

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

И. А. Захаров, А. В. Клочков, И. А. Букас
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Как свидетельствуют недавние события, происходящие в мире и связанные с пандемией коронавируса, здоровье человека является его высшей ценностью. Ведь получить удовольствие от жизни возможно только в том случае, если человек имеет физическое и психическое благополучие без каких-либо симптомов болезни.

Состояние физического и психического здоровья человека зависит от ряда факторов, которые, так или иначе, являются социально-экономическими и психологическими закономерностями. Основными факторами, которые влияют и определяют состояние здоровья человека, являются: образ жизни – 50%, окружающая среда – 20%, наследственность – 20% и качество медицинской помощи – 10%. Человек – творец собственного здоровья, которое зависит от его зрелого самосознания, знания здоровья и поведенческих стратегий, определяющих его здоровый образ жизни.

В последние десятилетия наблюдается тревожная тенденция к ухудшению здоровья и физической подготовки среди студентов. Длительное снижение активности приводит к атрофии мышц, нарушению осанки и функций внутренних органов, снижению умственной и физической работоспособности, возникновению хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы и обмена веществ. Поэтому двигательная активность – основная функция человеческого организма, которая способствует развитию и совершенствованию формирования здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике заболеваний. Факторы, положительно влияющие на здоровье: соблюдение режима дня, полноценное и сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, закаливание и занятия спортом.

Одним из основных показателей здорового образа жизни является двигательная активность. Она сочетает в себе различные двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни и трудовой деятельности [1].

Постоянная двигательная активность способствует физическому развитию и активности различных групп мышц, улучшает функции внутренних органов и систем. Основными характеристиками двигательной активности человека являются показатели физической подготовленности. Физическая подготовленность рассматривается как результат, достигнутый в тренировке двигательных навыков и повышении уровня работоспособности организма, необходимый для усвоения и выполнения определенного рода деятельности человека. А физическое состояние – это показатель состояния и уровня физического здоровья человека. Последнее зависит от природных и социально обусловленных факторов.

Для определения физического состояния студентов на базе Могилёвского государственного университета имени А. А. Кулешова проводилось исследование по определению физической подготовленности студентов. В исследовании приняли участие юноши ($n = 35$) и девушки ($n = 35$), все они являлись студентами 1 курса ФМЕ и ФЭиП в возрасте 17–18 лет основной и подготовительной групп. Студентам предлагалось сдать контрольные нормативы по лёгкой атлетике. Юноши бежали дистанцию 100 и 1000 метров, девушки – 100 и 500 метров.

Юноши показали следующие результаты: в беге на 100 (м) средний показатель составил $14,3 \pm 0,3$ (с), а в беге на 1000 (м) – $3,38 \pm 0,4$ (мин). У девушек в беге на 100 метров средний показатель был $16,9 \pm 0,4$ (с), а в беге на 500 метров $2,15 \pm 0,3$ (мин).

Сопоставив данные результаты с требованиями нормативов физической подготовленности в учебной программе по дисциплине «Физическая культура» (таблица) выяснилось, что уровень физической подготовленности испытуемых – 2-й ниже среднего и соответствует 3 баллам.

Таким образом, исходя из результатов контрольных нормативов, можно сделать вывод, что как юноши, так и девушки имеют низкую физическую подготовленность, что является результатом низкой двигательной активности.

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
Бег 100 (м) (юноши)	15,0	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	12,8
Бег 100 (м) (девушки)	18,0	17,6	17,2	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,7	15,3
Бег 500 (м)	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50	1,45	1,40
Бег 1000 (м)	4,00	3,50	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,00

По мнению авторов, снижение уровня двигательной активности у студенческой молодёжи связано с недооценкой оздоровительной и воспитательной роли физической культуры, а значит, ведётся не достаточно качественная и, самое главное, не интересная агитационная работа с молодёжью о пользе занятий физической культурой и спортом. К тому же в настоящее время неблагоприятная эпидемиологическая ситуация в стране, связанная с пандемией коронавируса и общей низкой активностью, вносит свои коррективы, что требует поиска инновационных средств донесения до молодёжи важности двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья.

Список использованной литературы

1. Грибань, Г. П. Физическое воспитание в здоровом образе жизни современной студенческой молодежи / Г. П. Грибань, В. П. Краснов, Ф. Г. Опанасюк, О. С. Скорый. – Киев: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова; Серія 15; Випуск 4 (98), 2018. – С. 43–46.