

Шпичка Т.А., Хотенцева Е.В., Розпутний А.П., Данилюк В.М.

Национальный университет пищевых технологий,

Киев, Украина

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ БЕГА

Аннотация. Представлено данные о важности оздоровительного бега для формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодежи. Отмечено, что для сохранения и укрепления здоровья можно ограничиться весьма немногими упражнениями, которые должны не столько развивать опорно-двигательный аппарат, сколько тренировать сердце, органы кровообращения и дыхания. Таким видом физических упражнений является бег. Установлено, что знания о возможностях оздоровительного бега сформировали у большинства испытуемых культуру заботиться о своем здоровье и вести размеренный активный способ жизни.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, бег.

Shpychka T.A., Khotentseva E.V., Rozputniy A.P., Danilyk V.M.

National University of Food Technologies,

Kiev, Ukraine

BUILDING A CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLES BY STUDENTS RUNNING

Abstract. Presented data on the importance of jogging to build a culture of healthy lifestyles of students. Noted that for the preservation and strengthening of health can restrict very few exercises that should not only develop the musculoskeletal system, how to train the heart, circulatory and respiratory organs. Such kind of exercise is jogging. Found that knowledge about the possibilities of jogging formed from, the majority of the test culture cares about their health and lead a measured active lifestyle.

Keywords: students, healthy lifestyle, running.

Актуальность, постановка проблемы. В последнее десятилетие отмечается прогрессирующая тенденция ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи. Дефицит знаний по вопросам здорового образа жизни снижает уровень здоровья нации, способствует распространению вредных привычек и факторов риска для здоровья [1, с. 32-36].

Установлено, что студенты не имеют достаточной информации о важности здорового образа жизни, роли двигательной активности в укреплении соматического здоровья [6, с. 111-114]. Для оздоровления студенческой молодежи важно сформировать у них валеологическую грамотность, ценностное отношение к здоровью. Следует также отметить, что большинство студентов, хотя и обладают определенными знаниями здорового образа жизни, в реальности же не имеют культуры и возможностей следить за своим здоровьем. Как правило, среди студентов бытует мнение, что для оздоровления организма важнейшим моментом является употребление витаминно-минеральных комплексов и других добавок в пищу, а физической активности отводится второстепенная роль. С этим, конечно можно согласиться так как рациональное питание важнейший компонент здорового образа жизни. Но на этом знания заканчиваются, и упускается информация о таком важном компоненте, как физическая активность, которому необходимо учить студентов и эта задача, как родителей, так и специалистов сферы физического воспитания и спорта разных учебных заведений. Посредством физических упражнений эта задача становится более реальной, так как физическая тренировка способствует сохранению здоровья, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, увеличивает резервные силы организма, позволяющие переносить более значительные физические и психические нагрузки. Все это, в конечном счете, способствует высокой активности человека, удлинению его творческой жизни [2, с 28].

Необходимости использовать бесконечное множество всевозможных физических упражнений нет. Напротив, для воздействия на все мышцы и суставы можно ограничиться небольшим их количеством. Главное условие состоит в том, чтобы они вовлекали в деятельность побольше мышц и развивали практически важные двигательные навыки и функции организма [2, с. 30].

Именно по этому пути уже давно идет отбор наиболее целесообразных упражнений из всех теоретически возможных. Для гармонического, всестороннего физического развития человека нужно много упражнений, которые способны проработать всю мускулатуру его тела, все суставы. А вот для сохранения и укрепления здоровья можно ограничиться весьма немногими упражнениями, которые должны не столько развивать опорно-двигательный аппарат, сколько тренировать сердце, органы кровообращения и дыхания. Как считают исследователи [3, с.30-35], одним из самых простых, доступных и эффективных видов двигательной активности циклического характера является оздоровительный бег. Помимо высокой

аэробной эффективности оздоровительный бег приемлем практически для всех, независимо от возраста, пола и физической подготовленности

Таким образом, знания о важности бега, являются актуальными для формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодежи.

