

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР САМОЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ

Проведено аналіз даних сучасної наукової літератури з проблеми впливу рухової активності на стан здоров'я і самозбережувальну поведінку студентів. Показано, що значна частина студентів має хронічний дефіцит рухової активності. Звична гіпокінезія студентської молоді є різновидом саморуйнівної поведінки, коли здоров'ям нехтують для досягнення інших значущих цілей. Результатом такого стану системи фізичної культури є низький рівень мотивації до здорового способу життя студентів. Встановлено важливість підвищення рівня освіти студентів з питань самозбережувальної поведінки і кінезофілії. Доведено, що рухова активність є невід'ємним компонентом самозбережувальної поведінки студентів.

Ключові слова: студенти, здоров'я, рухова активність, гіпокінезія, кінезофілія, самозбережувальна поведінка.

Постановка проблеми. Останнім часом в найбільш розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя. Але в українському суспільстві, зокрема серед студентства, недооцінюються можливості рухової активності і спостерігається тенденція до зниження її обсягу. При цьому хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. Так, близько 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість [1].

В суспільстві зростає увага до ефективнішого використання резервів рухової активності як одного з найважливіших компонентів здорового способу життя студентів, що пов'язано зі стурбованістю суспільства з приводу погіршення здоров'я, зростання захворюваності студентів у процесі професійної підготовки та подальшого зниження працездатності в процесі трудової діяльності. Адже рух, рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою є необхідними умовами збереження здоров'я, формування здорового способу життя, засобом профілактики захворювань і повинні стати біологічною потребою організму [2, 3, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що сьогодні основним фактором кризового стану здоров'я учнів і студентів України є обмежена рухова активність. Адже лише 13% українців мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як в країнах ЄС – 40-60%, а в Японії – 70-80% [2].

Сучасні витрати фізичної праці в порівнянні з тими, що були сто років тому, знизилися з 94% до 1%. Але бездіяльність м'язів, що складають близько 40% маси тіла людини, небезпечна для всього організму. Тривалий дефіцит фізичних навантажень викликає хвороби серцево-судинної системи, атрофію м'язів, сприяє виділенню з кісток скелета кальцію (остеопороз), порушується діяльність серцевого м'яза, печінки, нирок, залоз внутрішньої секреції [10].

Слід відзначити, що ставлення людини до здоров'я обумовлює відповідну поведінку, спрямовану на збереження здоров'я – самозбережувальну поведінку, яку характеризують ступінь рухової активності, ставлення до шкідливих звичок та ступінь її активності в підтримці здоров'я. Але самозбережувальна поведінка часто обумовлена невідповідністю свідомості і поведінки, що може проявлятися як в позитивних, так і в негативних діях людини, тобто саморуйнівній поведінці, яка характеризується небажанням зважати на норми здорового способу життя. Така поведінка часто характерна для молоді, яка рідко цінує здоров'я і не збагачена знаннями та досвідом щодо здоров'я [6].

Звична низька рухова активність молоді є різновидом саморуйнівної поведінки, яка найчастіше відноситься до здоров'я як інструменту досягнення інших значущих цілей. Адже нездорова поведінка в цілому ряді випадків приносить швидке задоволення, а довготривалі негативні наслідки таких вчинків здаються далекими і малоімовірними. Молоді люди не утруднюють себе роботою над власним здоров'ям, так як результат не відразу виявляється. Не отримуючи миттєвої віддачі, вони припиняють діяльність, спрямовану на підтримання та зміцнення здоров'я [9].

Мета, завдання роботи, матеріал і методи

Мета дослідження. Проаналізувати та вивчити стан і найважливіші складові впливу рухової активності на стан здоров'я і самозбережувальну поведінку студентів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; опитування студентів.

Результати дослідження. Наше опитування студентів 1-4 курсів різних спеціальностей ЧНТУ виявило, що із 1067 респондентів належного обсягу рухової активності, який становить до 8-10 годин на тиждень, дотримуються лише 18,4% студентів, з них відповідно 23,4 % юнаків та 14,1 % дівчат, що підтверджує актуальність проблеми даного дослідження.

Результатом такого стану системи фізичної культури є низький рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами, до здорового способу життя студентів ВНЗ. Стиль життя сучасної молоді можна назвати "сидячим", адже заняття в навчальних закладах, підготовка до занять,

спілкування в Інтернеті або ігри за комп'ютером займають майже весь день, що стає звичним і комфортним. Крім того, серед студентської молоді, яка не дотримується рекомендованих норм рухової активності значно поширені шкідливі звички, які стають вагомою причиною неготовності молодого організму до фізичних навантажень. Щорічно все більше число студентів звільняється від занять фізичною культурою за станом здоров'я або відвідують ці заняття в спеціальній медичній групі здоров'я, що спричиняє подальше закріплення значного зниження рівня їх рухової активності і надалі [3].

