

Г. О. Топчієва

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Потреба у русі – біологічна потреба організму людини, котра відіграє важливу роль у її життєдіяльності та знаходиться у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища [3].

Рухова активність – один з головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молодої людини. Достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку та формування організму. Рух у житті людини – джерело здоров'я, краси та щастя.

Рухова активність призводить до виникнення дуже цікавого й корисного ефекту в організмі: під час фізичного навантаження обмін речовин значно прискорюється, але після нього починає вповільнюватись й, нарешті, знижується до рівня нижче звичайного, таким чином у людини, що тренується, обмін речовин повільніше звичайного, тобто організм працює більш економніше, а діяльність функціональних систем покращується. Повсякденні навантаження на організм здійснюють помітно менший руйнівний вплив, що також покращує життя, удосконалюється система ферментів, нормалізується обмін речовин, людина краще спить й відновлюється після сну. У організмі збільшується кількість багатих енергією з'єднань і завдяки цьому підвищуються працездатність організму, що є дуже важливим фактором для життєдіяльності студента [2].

Велике значення рухової активності полягає в тому, що вона підвищує стійкість

організму студента до дії цілого ряду різних несприятливих факторів. Психоемоційні стреси впродовж навчання (адаптація до навчання) також здійснюють величезну негативну дію на організм студента, проте позитивні емоції, що отримані від занять руховою активністю навпаки сприяють нормалізації нервово психічного стану, фізичні вправи сприяють збереженню бадьорості й життєрадісності, тобто фізичне навантаження має сильну антистресову дію.

Студентська молодь є особливою соціальною групою, у віці розквіту творчих сил, розумового й фізичного потенціалу, це майбутні спеціалісти, які понесуть культуру в суспільство. Процес фізичного виховання виступає загальною, але суттєвою категорією соціального життя студентської молоді вищих навчальних закладів, його зміст і спрямованість обумовлюються інтересами та особливостями навчання у ВНЗ. Сторонами фізичного виховання представлено фізична підготовка, моральне, розумове, естетичне та інші види виховання.

Розмаїтність видів спорту дозволяє кожному студенту розкрити свій внутрішній потенціал, самі заняття (виконання фізичних вправ) привносить у життя студента особливий зміст, змушуючи постійно доводити самому собі й оточуючим свої здатності, вміння, на що він здатний, у психоемоційному плані поразки підштовхують розвиватись та удосконалюватись надалі, прагнути до досягнень максимальних результатів та перемог [1].

Велика роль в області фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів належить ігровим видам спорту, які впливають на всебічний розвиток студента, формуються й розвиваються його фізичні й моральні якості, поведінка тощо. На розвиток теорії й практики використання спортивних ігор у фізичному вихованні значний вплив зробили різні автори, серед них А. Е. Беланов, Е. В. Щеглова, А. Г. Мовсесов, С. П. Миронович та інші.

У сучасному житті студентської молоді, заняття різноманітними видами рухової активності мають бути спрямовані не тільки на досягнення спортивних результатів, а й на підвищення їхнього оздоровчого впливу. Спортивні ігри, зокрема баскетбол, є одним із таких засобів фізичного розвитку й виховання молоді, ефективною для збереження та зміцнення здоров'я.

Баскетбол популярна спортивна гра, видовищний вид спорту, котрий не потребує складного обладнання та інвентарю. У баскетбол можуть грати люди різного віку й рівня рухової підготовленості. Бажаючим грати немає потреби збиратись в команду, а можна удосконалювати прийоми гри самостійно, або грати «один на один», що дозволяє гравцю « уявляти себе командою», базуючись на своїх індивідуальних здібностях.

Студенти, які активно займаються баскетболом, знають, що досить значні енергетичні витрати (900-1200 кал), висока частота пульсу (180-230 уд/хв.), максимальне споживання кисню (в середньому 51 мл/кг-хв.), хвилиний об'єм дихання (120-150 л), втрата ваги (до 2-3 кг) свідчать про підвищені вимоги щодо функціональної підготовленості, а відтак, про високі адаптаційні можливості організму. Різноманітні рухи й рухові дії, що виконуються під час гри у сприятливих природних умовах (відкрите повітря) мають оздоровчий ефект, який полягає в зміцненні рухового апарату, поліпшенні загального обміну речовин, підвищенні діяльності органів і систем організму, є засобом активного відпочинку [4].

Заняття баскетболом впливають на функціонування центральної нервової системи. Висока швидкість виконання рухів, часта зміна ритму і темпу дій, постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяють збільшенню сили, рухливості й лабільності нервової системи. У кваліфікованих гравців латентний період рухової реакції значно вкорочений. Якщо у новачків він дорівнює 217 мс, то в підготовлених баскетболістів – 162 мс. Систематичні заняття позитивно позначаються на розвитку зорового й вестибулярного аналізаторів, сприяють збільшенню поля зору, розвитку глибинного зору, що важливо не тільки в ігровій діяльності,

але й потрібно для оптимального забезпечення інших сфер діяльності людини. Заняттям баскетболом властиві динамічність та швидка зміна ігрових ситуацій; готовність гравців до рішучих дій щодо розв'язання різноманітних тактичних і стратегічних завдань; взаємодопомога й можливість довести перевагу не тільки за рахунок фізичних зусиль, а й завдяки психологічній рівновазі, емоційній стійкості, витримці, точності, швидкості прийняття рішень.

Таким чином, баскетбол має перетворюватися зі звичайної спортивної гри у справжній символ збереження та зміцнення здоров'я, активну форму оздоровлення та рекреації. Недаремно елементи техніки гри, такі як, кидки м'яча в кошик, ловля і передачі, ведіння м'яча знаходять застосування в оздоровчо-лікувальній фізкультурі та фізичній реабілітації, сприяють розвитку самовладання, підвищеної витримки, ініціативності, креативності мислення, рішучості, наполегливості, цілеспрямованості [5].

Отже недостатня рухова активність спричиняє цілу низку захворювань та старить організм людини, правильно організована рухова активність і фізична культура впливають на психологічне та фізичне здоров'я студентської молоді, на успішність діяльності, формування особливості і стиль життя в цілому.

Список використаних джерел

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М.: Издательский центр Академия, 2002. - 520 с.
2. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры, 2004. - № 5. - С.44-46.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання Т. Ю. Круцевич – К. : Олімп. л-ра. – Т. 2. – 2008. – 367 с.
4. Леонов А.Д. Баскетбол. — К.: Радянська школа, -1989. - 100 с.
5. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 442 с.