

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ПРО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Юнак А. П. к.п.н., вик.
Сумський державний університет
a.yunak@med.sumdu.edu.ua

На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблеми стану здоров'я підростаючого покоління є найактуальнішими. Особливо це стосується студентської молоді. Навчання студентів проходить в умовах постійного стресу, нераціонального харчування, відсутності повноцінного сну та обмеженої рухової активності. Саме рівень рухової активності є одним з важливих факторів збереження здоров'я.

Рухова активність – включає суму рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну і спеціально-організовану рухову активність. До звичайної рухової активності, згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, харчування, приготування їжі, придбання продуктів), а також навчальна і виробнича діяльність.

Спеціально-організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активним пересуванням до школи і зі школи (на роботу).

Критичний поріг рухової активності підлітків, достатній для забезпечення оздоровчого ефекту складає 3–4 ккал•кг⁻¹ день і відповідає заняттю фізичними вправами середнього чи високого рівня інтенсивності тривалістю 20–40 хв. Такий об'єм добової рухової активності рекомендовано як мінімальний, як оптимальний пропонують 60 хв. на день (6–8 ккал•кг⁻¹). А. Г. Сухарев визначає, що для юнаків студентського віку мінімальна рухова активність повинна складати 2,5 годин, а оптимальна 4-5 годин. Також вченими визначено, що починаючи з 6-ти років рухова активність людини падає [3].

Аналіз наукових праць дає зрозуміти, що існує потреба у підвищенні рухової активності. Одним із засобів вирішення даної потреби може бути ходьба.

Про користь занять ходьбою часто йдеться в літературі, про це також переконливо свідчать дані, що абсолютна частота смертей у людей, які займаються фізичними вправами, наприклад бігом підтюпцем чи ходьбою, у сім разів нижча, ніж у людей відповідного віку з низькою руховою активністю. Дослідження психолога Енн Флетчер із Майамського університету засвідчують, що 10-тижнева програма аеробних вправ, до яких входить ходьба, зменшує депресію, роздратованість і покращує імунні реакції [4]. Ходьба як самостійна фізична вправа є ефективним лікувально-профілактичним та відновлювальним засобом, використовується для активізації органів кровообігу, дихання та обміну речовин. Установлено, що для нормального активного стану організму й підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби не менш 10 000 кроків, тобто за середньої ширини кроку 70–80 см проходити за день мінімум 7–8 км [4].

Ходьба – складний поєднаний рух, у якому бере участь приблизно 56% всіх м'язів тіла одночасно, причому найбільш масивні м'язи ніг. Ця робота не вимагає великої витрати нервових сил [2].

Залежно від тривалості та інтенсивності ця вправа рекомендується всім, незалежно від віку й статі. Заняття оздоровчою ходьбою не вимагають спеціальних умов і, як правило, проводяться на свіжому повітрі в будь-яку пору року та в зручний час. Для досягнення оздоровчого ефекту потрібно дотримуватися певних правил: – фізичне навантаження планувати відповідно до фізичних і функціональних можливостей людини; – систематичності та єдності лікарського, педагогічного контролю й самоконтролю; – дотримуватися систематичності занять, поступового

підвищення навантажень. Вплив ходьби на функціональні системи організму і його реакція обумовлюється темпом (кількістю кроків за хвилину), довжиною дистанції, технікою ходьби, видом ґрунту (ходьба по асфальту, піску, снігу), рельєфом місцевості (із гори, у гору, по рівній місцевості), метеоумовами (вологість, атмосферний тиск), типом одягу й взуття.

Ходьба легко дозується, що дає змогу здійснювати точний облік і контроль фізичного навантаження. Важливою особливістю є те, що правильно дозована ходьба не приводить до перенапруження функціональних систем організму. Під час ходьби фази скорочення м'язів чергуються із фазами їх розслаблення, що забезпечує тривалу підтримку функцій нервових центрів і тренування серцево-судинної й інших систем організму. Інтенсивність навантаження легко дозується зміною швидкості, дистанції й тривалості ходьби. Існує значна кількість програм оздоровчої ходьби, які відрізняються за обсягом та інтенсивністю, тривалістю занять, рівня фізичного стану.

На сьогодні вченими подано норми оздоровчої ходьби для дітей і студентів з ослабленим здоров'ям. Також науковці розробили рекомендації щодо техніки виконання вправи, методики тренування, контролю та самоконтролю. Оздоровчу ходьбу рекомендується починати з малого навантаження, поступово збільшуючи швидкість і тривалість занять. Як і за будь-якого тренування, слід дотримуватися заповіді: «Тренуйся, але не перетренуйся». Краще збільшити тривалість ходьби, а не її швидкість. Після завершення циклу тренувань для підвищення фізичного стану потрібно внести корективи в об'єм та інтенсивність програми навантажень [1].

Наше дослідження виявило, що існує проблема підвищення рухової активності студентів, одним із найдоступніших засобів вирішення даної проблеми може бути ходьба. Ходьба дає позитивний вплив на роботу організму та може бути

використана, як в навчальний так і в позанавчальний час. Перспективи подальших досліджень бачимо в інструментальному визначенні рухової активності студентів та розробці методів мотивації до занять ходьбою в позанавчальний час.

Література:

1. Касарда О. Оздоровча ходьба в історії наукових досліджень / О. Касарда // Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: І. Я. Коцан та ін.]. - Луцьк, 2012. - Вип. 8. - С.10-13.

2. Конова Л. А. Оздоровчі ходьба і біг–універсальні засоби рухової активності //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №. 4. – С. 91-93.

3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.: іл. – Бібліогр.

4. Куприенко М. Л., Мирошніченко В. В. Проблемы определения эффективных форм занятий по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп Донецкого государственного университета управления на примере оздоровительной аэробики / М. Л. Куприенко, В. В. Мирошніченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. –№ 2. – С.146–150.