

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Гаєва С.О.

старший викладач;

Гаєвий В.Ю.

старший викладач,

Університет державної фіскальної служби України

НЕДОСТАТНЯ РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ГОЛОВНИЙ ФАКТОР ОСЛАБЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТА

Одним із провідних механізмів, які формують загальні характерні особливості організму при відхиленнях в стані здоров'я студентів, є знижена рухова активність. Вона може бути як у формі недостатності загальної суми активності, так і у вигляді обмеженості інтенсивних навантажень розвиваючого характеру. Знижена рухова активність, з одного боку, – наслідок відхилень у стані здоров'я, з іншого фактор, що підтримує хворобливий стан, або самостійна причина хвороби.

Мала рухова активність послаблює всі функції організму і є загальною умовою для розвитку більшості захворювань; особливо негативно вона позначається на організмі, що росте. У дітей і підлітків в умовах їх зростання і розвитку вона призводить до відставання у фізичному розвитку, гіпоеволюції всіх органів і систем (серця, печінки і ін.). У хронічно хворих – зустрічається недостатній розвиток серця: його обсягу, м'язової маси, клапанного апарату. Недостатньо розвиваються центральні і периферичні судини [2].

Стан організму, що перешкоджає широкої рухової активності, надає і негативний психологічний ефект. Студент з ослабленою фізичною підготовкою обмежується в одній з форм спілкування між людьми і сфер виховання – у фізичній культурі. Тому у фізично ослаблених студентів часто спостерігаються негативні властивості характеру і особистісні особливості.

Низька рухова активність формує найбільш загальні особливості лікарсько-педагогічної характеристики студентів, а саме:

1. Відставання в біологічному розвитку, статевому дозріванні, фізичному та інтелектуальному розвитку. Воно буває виражено в тій чи іншій мірі в залежності від ступеня загального зниження рухової активності і конкретної форми захворювання. Відставання психічного розвитку проявляється в скрутному освоєнні теоретичних предметів, слабкості, уваги, пам'яті та ін.

2. Недостатній розвиток рухових якостей. При відхиленнях в стані здоров'я страждають всі фізичні якості, але в більшій мірі – витривалість до роботи великої інтенсивності. Іноді можуть не страждати швидкість і сила скорочення окремих м'язових груп при відставанні загальних швидкісних і силових якостей.

3. Зниження загальних адаптаційних властивостей організму, висока схильність до захворювань. Це виражається головним чином в схильності до простудних захворювань і загострення хронічно поточних хвороб. При захворюваннях два і більше разів на рік організм слід вважати ослабленим. У таких студентів, як правило, є хронічна інфекційні осередки, які утворюються внаслідок ослаблення захисних сил, рани погано загоюються.

4. Ослаблення загальної працездатності, що виявляється в низьких показниках навчальної діяльності. Студенти швидко втомлюються під час занять. Зрив адаптаційних і компенсаторних механізмів ослабленого організму, що призводить до загострення захворювання, може статися як під впливом значних фізичних навантажень, так і розумових, емоційних.

5. Порушення функціональних властивостей організму і його систем, що носять загальний характер. Одним з порушень такого роду є ослаблення функціонального стану центральної нервової системи. При гіподинамії підвищується її збудливість і стомлюваність під впливом самих різних дратівливих чинників, порушується здатність нервової системи регулювати вегетативні функції (обмінні процеси, дихання, діяльність серцево-судинної системи і т.д.). З цим пов'язана загальна стомлюваність, дратівливість, нестійкість настрою і загального самопочуття і т.п. Порушення регуляції вегетативних функцій є причиною підвищення реакції всіх функціональних систем організму на фізичні навантаження, і в першу чергу серцево-судинної системи.

Іншим порушенням загального характеру є ослаблення функціонального стану серцево-судинної системи. Ряд захворювань безпосередньо зачіпає апарат кровообігу і саме серце. Будь-яке захворювання, що супроводжується гіподинамією, призводить до ослаблення серцевого м'яза, зменшення мережі капілярів в тканинах і до інших змін, які обмежують функціональні можливості серцево-судинної системи. Ці зміни визначають нераціональну реакцію серцево-судинної системи на фізичні навантаження: надмірне збільшення частоти пульсу або підвищення кров'яного тиску, довгий період відновлення та ін.

