

Малиновская Людмила Степановна

доцент

Федорова Галина Алексеевна

профессор

Ермолаева Ирина Юрьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация: в статье приведены результаты анкетирования студентов старших курсов. Авторы делают вывод, что учебный процесс по физвоспитанию позволяет обучающимся получить достаточные теоретические знания и практические навыки по организации двигательной активности в свободное время.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое развитие.

Двигательная активность – это физиологическая потребность организма и чем он моложе, тем больше нуждается в движениях. Объем и характер двигательной активности человека в большей степени зависят от специфики выполняемого труда. У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, в том числе и студентов, двигательная активность ограничена.

Снижение двигательной активности приводит к нарушению слаженности в работе мышечного аппарата и внутренних органов вследствие уменьшения интенсивности проприорецептивной импульсации из скелетных мышц в центральный аппарат нейрогуморальной регуляции. У таких людей нарушаются обменные процессы, увеличиваются жировая ткань, масса тела, отрицательно сказываются на работе опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, в результате чего снижается работоспособность человека и физическая, и умственная.

Главной задачей физической культуры студенческой молодежи является привлечение к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физическими упражнениями.

Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивает возможность движений на 50–60% от оптимального. Компенсировать общий дефицит двигательной активности могут дополнительные самостоятельные или организованные занятия в свободное от учебы время, но для этого нужно мотивировать обучающихся к занятиям физической культурой, научить овладевать умениями и навыками использования знаний и методов самостоятельной работы, а также уметь самостоятельно приобретать новые научные сведения в области физкультуры.

Факторы, оказывающие влияние на формирование мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, можно разделить на объективные и субъективные. К объективным можно отнести педагогическое воздействие педагога, материально-техническое оснащение и содержание учебных занятий, к субъективным – психофизическое состояние студента. Путем подбора адекватных методов, форм и средств можно активизировать физкультурно-спортивную деятельность обучающихся.

Организованный в нашем вузе учебный процесс по физическому воспитанию позволяет приобщить достаточно много студентов к постоянным и регулярным занятиям физической культурой вне учебного процесса. Об этом достаточно красноречиво говорят результаты анкетирования студентов третьего курса (выпускного) четырех факультетов Вологодского государственного университета в количестве 277 человек, проведенного в 2015–16 учебном году, где становится ясно, что:

- 1) 86,6% опрошенных регулярно посещают учебные занятия и их отношение к физкультуре заметно улучшилось к 3-му курсу;
- 2) 75,8% уже сейчас занимаются различными видами физических упражнений организованно или самостоятельно дополнительно к обязательным занятиям;

3) 18,7% студентов участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня по различным видам спорта, но еще 19,9% хотели бы участвовать, но либо не проходят отбор в сборные команды из-за слабой физической или технической подготовки, либо проводится мало соревнований, т. к. не позволяет материально-техническая база вуза. Эти студенты активно участвуют в различных спортивно-массовых мероприятиях как внутри вуза, так и в межвузовских;

4) 48,7% опрошенных безоговорочно намерены заниматься физкультурой в дальнейшей своей жизни, а 35,5% готовы заниматься, если будут время и деньги.

А вот данные анкетирования студентов 4–5х курсов различных факультетов нашего вуза, у которых уже нет обязательных занятий по физкультуре (646 человек):

- 51,65% опрошенных регулярно занимаются физическими упражнениями\$
- 15,7% иногда, но с удовольствием занимаются физкультурой.

Подводя итоги данных исследований, можно сделать следующие выводы:

1) студенты Вологодского государственного университета понимают важность двигательной активности для организма человека в борьбе с малоподвижным образом жизни;

2) большинство из них применяют теоретические знания и практические умения, приобретенные на занятиях в процессе обучения по предмету физическая культура в свободное время, тем самым заботясь о своем здоровье, что позволяет им успешно справляться и со своими профессиональными обязанностями.

Список литературы

1. Физическая культура. Теоретический курс: Учеб. пособ.: В 2-х ч. / Под ред. Г.А. Федоровой. – Вологда: ВоГТУ, 2012. – 164 с.