

УДК 378

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITY FOR HEALTH STUDENTS

Исмагилов Камиль Рифкатович, Овчинников Роман Сергеевич
Ismagilov Kamil Refkatovich, Ovchinnikov Roman Sergeevich

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы влияния двигательной активности на здоровье студентов. Раскрывается сущность понятия двигательная активность, ее структура и описание структуры. Рассматриваются факторы влияния двигательной активности на здоровье студентов.

Ключевые слова: двигательная активность, структура двигательной активности, здоровье.

Abstract

This article examines the impact of physical activity on the health of students. Reveals the essence of the concept of physical activity, its structure and the description of the structure. Considers the influences of physical activity on the health of students.

Keywords: motor performance, structure physical activity, and health.

Одна из важных социальных задач, которые ставятся сегодня перед образованием – это забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащейся молодежи.

Здоровье рассматривается как потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности человека играет значимую роль.

Под двигательной активностью понимается вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение физической формы и здоровья человека. Двигательная активность может включать:

- повседневную деятельность. Например, ходьба или работа по дому;
- физическую культуру и спорт. Например, футбол, баскетбол, волейбол, занятия в тренажерном зале, занятия фитнесом, посещение бассейн и т.д.;
- активные виды отдыха и развлечений. Например, велосипедные

прогулки, танцы.

Каким должен быть уровень двигательной активности применительно к учащейся молодежи?

Согласно исследованиям учащиеся должны стремиться к аэробным занятиям, направленным на повышение физической выносливости и анаэробным занятиям, направленным на увеличение мышечной силы [3, с. 36].

Суть аэробных занятий состоит в том, что эти занятия заставляют сердце и легкие работать. Чтобы получить пользу для здоровья учащимся нужно заниматься не менее 5 раз в неделю минимум по 30 минут. 30 минут – это необходимый минимум, но необязательно делать все сразу.

Суть анаэробных занятий состоит в том, что в дополнение к аэробным занятиям, учащиеся должны стремиться как минимум к двум занятиям в неделю, направленным на укрепление мышц. Это могут быть не только силовые тренировки на тренажерах, но и подъем по лестнице, поход в горы, йога и другие занятия, в которых используются основные группы мышц.

Анаэробные занятия улучшают или сохраняют мышечную силу, улучшают и сохраняют гибкость и равновесие тела. Например, комплекс из 8-10 упражнений для основных групп мышц на сопротивление и растяжение можно сделать дома, без специального оборудования.

Рекомендации возрастной группе - учащаяся молодежь:

активность умеренной интенсивности должна быть не менее 2,5-3 часов в неделю. Например, по 30 минут 5-7 раз в неделю.

Польза физической активности для учащейся молодежи очевидна. Те, кто увеличивает свою двигательную активность сверх минимальных 30 минут, уменьшают риск серьезных заболеваний на 20-30% [3, с. 40].

Укажем влияние физической активности на здоровье учащейся молодежи с учетом перехода в зрелый возраст:

- помогает бороться со стрессом;
- повышает уровень энергии;
- улучшает общее самочувствие;
- способствует росту самооценки;
- помогает в борьбе с курением, т.е. снижается желание курить;
- сокращается риск развития болезни сердца и т.д.

При применении физических упражнений, кроме нормализации реакций сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, восстанавливается приспособляемость выздоравливающего к климатическим

факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам и т.д. Это происходит быстрее, если используются гимнастические упражнения, спортивные игры, закаливающие процедуры и пр. Таким образом, под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Все известные педагоги отмечают, что движение это средство воспитания, а игры с движениями дают мгновения человеческого общения, развивают опыт поведения в коллективе. В движениях учащиеся познают жизнь, окружающий мир, поэтому движений в жизни учащихся должно быть достаточно для нормального роста и развития, но их не должно быть излишне много во избежание перегрузок организма [2, с. 14].

Естественную потребность в движениях, большую двигательную активность следует поощрять и регулировать, создавая особый двигательный режим.

Очевидно, что ни одного человека нельзя надолго сделать здоровым без его собственных усилий на основе глубокого понимания сущности здоровья, знания и умения использования оздоравливающих процедур, а главное, без осознанной самодисциплины и желания быть здоровым.

На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств как-то: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Важным условием организованной двигательной активности является ее регулярность, систематичность.

Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности [1, с. 18]. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту.

Итак, здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому так велико значение двигательной активности в жизнедеятельности учащейся молодежи.

Список литературы

1. Антропова М. В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации. - 1997. №3.
2. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. – М., 1993. – 412 с.
3. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К., 2005. – 203 с.