

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 796

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Хлестова Мария Николаевна

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

г. Москва, m-khlestova@yandex.ru

Аннотация. *Данная статья посвящена современным представлениям о двигательной активности студента. В настоящее время одной из основных задач процесса физического воспитания в вузе является формирование потребности к двигательной активности у студентов, как основной составляющей здорового образа жизни. Проведенное исследование позволяет утверждать, что именно двигательная активность является важнейшей потребностью, которая определяет способность студента к его физическому воспитанию и обеспечивает гармоничное развитие физических и психических качеств. Основным направлением двигательной активности является укрепление здоровья всего организма, предотвращение развития заболеваний, повышение работоспособности.*

Ключевые слова: двигательная активность студента, упражнения, навыки, пропаганда, баскетбол.

Введение. Во все времена физическая культура и спорт только с положительной стороны влияли на организм и общее здоровье человека. Физическая культура является частью культуры человека и направлена на укрепление организма посредством применения средств, в число которых входят физические упражнения, гигиенические факторы, естественные силы природы. Комплексное применение этих средств способствует гармоничному развитию физических и психических качеств человека. На сегодняшний день большой упор идёт на развитие креативности, интеллекта и, что самое главное, здоровья личности, поэтому значимость физической культуры и спорта повышается с каждым днём.

«Здоровье человека – это невероятно сложный и многогранный феномен. Всемирная организация здравоохранения дает такое определение: «здоровье – это состояние

физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней»¹».

Двигательная активность, которая лежит в основе физической культуры, является одним из основных факторов, влияющих на уровень метаболических процессов в организме и состояние костной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Физиологической основой влияния физической активности на человека являются моторно-висцеральные рефлексy. Нервные импульсы, возникающие в мышцах при работе, способствуют активизации деятельности органов и функциональных систем, что положительно сказывается на работе всего организма.

Необходимо отметить, что двигательная активность является неотъемлемой частью образа жизни людей, и зависит от общей физической подготовки человека. Величина двигательной активности зависит от таких факторов как количество свободного времени, мотивации и доступности пространств и структур.

Потребность в двигательной активности во многом определяется наследственными и генетическими характеристиками.

Для поддержания нормального развития и функционирования организма важна не просто двигательная активность, а оптимальная ее мера для каждого человека.

Существует несколько видов двигательной активности, которые оказывают положительное влияние на физическое состояние организма. Они отличаются друг от друга и имеют свои характеристики. Наиболее широко применяются ходьба и бег. [3, с. 84]

Ходьба является неотъемлемой частью человеческой деятельности - это сложная скоординированная работа скелетных мышц и конечностей, которая представляет собой способ передвижения.

Ходьба является самым простым способом двигательной активности. Оздоровительный эффект ходьбы объясняется повышением способности организма потреблять кислород, т.е. ростом аэробных возможностей организма. Ходьба длительностью не менее 30 минут, приводит к повышению потребления кислорода и росту аэробных возможностей организма. Аэробные упражнения обладают профилактическим эффектом в отношении сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний дыхательной системы. При

¹ Бочкарева, С.И. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. - 236 с.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

ходьбе задействована большая часть мышц человека, что стимулирует газообмен в легких, а также улучшает память и, конечно, дыхание. Особенно полезно ходить утром и вечером. Для получения тренировочного эффекта темп ходьбы должен быть быстрым, длительность ходьбы 30-40 минут.

Бег также является одним из способов передвижения человека. В отличие от ходьбы он имеет «фазу полета». Это связано с комплексной и скоординированной деятельностью конечностей и скелетных мышц. Бег, в отличие от ходьбы, не имеет двойной опоры, хотя в обоих случаях задействованы одни и те же функциональные группы мышц.

Бег, также как и ходьба способствует воспитанию выносливости, активизации обмена веществ, улучшению состояния сосудов и работы сердца. Стенки сосудов становятся более эластичными, сердечная мышца укрепляется, иными словами, сердечно - сосудистая система получает большой запас прочности. В работе дыхательной системы также происходят положительные изменения. Возможности организма в потреблении кислорода увеличиваются.

Физическая активность положительно влияет и на опорно-двигательный аппарат. Физические упражнения способствуют совершенствованию механических свойств костей, т.е. сопротивляемости на излом, сдавливанию, скручиванию; увеличению степени подвижности суставов.

При систематических физических тренировках совершенствуется высшая нервная деятельность (коры головного мозга), функции нервной системы [2, с. 143].

Параметры умственной деятельности находятся в прямой зависимости от уровня физической подготовленности (внимание, мышление, память и др.). Доказано, что люди, которые ведут активный образ жизни, живут гораздо дольше и отличаются силой своего здоровья. В старости их обходят стороной многие опасные заболевания, например, атеросклероз, ишемия или гипертония. Да и само тело дряхлеть начинает гораздо позже.

Необходимо еще раз отметить, что важна именно оптимальная, целенаправленная двигательная деятельность.

Минимальная двигательная активность позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние своего организма. При оптимальной - достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма; максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, резкому снижению работоспособности.

Настоящее время характеризуется наличием большого объема информации, нервных нагрузок, всеобщей механизацией и компьютеризацией. Человеку уже не нужно долго идти, чтобы прибыть в определенное место, не нужно добывать себе еду, а на получение развлечений не требуется физического напряжения. [1, с. 114]

Необходимость в физическом труде сводится к минимуму, в результате чего человек практически лишен какой-либо физической нагрузки. Такое положение вещей привело к серьезным нарушениям жизнедеятельности организма. В этих условиях именно физическая культура способна компенсировать недостаток необходимой физической нагрузки для человека.