Слід також відзначити, що в наш час багато з існуючих спортивних секцій пустують, причому безкоштовні спортивні секції часто залучають учнівську і студентську молодь менше, ніж платні клуби. Було б помилкою вважати, що просте збільшення кількості спортивних майданчиків автоматично поліпшить ситуацію. Схожа справа з короткочасними спортивними акціями. Разові спортивні заходи, типу масових пробігів і т. ін., окремо взяті, як правило, не мають профілактичного ефекту, адже практично не зачіпають внутрішніх, ціннісних аспектів особистості. Адже психологічні і духовні якості людини формуються вкрай повільно, а такі акції, в силу своєї короткочасності і дискретності не роблять серйозного впливу на розвиток особистості [5].

Крім того, процес навчання школярів і студентів вимагає значних інтелектуальних зусиль і тривалих нервових напружень, які пов'язані з переробкою великого потоку різноманітної інформації, істотно відрізняється від чисто фізичної праці. Якщо м'язове стомлення є нормальним фізіологічним станом, що оберігає організм від перевантаження, то настання нервового (розумового) стомлення на відміну від фізичного (м'язового) не призводить до автоматичного припинення роботи, а лише викликає перезбудження, невротичні зрушення, які, накопичуючись і поглиблюючись, призводять до захворювання людини [2].

Для збереження і відновлення здоров'я не можна бути пасивним, його необхідно заробляти, вчиняти якісь дії. В основі кожної дії лежить мотив – усвідомлене спонукання, що обумовлює дію для задоволення будь-якої потреби людини. Сукупність мотивів породжує мотивацію, яка визначає спосіб життя. Тому для збереження здоров'я дуже важлива мотивація здорового способу життя. Однак на практиці більшість молоді, розуміючи значення здоров'я і знаючи фактори ризику, що завдають шкоди здоров'ю, стають залежними від комфорту цивілізації. У більшості випадків цінність здоров'я усвідомлюється, коли воно знаходиться під серйозною загрозою важкої хвороби. Тільки тоді і виникає мотивація вилікувати хворобу, стати здоровим [8].

Слід відзначити, що рухова активність забезпечує не тільки фізичне, а й психічне благополуччя людини, робить благотворний вплив на її здоров'я в цілому. Оздоровчий ефект фізичних вправ заснований на тісному взаємозв'язку працюючих м'язів з нервовою системою, обміном речовин, функціонуванням внутрішніх органів [2].

В кожній людині на генетичному рівні закладено процеси кінезофілії – вродженої потреби людини до рухової активності. Природа людського організму унікальна за своїми можливостями. Кожен орган і внутрішні функції людини пристосовані до великих фізичних навантажень, запрограмовані на постійну рухову діяльність. Все це підтверджується практикою спорту вищих досягнень. І якщо вроджену потребу в моториці не підкріплювати систематичними порціями оптимальних фізичних навантажень, то поступово організм адаптується до малої рухової активності і слабшає, а фізичний потенціал людини падає. Встановлено, що з віком кінезофілія людини інтенсивно знижується, якщо її не провокувати і не підтримувати через систематичні заняття фізичними вправами і спортом [10].

Кінезофілія також є провідним механізмом інтеграції всього організму, результатом діяльності всіх рівнів головного мозку, з нею тісно пов'язані вегетативні зрушення, в яких суттєва регулююча роль належить смугастому тилу і гіпоталамусу за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. А гіпоталамус є регулятором не тільки вегетативних функцій, але й регулятором моторики і поведінки. Тому здоровій людині неможливо навчитися повністю обходитися без рухів, бо це найбільш природна і глибоко закладена в людині функція. А вимкнення кінезофілії з стереотипу життя руйнує і дезорганізує весь організм на всіх його рівнях – від клітинного до цілісного [7].

Аналіз досліджень показує, що більшість молодих людей сприймає здоров'я на рівні фізичного благополуччя і у них у свідомості та поведінці не сформовано ставлення до здоров'я як до центральної цінності. І хоча самозбережувальна поведінка сучасної молоді заснована на гарній обізнаності про норми і правила здорового способу життя, але разом з тим недостатньо мотивована до реалізації її на практиці у власному житті [6, 9].

Самозбережувальна поведінка (як і будь-яка інша) управляється, регулюється і контролюється свідомістю, що функціонує на базі сенсорних, емоційних, інтелектуальних і вольових процесів. При цьому необхідно відзначити, що для повноцінного розгортання механізму самозбережувальної поведінки необхідно задіяти так звані персональні ресурси здоров'я, які являють собою особистісні сили, що сприяють подоланню впливу негативних для здоров'я факторів [9].

