

Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С., Плотіцин К. В., Пантус О. О., Ободзінська О. В.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Систематичні заняття фізичними вправами створюють великі можливості для формування позитивних рис особистості, розвивають активність і викликають почуття впевненості та бадьорості, вдосконалюють фізичні і психічні якості, а все це сприяє підготовленості студентів до життєдіяльності. Тому фізична активність студентів є однією із передумов здорового способу життя. На превеликий жаль, засоби фізичної культури і спорту не знайшли ще гідного місця в житті переважної частини учнівської і студентської молоді. Для педагогів, батьків, усіх працівників молодіжних організацій дуже важливо зробити все можливе для того, щоб фізична культура посіла чільне місце в ієрархії життєвих цінностей молоді. Важливо, щоб пріоритетним завданням держави, педагогів, медичних працівників стало формування у дітей та їх батьків усвідомлення того, що здорова нація є показником цивілізованої держави. Адже якість освіти не зводиться лише до здобуття знань, умінь і навичок, а й тісно пов'язана з категоріями здоров'я, комфортності, щастя, благополуччя, самореалізації [6, с. 13–14].

Студенти повинні систематично і цілеспрямовано займатися фізичними вправами протягом всього періоду навчання у виші, а критеріями оцінки цієї роботи можуть бути стан здоров'я, рівень фізичної працездатності, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, результати оцінки виконання тестів з фізичної підготовки і професійно-прикладної фізичної підготовки тощо [3, с. 8]. Одним з випробуваних способів зміцнити здоров'я, підвищити опірність організму до різних захворювань і його пристосованість до чинників зовнішнього середовища, що змінюються, є загартовування. Основний принцип загартовування, заснований на тренуванні, полягає в застосуванні подразників поступово наростаючої інтенсивності. Загартовування повинні проводити систематично, без перерв, протягом тривалого часу. У випадку перерви поновлення курсу варто починати з подразників, інтенсивність яких слабша передуючих перерви [2, с. 154].

Водночас низький рівень світогляду та мотивації в галузі здоров'я, оздоровчої фізичної культури, здорового способу життя негативно впливає на процес рухової активності студентської молоді, що своєю чергою погіршує стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та збільшує кількість захворювань. Тому розробка здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні потребує вивчення наслідків недостатньої рухової активності студентів на стан їхнього здоров'я, кількісні показники захворюваності та їх вплив на працездатність [4, с. 57]. Фізична активність є основною формою поведінки студентів в зовнішньому середовищі. М'язові скорочення мають велике значення для збереження здоров'я та підтримання високої працездатності. Вони являють собою природну біологічну потребу, як чинник розвитку органів та регулюючих систем організму, що забезпечує нормальний розвиток організму, підтримує життєдіяльність та забезпечує тривалу адаптацію зв'язку з навколишнім середовищем (пересування, захист, споживання тощо).

Тривала, поступово розвиваюча адаптація організму студентів до фізичних навантажень у незвичних умовах навколишнього середовища є важливим чинником підвищення резистентності здорового організму, профілактики різних захворювань, розкриття внутрішніх механізмів пристосування до нових умов та вимог професійної діяльності [5, с. 2010–211]. Тому фізична культура та спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я студентів. Разом з тим, у нас має місце недооцінка соціально-економічної оздоровчої та виховної ролі фізкультури та спорту, що негативно впливає на здоров'я людини. Наукові дослідження підтверджують, що фізична культура посідає одне з важливих місць в житті людини. Вона сприяє зниженню захворюваності, продовженню трудової діяльності людини, підвищенню продуктивності праці, раціональному використанню вільного часу, формуванню соціально-психологічних відносин, оздоровленню психологічного клімату у виробничих колективах, профілактиці пияцтва й алкоголізму, формуванню людини як особистості, поліпшенню

здоров'я в умовах негативного впливу навколишнього середовища, в тому числі й радіаційного забруднення [1, 7].