В настоящее время внимание к образу жизни студентов возросло. Это связано с ухудшением состояния здоровья выпускников высших учебных заведений страны, ростом заболеваемости в процессе обучения в вузах и ослабленности иммунитета, что приводит к снижению работоспособности. Занимаясь преимущественно сложным интеллектуальным трудом, с начала студенческой жизни молодые люди открывают новые возможности и в социальном плане, открывая новые контакты в общении.

Студенты осознают необходимость физической активности. Благодаря активной пропаганде здорового образа жизни, основной составляющей которого является двигательная активность, спортивный стиль жизни становится модным. И для того, чтобы это позитивное явление не оказалось мимолетным, необходимо формировать у студентов правильные мотивации к занятиям физическими упражнениями.

В результате изучения научно-методической литературы было установлено следующее: для студентов приоритетным является организация занятий по выбору. Среди популярных видов занятий выделяются спортивные игры, в частности, баскетбол.

Занятия баскетболом проходят при высокой двигательной активности. Это компенсирует недостаток физической активности обучающихся в ВУЗах. При игре в баскетбол человек совершает разнообразные движения, такие как бег, различные остановки, повороты, прыжки, а также броски, ловлю и ведение мяча. Это способствует воспитанию основных физических качеств, укреплению здоровья, повышению уровня общей работоспособности. Нужно отметить, что баскетбол способствует развитию вестибулярного аппарата человека, он воспринимает изменения положения тела в пространстве. В будущем человек с таким преимуществом не будет жаловаться на головокружения при резких движениях. [4, с.160]

Разнообразное и многоплановое воздействие баскетбола на организм человека способствует гармонизации личности, ее физическому, эмоциональному, психическому и интеллектуальному развитию.

В профессиональной деятельности студента баскетбол способствует воспитанию определенных личностных качеств. Так как игра носит соревновательный характер, то такие качества как настойчивость, решительность, целеустремленность получают свое непосредственное развитие. На протяжении матча игрок самостоятельно принимает решения как, когда и какие действия предпринять, что способствует формированию творческой активности. Высокая интенсивность нагрузок во время соревнований и тренировок, необходимость мгновенного выбора повышают силу и подвижность процессов в организме человека, что положительно влияет на развитие умственных способностей.

Баскетбол способствует формированию коллективных норм поведения, которые очень важны в профессиональной деятельности студента.

Следовательно, воспитуемые учатся не только организовывать своё поведение, но и всячески могут влиять на действия своих согруппников, овладевая различными командными функциями, а также воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовывать деятельность других в интересах команды. Необходимо упомянуть про укрепление таких важных нравственных качествах, как ответственность перед командой, чувство долга, гордость за полученные результаты и др.

Если говорить о развитии психических качеств в баскетболе, то в первую очередь укрепляется нервная система, поскольку импульсы возбуждения, которые поступают от работающих мышц, стимулируют центральную нервную систему. Они поступают в мозг непрерывным потоком, заставляя работать клетки мозга. Он начинает постоянно контролировать активность органов. Это приводит к нормализации работы нервной системы: уходит повышенная возбудимость, агрессия.

В двигательной активности студента очень важна мотивационная сторона. Мероприятия физической активности должны вызывать «функциональное» удовольствие от их выполнения («мышечную радость»). Популярность баскетбола среди различных кругов населения способствует формированию мотивации студентов к занятиям физической культурой не только в учебное время, но и свободное от занятий.

Целевое использование двигательной активности в форме физической культуры должно стать основой для организации здорового образа жизни студента.

Выводы. Для поддержания, укрепления или восстановления здоровья необходимо сочетать активность с научными рекомендациями. Академик Ю. Молин утверждает, что игнорирование физической культуры человеком с интеллектуальной деятельностью просто не обеспечивает надлежащего баланса жизни.

В первую очередь двигательная деятельность направлена на укрепление здоровья всего организма и предотвращение развития опасных заболеваний. Оптимальная двигательная активность является самым важным требованием для здорового образа жизни. При оптимальной двигательной активности улучшается структура и активность всех органов и систем человека, это способствует укреплению здоровья, повышению эффективности образа жизни.

Можно сказать, что движение - это не только сущность жизни, но и основа здоровья человека, а в особенности, развивающегося организма студентов. Гиппократ справедливо высказывался: «Гимнастика, упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневную жизнь любого, кто хочет сохранить свою способность к труду, здоровью и полной, радостной жизни».

Литература

1. Бочкарева, С.И. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни/С.И. Бочкарева, Т.В. Буянова, Н.Е. Копылова//Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. тр. Науч.-практич. Конф.-М.: Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2017.- С. 113-116.
2. Бочкарева, С.И. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. - 236 с.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2016. - 172 с.
4. Высоцкая, Т.П., Активный досуг как механизм оздоровления студенческой молодежи/ Т.П. Высоцкая, С.П. Голубничий, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. Вступление. Путь в науку. 2017. №4 (20). С. 158-164.
5. Кикотя, В.Я. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
7. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
8. Степыко, Д.Г. Перспективы развития проектного управления образовательной деятельностью в сфере физической культуры и спорта / Д.Г. Степыко, Д.В. Грачева, Д.С. Александров, Д.А. Фарзалиев//Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. Тульский государственный университет (Тула). -2017. –С. 69-75.
9. Шутова, Т.Н. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов/ Т.Н. Шутова, И.Н. Антонова, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2017. -№ 11 (153). -С. 300-304.