Отже, студенти зазвичай сприймають здоров'я як природну даність і звертають на нього увагу лише тоді, коли відбуваються помітні порушення. Серед причин такого відношення є недостатні знання про здоров'я, механізми і способи його формування та зміцнення. Тому процес фізичного виховання студентів слід спрямувати не тільки на створення умов занять з урахуванням інтересів та індивідуальних особливостей, а й удосконалення просвітницької роботи щодо подолання фізичної пасивності молоді в способі життя, як значного резерву задля зміцнення їхнього здоров'я.

Висновки. Однією з головних проблем самозбережувальної поведінки студентської молоді є невідповідність, а часто і різко виражене протиріччя між свідомістю та реальною поведінкою. Звична гіпокнезія серед студентів є різновидом саморуйнівної поведінки, коли здоров'ям нехтують для досягнення інших, більш значущих цілей. ВНЗ слід посилити роботу щодо формування в студентів переконання в необхідності рухової активності як невід'ємного чинника самозбережувальної поведінки, зміцнення здоров'я та подальшої успішної життєдіяльності.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку подальшого вивчення шляхів впливу рухової активності на стан здоров'я і самозбережувальну поведінку студентів.

Використані джерела

1. Анікеев Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Д. М. Анікеев ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту. – К., 2012. – 19 с.
2. Гаркуша С.В. Здоровьесберегающий потенциал двигательной активности / С. В. Гаркуша // Здоровье для всех. – 2014. – № 1. – С. 15-21.
3. Горобей М.П. Головні причини недостатньої рухової активності студентів / М. П. Горобей // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 118. Т. III. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – С. 91-93.
4. Грибан Г. Роль рухової активності в житті студентів / Г. Грибан, В. Романчук, С. Романчук // Спортивна наука України. – 2014. – №4 (62). – С. 57-62.
5. Калишевич С. Ю. Социальные и биологические механизмы наркозависимого поведения: Учеб.-метод. пособие / С. Ю. Калишевич, Е. В. Малинина, В. В. Юсупов; под общ. ред. Евсеева С. П. – СПб.: СПбНИИ ФК, 2008. – 60 с.
6. Лебедева-Несевря Н. А. Социология здоровья: учеб. пособие для студ. вузов / Н. А. Лебедева-Несевря, С. С. Гордеева; Перм. гос. нац. иссл. ун-т. – Пермь, 2011. – 238 с.
7. Могендович М. Р. Кинезофилия и моторно-висцеральная координация / М. Р. Могендович // ЛФК и массаж. Спортивная медицина. – 2008. – № 11 (59). – С. 49-57.
8. Николаев В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 80 с.
9. Самыгин С. И. Молодежь и здоровье: психологические барьеры самосохранительного поведения / С.И. Самыгин, П.С. Самыгин, А.А. Осипова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 6. Ч. 2. – С. 72-77.
10. Щанкин А. А. Региональные конституциональные особенности адаптации системы кровообращения к физической нагрузке : учебное пособие / А. А. Щанкин, Г. И. Щанкина, О. А. Кошелева. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 112 с.

Gorobey M.

MOTOR ACTIVITY AS THE FACTOR OF SELF-PRESERVATION BEHAVIOR OF STUDENTS

The analysis of data of modern scientific literature on the impact of physical activity on health status and health behavior of students. In the Ukrainian society, particularly among students, underestimated the possibilities of motor activity in its recovery. It is shown that a significant proportion of students has a chronic lack of physical activity. This long-term hypokinesia in the mode of life is a threat to their health and normal physical development. A chronic lack of physical activity causes diseases of the cardiovascular system, muscle atrophy, contributes to osteoporosis, disrupts the cardiac muscle, liver, kidney, glands of internal secretion. Usually the person's attitude towards the health leads to appropriate behavior, aimed at preserving health – self-preservation behavior, which characterize the degree of physical activity, the attitude towards bad habits and the degree of its activity in maintaining health. But health behavior is often due to the mismatch of consciousness and behavior that can manifest in both positive and negative human actions, that is, self-destructive behavior, which is characterized by the unwillingness to reckon with the norms of a healthy lifestyle. Therefore, conventional hypokinesia students is a kind of self-destructive behaviour when they neglect the health to achieve other important goals. In addition, among students who tend to hypokinesia, much common bad habits that it becomes a compelling reason for their unwillingness to exercise. Young people don't bother to work on their own health, because the result of such labor is not instantly manifested. But hypokinesia contrary to the biological laws of human development. Each person in the genetic processes of kinezofiliya – the innate human need for physical activity. And if kinesiology not to reinforce a systematic physical exercise, the body adapts to hypokinesia with its deleterious consequences. The result of this condition is the low level of motivation of students to the preservation of health. Set the importance of improving education of students on issues of kinezofiliya and self-preservation behavior. It is proven that physical activity is an integral component of self-preservation behavior of students.

Key words: students, health, motor activity, hypokinesia, kinezofiliya, self-preservation behavior.

Стаття надійшла до редакції 08.09.2016