Фізичну активність людини в наш час не можна розглядати окремо від соціального та культурного розвитку суспільства [8, с. 14]. Культурна спадщина людства містить в собі чимало корисної інформації щодо фізичної активності попередніх поколінь, вона володіє безцінним досвідом розвитку як масового спорту, так і вищих спортивних досягнень. Вдосконалення людини за допомогою занять фізичною культурою, спортом – найважливіша умова прогресивного розвитку її розумових та фізичних здібностей. Багатовіковий досвід застосування рухів з різною метою дозволив виявити ефект зворотної дії – тривало виконуючи певні трудові рухи, людина сама зазнавала відповідних змін, до того ж, ці зміни мали характер точного пристосування до конкретного виду діяльності людини, підвищуючи її фізичні можливості.

У міру усвідомлення явища «зворотної дії», що отримало назву «тренуваності», виділяють спеціальні рухи (фізичні вправи), які застосовують з метою спрямованого впливу на розвиток фізичних здібностей та підготовку людини до різних видів діяльності. Особисті рухові характеристики людини можуть змінюватись під впливом фізичних навантажень, які формуються в процесі активних, педагогічно правильно організованих занять фізичними вправами. Становлення людини проходило в умовах високої рухової активності, яка була умовою її існування та розвитку. Координованість всіх систем організму формувалась в процесі еволюції на фоні активної рухової діяльності. Недостатність рухів в сучасному суспільстві – соціальний, а не біологічний феномен. Спорт та фізичні вправи сприяють формуванню популяції людей, більш стійких до негативного впливу цивілізації, – малорухомого способу життя, погіршення екології, стресів тощо. У процесі еволюції на землі вижили загалом ті популяції, в яких генетична стійкість до фізичних навантажень виявилась більш високою.

Фізична активність людини, в кінцевому рахунку, спрямована на зміну стану її організму, на набуття нового рівня фізичних якостей та здібностей, який не може бути досягнутий ніяким іншим шляхом, крім тренувань. При цьому в процесі спортивного тренування можна виділити два взаємопов'язані боки: *перетворювальний* – вдосконалення людиною своєї природи, розширення меж своїх можливостей та *пізнавальний* – набуття суми знань, умінь та навичок, які необхідні для досягнення високих спортивних показників, успішної громадської та виробничої діяльності. Розуміння цього є важливим для того, хто не тільки проводить тренування, але і для всіх, хто займається фізичними вправами та спортом.

Література:

1. Грибан Г. П. Повышение социальной значимости физического воспитания в подготовке будущих специалистов сельского хозяйства / Г. П. Грибан // Физическая культура и спорт в повышении социальной активности студентов: сб. науч. трудов. – Умань, 1990. – С. 38–45.
2. Грибан Г. П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах / Г. П. Грибан. – Житомир, ДАУ, 2005. – 123 с.
3. Грибан Г. П. Проблеми фізичного виховання в умовах євроінтеграції / Г. П. Грибан // Буковинський науковий вісник. – Вип. 3. – Чернівці, ЧНУ, 2007. – С. 6–10.
4. Грибан Г. П. Роль рухової активності в житті студентів / Г. П. Грибан, В. М. Романчук, С. В. Романчук // Спортивна наука України. – Львів: ЛДДФК, 2014. – № 4. – С. 57–62.
5. Грибан Г. П. Теорія адаптації і закономірності її формування у процесі фізичного виховання / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк // Наук.-теорет. збірник. Вісник Державної агрокол. акад. України, № 1, 2000. – С. 210–218.
6. Грибан Г. П. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посібник / Г. П. Грибан, В. Г. Гамов, В. Р. Зорнік. – Житомир: Вид-во «Рута», 2012. – 536 с.
7. Грибан Н. Г. Стан та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в соціальній інфраструктурі села / Н. Г. Грибан, Г. П. Грибан // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10. Т. 3. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – С. 22–27.
8. Опанасюк Ф. Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. / Ф. Г. Опанасюк, Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. – 332 с.