

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Потреба у русі – одна з загальнобіологічних особливостей організму, яка відіграє важливу роль у життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини незаперечний.

Відомо, що нині суттєво погіршився стан здоров'я населення України. Нажаль, Україна посідає одне з останніх місць серед розвинутих країн світу, по якості стану здоров'я людини: за кількістю захворювань, за тривалістю лікування й т. п. Відповідно дефіцит фізичної активності особливо негативно позначається на стані здоров'я різних груп населення. Здоровий спосіб життя сучасної людини, заснований на принципах раціональної організованості, активної діяльності та творчого розвитку, нерозривно поєднується з фізичним вихованням. Спосіб життя сучасної молоді можна назвати "абсолютно сидячим та ввімкненим у віртуальний світ інтернету", який стає таким необхідним, щоденно необхідним, комфортним, навіть незважаючи на негативний вплив на стан здоров'я. Адже школярі і студенти в середньому

10,5 год. за добу проводять сидячи (в навчальних закладах, готуючись до занять, спілкуючись в Інтернеті або граючись за комп'ютером тощо), що обумовлює виникнення залежності від гіпокінезії. Відмовитися від такого звичного задоволення дуже важко, тому що це місце можуть зайняти стреси, страх, невизначеність, розуміння відсутності перспектив або невміння їх бачити, а їм так хочеться комфорту. Аналіз сучасних наукових досліджень доводить, що рухова активність є невід'ємною частиною поведінки людини, яка забезпечує нормальне функціонування систем організму й збереження здоров'я. А її недостача призводить до виникнення гіпокінезії та гіподинамії, зменшення життєвої ємності легенів, глибини дихання, хвилинного об'єму дихання й максимальної легеневої вентиляції. [4,с.471]

Гіпокінезія (від грец. *hypo* – зниження, зменшення, недостатність; *kinesis* – рух) – специфічний стан організму, обумовлений недостатністю рухової активності. Іноді, цей стан призводить до гіподинамії. Гіподинамія (від грец. *dynamis* – сила) – сукупність негативних морфофункціональних змін в організмі внаслідок тривалої гіпокінезії. Дослідження показали, що практично немає органу чи системи, функції яких не змінилися б в умовах гіподинамії. [3,с.21]

Гіпокінезія зменшує силу і витривалість м'язів, знижує їхній тонус, зменшує обсяг м'язової маси, погіршує координацію рухів, призводить до виражених функціональних змін. Особливо уразлива серцево-судинна система – погіршується функціональний стан серця, знижується економічність його роботи, порушуються окисні процеси у серцевому м'язі. Це може призвести до раннього виникнення дегенеративних процесів у системі кровообігу і її швидкому зношенню. Відсутність необхідних систематичних занять фізичними вправами пов'язана, також, з негативними змінами в діяльності головного мозку, знижуються загальні захисні сили організму і виникає підвищена стомлюваність, порушується сон, знижується здатність підтримувати високу розумову чи фізичну працездатність.

Сьогодні, в умовах пандемії, яка охопила весь світ, різко постала проблема низького, навіть критичного, рівня здоров'я населення. Враховуючи зниження рівня життя, яке спричинене соціально-економічними катаклізмами в суспільстві, погіршенням екологічної ситуації, емоційно-стресовими навантаженнями, що мають негативний вплив на соціальну, духовно-моральну, психологічну і фізичну сферу людини, першочергового значення набуває вирішення проблем фізичного здоров'я сучасної молоді.

Фізична культура зустрічає людину вже на порозі життя, її дитинство наповнене освоєнням рухів. Далі вона стає учасником занять фізичними вправами. Адже ці заняття – обов'язкова частина у всіх навчальних закладах України. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності.

Головними чинниками всебічного розвитку, перш за все, є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння використовувати їх у повсякденному житті.

Вітчизняною та світовою наукою набутий великий досвід, який підтверджує необхідність систематичних занять фізичними вправами для поліпшення здоров'я, підвищення специфічної та неспецифічної його стійкості і працездатності. При цьому здоров'я слід розглядати як широке соціально-біологічне поняття, яке включає в себе не тільки нормальну структуру і функцію різних органів та систем, а й рівень розвитку функціональних резервів, діапазон компенсаторно-приспосувальних реакцій, що й визначає успішну адаптацію організму до різних умов наколишнього середовища. [2,с.46]

Навчальний процес – тяжка і напружена праця, яка виконується в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності. Сучасне навчання створює виражену емоційну напругу, яка не супроводжується оптимально активною діяльністю.

