

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ І РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Карпюк І. Ю., доцент, к. пед. наук (каф. СВ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Анотація. В роботі досліджується залежність рівня здоров'я, розумової спроможності і працездатності студентів від рівня їх рухової активності.

Ключові слова: здоров'я, розумова працездатність, студенти, рухова активність.

Abstract. The article discover dependency between health level, mental ability, working capacity and motion activity.

Keywords: Health, mental ability, students, motion activity.

Вступ. Суспільство вступило в період поступального розвитку, в процесі якого соціально-економічні і політичні перетворення спрямовані на ствердження гуманістичних цінностей. Важливе місце у цьому процесі займають проблеми пов'язані з якістю життя власне людини, її здоров'я, здорового способу життя, формування рухової (фізичної) активності. Останнім часом зростає соціальна значимість рухової активності в суспільстві, посилюється її роль у формуванні здорового способу життя.

Аналіз стану питання. За даними науковців існує п'ять основних факторів які визначають здоров'я людини: рухова активність, фізична підготовленість, медицина, спосіб життя і генетична схильність. Ступінь їх впливу суттєво різний. Для поліпшення умов життя, якості харчування, медичного обслуговування необхідні значні матеріальні затрати. Є інший, більш раціональний шлях вирішення проблеми. Він полягає в пошуку і приведенні в дію механізмів актуалізації рухової активності людини, спрямованої на оздоровлення організму засобами фізичної культури. За твердженнями науковців [1] рухова активність – один із основних компонентів здорового способу життя людини, в основі якого розумне, відповідно статі, віку, стану здоров'я систематичне використання засобів фізичної культури і спорту. Термін “рухова активність” об'єднує різні рухові дії які виконуються у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами і спортом. Рухова активність – один із ключових показників фізичного розвитку людини і вона створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей і сприяє швидкому оволодінню основними руховими і прикладними навичками. В цьому сенсі рухова активність студентської молоді стає більш актуальною.

Мета роботи: Теоретичний аналіз впливу рухової активності на рівень здоров'я, фізичну і розумову працездатність студентів в навчальному процесі.

Методики, матеріали і результати досліджень. Освітня діяльність студентів відбувається в умовах недостатньої активності і великої навчальної завантаженості. Останнім часом активізувалась увага до здорового способу життя студентів, що пов'язано зі стурбованістю суспільства погіршенням

здоров'я, зростанням захворюваності студентів у процесі професійної підготовки і зниження працездатності у подальшій трудовій діяльності [2].

Рухова активність сучасної людини зменшується у всіх вікових діапазонах. Аналіз статистичного матеріалу свідчить, що у віці 21 рік тільки 40 % чоловіків і 30 % жінок мають необхідний рівень рухової активності, який забезпечує достатній рівень розумової і фізичної працездатності [3].

Студентство – особлива соціальна група, для якої характерне зниження рухової активності внаслідок збільшення витрат часу на навчальну діяльність, що у свою чергу призводить до зниження рівня здоров'я, при цьому негативний вплив гіподинамії значно посилюється різними шкідливими звичками (паління, вживання тонізуючих і алкогольних напоїв) які призводять до раннього спрацювання молодого організму.

Аналізуючи щоденну діяльність студентів, науковці відмічають непорядкованість її організації і хаотичність змісту. Про це свідчить не своєчасне харчування, систематичне недосипання, недостатнє перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, нехтування загартовуючими процедурами, порушення добового режиму через виконання завдань у нічний час. Негативні наслідки такої організації життєдіяльності постійно накопичуються, а оскільки такі процеси тривають протягом 4–6 років навчання, то вони призводять до зростання числа захворюваності студентів і на час завершення навчання здорових молодих людей практично не залишається [4].

Експериментальними дослідженнями доведено, що навчальне навантаження студентів, особливо першокурсників має певну специфіку. Робоче навантаження 12–14 год. на добу, а в екзаменаційний період 16–18 год. При цьому висока інтенсивність освітнього процесу супроводжується стресовими ситуаціями, які зазвичай більші у студентів які проживають у гуртожитку [5].

