

**Сергій Ільченко**

Уманський державний педагогічний університет  
імені Павла Тичини

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА**

Під час навчання у вузі фізична підготовка студентів забезпечує підвищення рівня загальної працездатності, стійкість систем організму до стресових ситуацій, раціональне використання навчального та позанавчального часу. В процесі залучення студентів до фізичної культури велике значення займає всебічний розвиток рухових здібностей і фізичних якостей допомогою організованої рухової активності. І в першу чергу це необхідно для студентів з низькими адаптаційними можливостями організму. У цьому напрямку особливої актуальності набувають самостійні заняття у позанавчальний час. В даний час, вони проводяться під керівництвом і контролем викладача. А за своїм змістом є продовженням навчальних занять і плануються відповідно до змісту та вимог робочої програми з фізичного виховання.

Чим міцніше здоров'я студента, тим краще відбувається його адаптація до умов перебування у вузі, продуктивніше навчання та освоєння знань і навичок майбутньої професії. У той же час необхідним є збереження та зміцнення здоров'я за період навчання, набуття навичок здорового способу життя в поєднанні виконанням вимоги регулярної рухової активності [3].

В даний час відсутні дослідження, пов'язані з вивченням оздоровчого ефекту використання комплексу засобів фізичної культури, які базуються на поєднанні фізичних вправ, при мобільності їх використання протягом навчання у вузі.

Одним з пріоритетних напрямів державної політики в Україні, що відображається у численних фізкультурно оздоровчих проектах та програмах, є збереження та зміцнення здоров'я населення. У Статуті Всесвітньої організації

охорони здоров'я (ВООЗ) вказано, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, але й повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя особистості. Розглядаючи проблему оптимізації засобів формування фізично здорової особистості великої уваги надається руховій активності. Саме рухова активність забезпечує нормальне функціонування життєзабезпечуючих систем організму, загальний його тонус.

Сьогодні в умовах науково-технічного прогресу, автоматизації виробництва і механізації праці в побуті неухильно зменшується рухова активність, людини. Все частіше в науковому обігу вживається термін «гіподинамія». Її поширеність в сучасних умовах зростає в зв'язку з процесами урбанізації, широким впровадженням у повсякденну діяльність людини засобів пересування, автоматизації і механізації праці [2]. Скорочення частки ручної немеханізованої праці супроводжується відносним збільшенням числа професій, пов'язаних із виконанням операторських функцій (керування механізмами, контроль), а також частки розумової праці до життя сучасного суспільства. Поліпшення побутових умов, зростання ролі сучасних засобів комунікації (телефон, радіо, телебачення) об'єктивно сприяють поширенню більш пасивних форм проведення дозвілля, оскільки соціальні й інтелектуальні потреби населення усе повніше задовольняються в умовах малорухливого способу життя. У зв'язку з цим проблема гіподинамії переростає в масштабну проблему, яка потребує детального дослідження та пошуку шляхів її вирішення.

Метою статті є висвітлити важливість впливу рухової активності на загальне здоров'я особистості.

У сучасній медичній енциклопедії гіподинамія розглядається як зниження навантаження на м'язи і обмеження загальної рухової активності організму .

Енциклопедичний словник визначає гіподинамію через порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення) при обмеженні рухової активності, зниженні сили скорочення м'язів. Дане визначення є найпоширенішим серед науковців.

Зниження рухової активності здійснює негативний вплив на здоров'я людей, їх фізичний розвиток, працездатність та психічну діяльність. Малорухливий спосіб життя призводить до атрофії м'язів, зниження їх тонусу і сили, заміщення м'язової тканини жировою, погіршення рухливості суглобів.

Гіподинамія є наслідком звільнення людини від фізичної праці, її ще іноді називають «хворобою цивілізації». Особливо впливає гіподинамія на серцево-судинну систему, оскільки слабшає сила скорочень серця, зменшується працездатність, знижується тонус судин. Негативний вплив виявляється і на обмін речовин та енергії, зменшується кровопостачання тканин. В результаті неповноцінного розщеплювання жирів кров стає «жирною» і повільно пульсує по судинах, – постачання поживними речовинами і киснем знижується. За таких умов наслідком гіподинамії можуть стати ожиріння і атеросклероз [3].

Обмежена м'язова активність є в даний час однією з основних причин виникнення ряду важких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення постачання крові киснем і накопичення молочної кислоти в організмі. Разом з тим недостатність рухової діяльності (гіподинамія) відображається і на психічній активності людини, що супроводжується сонливістю, дратівливістю, безсонням, емоційною нестійкістю, млявістю в рухах, спостерігається відсутність апетиту, дезорганізація мови і мислення.

Сучасними ученими встановлено, що одним з найважливіших засобів боротьби з гіподинамією є раціональне використання фізичної культури і спорту.