В умовах обмеженої рухової активності недостатньо розвиваються грудна клітка, м'язи, які беруть участь в диханні, недостатня дифузія газів в легеневої тканині через погано розвинену капілярної мережі малого кола кровообігу і т.д. Це створює недостатність функції дихального апарату при виконанні фізичних вправ і схильність легеневої тканини, бронхіального дерева до запальних захворювань. Загальним проявом порушення функціональних властивостей організму є також розлади з боку травної системи.

6. Неприятливий стан опорно-рухового апарату. Загальна м'язова слабкість, гіпотонія і гіпотрофія призводять часто до порушення постави різного характеру, до зменшеної або надмірної рухливості суглобів, деформації стоп.

7. Неприятливі особливості особистості. Ослаблені студенти часто відрізняються скритністю характеру, негативним ставленням до занять фізичною культурою. Як зазначає Е.Ш. Натанзон, вони представляють певні труднощі для педагога рядом особливостей характеру: невпевненістю в собі, боязкістю чи, навпаки, примхливістю, агресивністю, вимогою підвищеної уваги до себе. Часто у таких студентів спостерігається підвищена емоційність.

8. Шкідливі звички. Відсутність залучення до систематичних занять фізкультурою і спортом сприяють формуванню таких шкідливих звичок, як куріння, вживання алкогольних напоїв та ін. У ослаблених студентів помітна пристрасть до пасивного проведення часу, до занять, що не вимагають фізичних навантажень, але емоційно забарвленим (комп'ютерні ігри, проведення вільного часу в соціальних мережах та ін.). Необхідно враховувати, що такі звички, як куріння, вживання алкоголю, сприяють виникненню функціональних змін різних органів і захворювань. При спробі відмовитися від шкідливих звичок з'являються суб'єктивні хворобливі відчуття і об'єктивні зміни в органах – запальні зміни в бронхах і шлунку. Це викликає необхідність використання в боротьбі зі шкідливими звичками не тільки педагогічних засобів, а й медичних [1].

Для усунення негативного впливу гіподинамії на організм студента потрібна рухова активність. Розвиток і підтримка рухових якостей студентів здійснюється на заняттях з фізичного виховання під час навчання у вищому навчальному закладі, під час самостійних тренувань, на тренуваннях в спортивних гуртках та секціях, в клубах, в туристичних походах і т.д.

Слід зазначити, що конкретні напрямки та організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості студента. До форм самостійних занять фізичними вправами і спортом належать ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня та самостійні тренувальні заняття.

Найбільш поширеними засоби самостійних занять є ходьба, біг, плавання, ходьба і біг на лижах, велосипедні прогулянки, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, спортивні та рухливі ігри, спортивне орієнтування, туристські походи, заняття на тренажерах [3].

Отже, обмежена рухова активність у студентів є однією з головних причин низки порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану. А сучасні складні умови життя вимагають більш високих вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини. Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності допомагає зосередити усі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я, дозволяє в рамках короткого робочого дня виконати всі намічені справи.

Список використаних джерел:

1. Аухадеев Э.И., Галеев С.С., Сафин М.Р. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах: Метод. пособие. – М.: Высш. шк., 1986. – 72 с.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинича – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
3. Коваленко Є. Гіпокінезія / Є. Коваленко // Валеологія. – 2008. – № 7, 8 квітень. – С. 12–13.

Глущенко Д.Р.

студент;

Пічурін В.В.

кандидат медичних наук, доцент,

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА СПОРТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Для досягнення ефективних результатів спортивної діяльності значна увага приділяється відбору до команд, плануванню тренувального процесу, розвитку фізичних якостей і технічній підготовленості. Однак нараховується мало досліджень, які присвячені ролі темпераменту. Часто на змаганнях рівні по силам спортсмени показують різні результати. А спортивна підготовка вже давно не зводиться до простого виконання різних фізичних вправ. Це складний багатофакторний процес, в якому одне з провідних місць займає психологічна підготовка [4, с. 19]. Багато в чому