Обмеження рухової активності (гіподинамія) протирічить біологічним законам розвитку людини й негативно впливає на діяльність серцево-судинної системи, знижує пристосувальні механізми апарату кровообігу до фізичних навантажень, збільшує енерговитрати. При цьому спостерігається атрофія м'язів, зменшується міцність кісток, погіршується діяльність основних функціональних систем організму. Гіпокінезія (зниження загального обсягу рухової активності, низька рухливість, примусове зменшення обсягу довільних рухів) веде до зниження мікронасосної функції м'язів, зменшення роботи всіх ланок кровообігу, виникненню цілого комплексу порушень обміну речовин, системі дихання, прискорення процесів старіння. Результатом її впливу є зменшення обсягу м'язової маси, зниження тонусу м'язів, зменшення маси і щільності кісткової тканини, зниження еластичності сухожил'я і зв'язкових склепін'я, погіршення координації. Різке зменшення кількості сигналів, які поступають від м'язів в центральну нервову систему, негативно впливає на її діяльність і знижує розумову працездатність. Зміни які відбуваються в ендокринній системі сприяють швидкій стомлюваності, прояву емоційної нестабільності [6].

На думку Аршавського І.А. мікрофункціональні зміни які відбуваються при систематичному низькому рівні рухової активності помітні не відразу, але кумулятивний вплив гіподинамії і гіпокінезії призводить до негативних змін в організмі які проявляються: в зниженні функціональної активності органів і систем; порушенні процесів нервової і гуморальної регуляції; у прояві трофічних і дегенеративних змін опорно-рухового апарату; його нервово-м'язовому і кістковому компонентах; у порушенні процесів обміну; у збільшенні обсягу жирової тканини [7].

Для 60–80% студентів характерний гіподинамічний режим діяльності, їх рухова активність у сучасному освітньому процесі становить 40–60% біологічної потреби у рухах, при мінімальній нормі 12–15 годин на тиждень [8].

Будь-яка, в тому числі освітня діяльність людини пов'язана з емоційними проявами. Кожний індивідуум має власний емоційно-енергетичний стереотип який обумовлений вродженими якостями характеру, станом внутрішніх органів які викликають той, чи інший емоційний стан засобами впливу, які можуть виробити у людини певні реакції. Будь-яка емоція супроводжується виділенням певних гормонів які впливають на позитивні або негативні процеси в організмі. Інтенсивні, часті і тривалі емоції, а також і нестача емоційних переживань знижують резистивність організму, пригнічують компенсаторні і знижують резервні механізми організму чим сприяють розвитку порушень внутрішніх процесів [9].

Стрес-реакція за відсутності або зниженні поведінкового компонента викликає тяжкі порушення на рівні клітин і тканин: стрес пов'язаний із затримкою зовнішніх реакцій (страх, тривога, депресія), виникає при посиленні секреції адреналіну; стрес з яскравим проявом (агресія, лють, гнів) пов'язаний з виділенням норадреналіну [3].

Переохолодження і перегрівання, хвороби та інші подразники призводять до розвитку комплексної неспецифічної реакції (стрес-синдрому) з вираженим посиленням діяльності ендокринних залоз і переваги процесів розпаду в обміні речовин. При цьому розрізняють такі реакції: якщо подразник занадто тривалий або сильний, настає заключна фаза стрес-синдрому – виснаження; якщо подразник не перевищує пристосувальних резервів організму, відбувається мобілізація і перерозподіл енергетичних і структурних резервів організму, активізуються процеси специфічної адаптації.

Розумова працездатність невіддільна від загального стану здоров'я і рухової активності. У віці 17–20 років, коли завершується формування організму і його вегетативних функцій, найбільш результативні впливи фізичних вправ. У віці 20–29 років найвищого рівня досягає витривалість – одна із важливіших для діяльності людини фізична якість.

У студентському віці відбувається активний розвиток і відносна стабілізація психофізіологічних функцій, завершується основний цикл соматичного формування людини, відбувається становлення інтелекту, його цілісності і структури. Навчання яке супроводжується постійною руховою роботою, визначає загальний тонус інтелекту [9]. У цей період фізична

культура стає важливим засобом формування організму і біологічним підґрунтям для ефективного процесу пізнавальної діяльності; тренувана мускулатура допомагає нервовій системі долати розумові навантаження [10].