Фахівці вважають, що якщо фактична фізична активність нижча за належну, виникає своєрідний "дефіцит" м'язової діяльності, який необхідно

компенсувати за рахунок включення додаткових спеціальних навантажень, тобто фізичних вправ.

Один із обов'язкових факторів здорового способу життя студентів – систематична регулярна рухова активність, яка відповідає статі, віку, стану здоров'я. Вона являє собою поєднання різноманітних рухових дій, які виконуються у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами і спортом.

Досвід спостережень за особами, які займаються фізичними вправами, показує, що профілактична, оздоровча роль занять найбільшою мірою виявляється на початку застосування їх у юності та продовженні в зрілі роки, середньому й літньому віці. Відповідно до програми профілактики основних чинників ризику серед молоді гіподинамічною вважається ситуація, за якої студент займається тільки в рамках навчальних занять з фізичного виховання. Оптимальним руховим режимом для студентів є такий, при якому чоловіки приділяють заняттям 8-12 годин на тиждень, а жінки – 6-10 годин. При цьому на цілеспрямовані заняття фізичними вправами бажано витратити не менше 6-8 годин чоловікам і 5-7 годин жінкам. Решта часу доповнюється фізичною активністю в різних умовах побутової діяльності. Важливий фактор оптимізації рухової активності – самостійні заняття студентів фізичними вправами (ранкова гімнастика, щоденні прогулянки, походи вихідного дня тощо). [3,с.24]

Рівень рухової активності й потреба організму в ній індивідуальні і залежать від багатьох чинників: віку, статі, конституції, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці та побуту, географічних і кліматичних умов тощо. Для кожної людини характерний генетично обумовлений діапазон цього рівня, необхідний для нормального функціонування і збереження здоров'я. Рівень рухової активності може бути мінімальним, максимальним і оптимальним. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан організму; при оптимальному досягається найбільш високий рівень функціональних можливостей і життєдіяльності організму; максимальні межі визначають надмірні навантаження, які можуть призвести до перевтоми, перетренування, різкого зниження працездатності.

Фізична освіта у навчальних закладах дає студентам знання про вплив фізичних вправ на організм людини, розвиває фізичні якості, рухові навички, забезпечує фізичну підготовку молоді до життя, суспільно-громадської діяльності.

Одне із важливих завдань фізичної освіти – навчити студентів користуватися набутими знаннями, щоб засвоєні уміння і навички використовувалися в практичній діяльності. Таким чином, фізична освіта як вид освіти – спеціально організований педагогічний процес, спрямований на всесторонній фізичний розвиток студентської молоді, їх специфіку підготовки до виконання соціальних обов'язків у суспільстві.

Нажаль, стан здоров'я сучасної молоді не відповідає вимогам сучасності. Тенденція до погіршення рівня рухової активності викликає

занепокоєння сучасних науковці та стимулює до постійного пошуку методів, способів та засобів його покращення. Необхідні зміни матеріальної бази навчальних закладів. Стадіони, спортивні майданчики, спортзали, басейни і т.д. мають бути доступними для різних верств населення.

Пріоритетним напрямком роботи викладачів фізичного виховання має бути робота по формуванню в студентської молоді переконань у необхідності регулярних занять фізичною культурою і спортом, що в подальшому впливатиме на цілеспрямовану діяльність особистості та спосіб її життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту; науково-теоретичний журнал №2, 2020.
2. Ільницький В. І., Ясінський Є. А. Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах: [посібник]. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000.
3. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб.–К.: КНЕУ, 2005.
4. Городинський С.І., Роль рухової активності серед студентської молоді у процесі формування фахівців. Міжнародний науковий журнал«Грааль науки» № 1(Лютий, 2021)
5. Основи фізичного виховання людей різного віку: навчальний посібник / Литовченко Г.О., Козерук Ю.В., Лазаренко М.Г., Трояновська М.М. / –К: Кондор-Видавництво, 2016