энергообмен за сутки составлял примерно 5000 ккал, тогда как в настоящее время на мышечную работу человек физического труда затрачивает 1200-2000 ккал. Бездействие мышц, составляющих около 40 % массы тела человека, опасно для жизни. Потребность в движении – одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития. Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояния его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Необходимый уровень ДА зависит от состояния здоровья, физической подготовленности и возраста. Для нормального развития и функционирования организма, сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности. Этот диапазон имеет минимальный, оптимальный и максимальный уровень двигательной активности. Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное состояние организма. При оптимальном уровне достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма. Максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению и резкому снижению работоспособности.

Двигательную активность как сумму разнообразных движений можно измерить на протяжении суток и оценить по продолжительности динамического компонента и отдельных видов деятельности, по количеству локомоций (шагов), по величине энерготрат и изменениям ЧСС. Самой простой и доступной не только исследователю, но и самим детям является методика определения числа локомоций. Ошибка в ряде случаев может заключаться лишь в неправильной регистрации начала времени измерения. Величину суточных энерготрат рассчитывают хронометражно-табличным методом. Данный показатель (килокалории или килоджоули) можно вычислить, если умножить продолжительность (в минутах) того или иного вида деятельности (полученного при хронометраже) на его энергетическую «стоимость». Средние величины энерготрат при наиболее часто встречающихся видах деятельности представлены в ряде работ по гигиене ФВ и спорта.

Чтобы обеспечить человеку здоровье, высокую работоспособность и долголетие, одни специалисты рекомендуют делать в день от 10 до 20 тысяч шагов, или 7-10 км, другие – заниматься физическими упражнениями не менее 6-10 часов в неделю, т.е. примерно 1,5 часа в сутки [1, 3]. Были произведены расчеты оптимального недельного объема двигательной активности для разных контингентов населения. Так, для дошкольников он находится в пределах 21-28 ч, для школьников составляет 14-21 ч, для учащихся СПТУ, студентов средних специальных и высших учебных заведений – 10-14. В настоящее время такую нагрузку имеют менее 50% горожан. Например, двигательная активность учителей школ и преподавателей вузов составляет в среднем только 2,1- 4.3 тыс. шагов в сутки (1.5-3 км).

Надо отметить, что при уменьшении физической нагрузки в мышцах отмечается усиливающаяся атрофия, ведущая к мышечной слабости. Ограничение двигательной активности приводит к изменениям функций внутренних органов. При этом очень уязвимой является сердечно-сосудистая система. Например, у людей умственного труда инфаркт встречается в 2-3 раза чаще, чем у людей физического труда. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, наблюдается прерывистое дыхание, одышка, снижение работоспособности, боли в области сердца, головокружение, боли в спине. Способность человека противостоять гиподинамии далеко не беспредельна. Уже через одну – две недели постельного режима, даже у совершенно здоровых людей, отмечается значительное уменьшение мышечной силы, расстройство координации движений, снижение выносливости. Отрицательные последствия гиподинамии распространяются на многие функции организма даже не имеющие отношения к мышечной работе, движению [2].

Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчают движение венозной

крови по сосудам к сердцу, создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата. Согласно «энергетическому правилу скелетных мышц» И.А. Аршавского, энергетический потенциал организма и функциональное состояние всех органов и систем зависит от характера деятельности скелетных мышц. Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа и увеличивается энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни.

У большинства студентов нашего вуза наблюдается ограничение ДА. Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье во время обучения, необходима регулярная оптимальная двигательная активность. Жизненная энергия, физическое, психологическое и социальное благополучие, которые дает ДА, являются причиной достаточной для того, чтобы начать заниматься физическими упражнениями. Кроме того, ДА позволяет снизить риск преждевременных заболеваний и увеличить продолжительность жизни.

Мы провели анкетный опрос, чтобы выяснить отношение студентов к занятиям физической культурой. Были получены следующие результаты:

1. 67,8% опрошенных студентов самостоятельно занимаются и положительно относятся к физической культуре.

2. 23% респондентов занимаются ФК от случая к случаю.

3. 14% студентов основной причиной, мешающей заниматься ОФК, называют отсутствие свободного времени, отсутствие желания и слабое здоровье.

Оценивают свой двигательный режим как достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 45,1% опрошенных студентов, считают недостаточным – 29,7%, оставляют этот вопрос без внимания – 23,5% респондентов.

В жизненных условиях вуза повышается значимость физического воспитания и формирования всесторонне и гармонично развитой личности – выпускника вуза с высокой степенью готовности его к профессиональной деятельности. Установлена прямая зависимость между успеваемостью студентов и их физическим развитием, и, хотя значительная часть людей не находит прямой взаимосвязи учебных оценок и объема физических нагрузок, она существует. Для большинства людей, заканчивающих наш вуз, работа по специальности связана со значительным снижением физической нагрузки и возрастанием роли внимания, точности, быстроты реакции. Сочетание физической растренированности организма в условиях интенсификации производства и ускоряющегося ритма жизни приводит к преждевременной усталости, ошибками в производственной деятельности, которые тем серьезнее, чем более сложной техникой управляет человек.

Выводы:

Изучение научно-методической литературы и проведение опроса даёт основание полагать, что лишь небольшая часть студентов рационально использует своё свободное время. Систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового образа жизни. При регулярных занятиях разнообразными физическими упражнениями накапливаются многолетние запасы волевых качеств, устойчивость к стрессам, стабилизируется умственная и физическая работоспособность. Все это приводит к повышению эффективности в обучении и профессиональной деятельности.

Литература:

1. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. – М.: Высш. шк., 1978. – 144 с.
2. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М.: ФиС, 1991. – 224 с.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.