Відомо, якщо у людини сформовано інтерес до рухової діяльності, то вона стає засобом отримання психосоматичного комфорту, або за П.Ф. Лесгафтом “піднесеним відчуттям насолоди”. Позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток особистості виникає в разі, якщо потреба в руховій активності обумовлена внутрішніми спонуканнями, які спираються на позитивні емоції і інтерес. При цьому необхідною умовою підвищення розумової і фізичної працездатності людини, шляхом використання фізичних вправ є визначення рівня рухової активності. Наднормовий рівень фізичних навантажень веде до перевтоми, зниженню працездатності і дезадаптації організму. І.М. Сеченов вперше показав переваги зміни роботи одних м’язів іншими для відновлення працездатності перед їх повною бездіяльністю. Цей принцип покладено в основу організації відпочинку під час і після розумової діяльності. Крім того, в процесі регулярного виконання фізичних вправ у корі великих півкуль виникає “домінанта руху”, яка позитивно впливає на стан дихальної, серцево-судинної систем, активуючи сенсомоторну зону кори головного мозку, підвищує тонус всього організму. Ця домінанта сприяє також відновним процесам під час активного відпочинку [11].

Проведений нами аналіз результатів соціологічного дослідження показав, що для більшості студентів (82% опитаних) здоров’я є базовою цінністю. Однак цілеспрямовано займатися його збереженням і примноженням не вистачає часу і знань. Матеріальний рівень життя більшості студентів не дозволяє їм повною мірою користуватися платними послугами оздоровчих центрів, басейнів, тренажерних залів. Однак, дослідження доводять упередженість студентів щодо позитивного впливу спортивної активності на якість здоров’я, формування та відновлення розумової працездатності [8].

За час навчання у вищому навчальному закладі майбутній спеціаліст повинен навчитися підтримувати і зміцнювати здоровий психосоматичний тонус власної життєдіяльності формами і методами рухової активності. Особливість вузівського фізичного виховання визначається тим, що студентський період – це остання можливість отримання знань, умінь і навичок з фізичної культури у рамках системи освіти.

Висновки. Необхідно вжити дієві заходи для прищеплення студентам зацікавленості до різних видів рухової активності, бажання займатися фізичною культурою, формуванням у них настанов на здоровий спосіб життя.

1. Проблема поповнення дефіциту рухової активності, розроблення наукового обґрунтування засобів і методів профілактики гіподинамії і гіпокінезії з допомогою фізичних вправ, є важливим сучасним науковим напрямком.

Література

1. Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
2. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. Введение в санологию. – К.: Здоров'я, 1991. – 248 с.
3. Коваленко Е. А., Гуровский Н. Н. Гипокинезия. – М.: Медицина, 1980. – 318 с.
4. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов: Учеб. пособие. – М.: Прометей, 1993. – 156 с.
5. Карпюк І. Ю. Соціально-педагогічне дослідження показників рівня соціальної, фізичної та психологічної культури студентів // Вісник Національного технічного університету України “КПІ”. Філософія. Психологія. Педагогіка: Зб. наук. праць. – К.: ІВЦ “Політехніка”. – 2004. – №1. – С. 179 – 186.
6. Завацький В. І., Бенеть В. П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини. – Луцьк, 1996. – 104 с.
7. Аршавский И. А. Онтогенез и старение (физиологические механизмы продолжительности жизни) // Биологические возможности увеличения продолжительности жизни. – К., 1976. – С. 29 – 39.
8. Карпюк І. Ю. Аналіз складових здорового способу життя студентів // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: Зб. наук. мат. У 3-х т. – Харків: 2004. – Т1. – С. 70 – 75.
9. Навакатикян А. О., Ковалева А. И. Здоровье и работоспособность при умственном труде. – К.: Здоров'я, 1989. – 88 с.
10. Карпюк І. Ю. Вивчення рівня фізичної працездатності студентів з відхиленнями в стані здоров'я // Вісник НТУУ “КПІ”. Філософія, психологія, педагогіка. – 2005. – №1 (13). – С. 205–210.
11. Навакатикян А. О., Крыжановская В. В., Кальныш В. В. Физиология и гигиена умственного труда. – К.: Здоров'я, 1987. – 152 с.