Цель исследования. Показать важные стороны оздоровительного бега, что позволит влиять на формирования культуры у молодых людей следовать здоровому способу жизни.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели были использованы анализ теоретико-методической литературы и педагогический эксперимент, в котором приняли участия 24 студента Национального университета пищевых технологий. Среди 24 испытуемых, 12 девушек и 12 юношей, отнесенных к одной вековой группе и учащихся на 4-м курсе университета. Студенты характеризовались сидячим способом жизни, были определено одного уровня физического развития. Занятия по физическому воспитанию отсутствовали. И так, испытуемым была предложена программа оздоровительного бега, которая включала занятия 3 раза в неделю на протяжении 9 недель. Нагрузка определялась ЧСС (не больше 120 уд/мин) и постепенным увеличением временных отрезков от занятия к занятию.

Результаты исследования. Проведенный анализ теоретико-методической литературы по проблеме исследования позволяет показать, какие изменения происходят в организме при беге. И так, при беге потребность организма в притоке кислорода удовлетворяется практически полностью. Это очень важно, поскольку замедляются процессы старения. При беге увеличивается легочная вентиляция, что благоприятно сказывается на составе крови. Для сердца бег тоже весьма полезен – оно укрепляется, что связано с интенсивным функционированием сердечной мышцы (миокарда). В организме в целом активнее начинают протекать окислительно-восстановительные реакции.

Безусловно, бег благоприятно сказывается на состоянии костей, мышц и суставов, в целом – на состоянии всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Во время пробежки к хрящам, находящимся внутри суставов, а также к межпозвоночным дискам притекает больше жидкости.

Во время пробежки ткань печени начинает потреблять примерно в 2 раза больше кислорода, чем в состоянии покоя, что положительно сказывается на работе этого важного органа. Повышению тонуса желчных протоков а, следовательно, улучшению оттока желчи способствует массаж печени диафрагмой.

Беговые тренировки, повышают выносливость. Исследование [4] показало, что двадцатиминутный бег, включающий в подготовительной части учебного занятия по физическому воспитанию, позволяет, в среднем, поддержать уровень выносливости студентов. Тренировка в беге на выносливость – высокоэффективное средство разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, трансформации их в положительные ощущения.

Бег поможет при депрессии, раздражительности, агрессивности. По данным Ю.В. Сысоева [5, 36-37], немало людей оценили значение бега в снятии нервного напряжения, психических перегрузок, отрицательных эмоций, в предупреждении стрессов. Об этом свидетельствует то, что 25,3% опрошенных связывают свои занятия бегом с необходимостью эмоциональной разрядки.

Учитывая полученные данные, было составлено и предложено испытуемым программу оздоровительного бега. В результате из 24 испытуемых, 22 прошли программу от начала до ее завершения, 2 – отказались заниматься на середине пути. Из тех 22 студентов, которые полностью прошли программу оздоровительного бега и, получили необходимые знания для формирования культуры здорового образа жизни, 17 – продолжают заниматься бегом 3 раза в неделю, а 5 – перешли на двухразовые занятия в связи с режимом и спецификой трудовой занятости.

Выводы. Анализ теоретико-методической литературы по проблеме исследования и педагогический эксперимент позволяют заключить:

- что оздоровительный бег, в отличие от других видов физических упражнений, хорош тем, что человек бежит в основном не ногами, а сердцем и легкими. Бегом лучше заниматься индивидуально, регулируя нагрузки таким образом, чтобы не переутомляться, не перегружать сердце и легкие.

- знания о возможностях оздоровительного бега сформировали у большинства испытуемых культуру заботы о своем здоровье и вести размеренный активный способ жизни.

Литература

1. Вергунова В.М. Физкультурно-оздоровительная работа со студенческой молодежью в центре здоровья вуза / Вергунова В.М. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – в. 5 (39). – С. 32-36.
2. Дуркин П.К. Личная физическая культура и здоровье человека: учеб. пособие для вузов / Дуркин П.К. - Архангельск: Изд-во АГТУ, 2005. - 102 с.
3. Круцевич Т.Ю. Методика занятий оздоровительным бегом в процессе физического воспитания школьников 14-15 лет / Т.Ю. Круцевич, В.П. Кравцов // Физическое воспитание студентов. - 2009. № 4. С. 30-35.

4. О влиянии оздоровительного бега невысокой интенсивности на занятиях по физическому воспитанию на аэробные возможности организма студентов // Физическое воспитание студентов. - 2009. № 2.

5. Сысоев Ю.В. Мотивы занятий оздоровительным бегом / Сысоев Ю.В. // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 5. – С. 36-37.

6. Футорный С.М. Информатизация процесса физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов / Футорный С.М. // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 6. – С. 111-114.