Доведено, що завдяки систематичним заняттям фізичними вправами розширюються функціональні і адаптаційні можливості організму людини, поліпшується діяльність нервової, серцево-судинної, дихальної і інших систем, організм, краще пристосовується до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Під впливом активної м'язової діяльності значно збільшуються маса і об'єм скелетних м'язів, кістки товщають і стають міцнішими. У тренуваному

м'язі спостерігається приблизно в 2 рази більше функціонуючих капілярів у порівнянні з нетренованим. У тренованих людей життєва ємність легень набагато (у 2–3 рази) перевищує звичні показники. Серце тренованої людини у спокої і при роботі викидає в аорту при кожному скороченні в 1,5–2 рази більше крові, ніж у нетренованої.

Глибокі і різносторонні морфологічні і функціональні зміни, що відбуваються в організмі людини, яка займається регулярно і в достатньому об'ємі фізичними вправами, забезпечують нормальне протікання основних фізіологічних процесів і роблять людину здатною виконувати напружену фізичну і розумову роботу протягом тривалого часу.

Таким чином, систематичне і раціональне використання засобів фізичної культури і спорту в значній мірі сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню загальної працездатності, адаптивності і стійкості організму людини до дії несприятливих чинників навколишнього середовища.

Зі збільшенням темпу проникнення фізичної культури в життєдіяльність суспільства зростає роль необхідності уміння правильно організувати самостійні заняття. Займаючись фізичними вправами, треба пам'ятати, що запропоновані системи оцінки необхідного мінімуму і оптимуму рухової активності носять узагальнений характер. У кожному окремому випадку потрібно враховувати свої здібності, умови життя і праці. Не слід швидко розчаровуватися при перших невдалих спробах змінити свій розпорядок дня, досягти необхідного мінімуму або оптимуму рухової активності [2]. Наполегливе, цілеспрямоване залучення до і різних форм фізкультурних і спортивних занять дозволить з часом кожній людині змінити свій спосіб життя, зробити його повноцінним, активним, цікавим і здоровим.

Одним з найбільш ефективних засобів рухової активності є ранкова гімнастика. Під уранішню гімнастику підведена серйозна наукова база, що дозволила переконливо засвідчити оздоровчу цінність цього фізкультурного заходу, розробити оптимальні схеми побудови комплексів для людей різного віку, статі і різної фізичної підготовленості.

Схема основного комплексу вправ уранішньої гімнастики повинна включати необхідний мінімум вправ, які виконуються в наступній послідовності: потягування, обертання головою, обертання і махові рухи руками, нахили тулуба вперед, в сторони, назад, махи ногами, повороти і обертання тулубом, різкі різнойменні і однойменні обертання руками, присідання, випади вперед, управо, вліво, назад, стрибки на місці, біг на місці і в русі, ходьба з рухами руками до відновлення дихання.

Окрім потягувань і ходьби, які проробляються в повільному темпі, всі вправи уранішньої гімнастики виконуються в середньому темпі (1-2 рухи в 1 з). Дихати слід рівномірно і глибоко, погоджуючи дихання з рухами. Наприклад, при нахилі тулуба робити видих, при випрямлянні – вдих [1, 67-68].

Коли людина прокидається, її нервові центри загальмовані, периферичні кровоносні судини напівзакриті. Організму необхідно приблизно 2-3 години, щоб досягти робочого стану. Ранкова зарядка допомагає скоротити цей період, сприяє швидшому переходу від сну до активності. Люди, що регулярно займаються вранці гімнастичними вправами, легко прокидаються у встановлений час, не залежуються довго в ліжку і відразу ж починають свій робочий день за встановленим графіком.

Ефект зарядки доповнюється умиванням і сніданком. Холодна вода освіжає, бадьорить, посилаючи імпульси від шкіри до нервових центрів. Після споживання їжі в плазмі крові майже наполовину збільшується вміст адреналіну і норадреналіну, які також здійснюють збуджуючий ефект на нервові центри.

Таким чином, всі три елементи розпорядку дня – зарядка, умивання, сніданок, – взаємно доповнюючи один одного, допомагають людині швидше переходити до повноцінного відчуття життя. У неї збільшується час для плідної трудової діяльності, зміцнюється здоров'я, поліпшується фізичне самопочуття.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Виленский В.И. Физическая культура студента / В.И. Виленский. – Москва, 2001. – 275 с.
2. Козлов, Д. В. Двигательная активность и здоровье студентов / Д. В.Козлов // Физическая культура и спорт в системе образования: мат. всерос. научно-практической конф. – Красноярск: СФУ, 2007. – С. 113-115.
3. Козлов, Д. В. Двигательная активность и её значение в формировании творческого потенциала студенческой молодежи / Д. В. Козлов, В. В. Пономарев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Томск: Изд – во ТГПУ, 2008. – С. 277–281.