

незначних якісних перетворень, які накопичуються і при досягненні певних порогових величин можуть створювати необхідні умови для якісно нового стану. Цей процес можна описати наступним чином: здоров'я – адаптація – компенсація – «третій стан» – стан хвороби. Розробка індивідуально спрямованих профілактичних впливів є недостатньо дослідженим питанням, тому ряд науковців розробляють різні модельні побудови дотримання здорового способу життя.

Отже, сучасна наука використовує різні критерії здоров'я людини і вбачає в цьому понятті здатність реалізувати природний уроджений потенціал людського покликання. Високі вимоги до якості життя на сучасному етапі розвитку суспільства активують до розробки напрямків з проблеми підтримки здоров'я людини на належному рівні. Відзначається розрив між соціальним запитом на повноцінно здорового спеціаліста й невисокою мотивацією людини слідувати здоровому способу життя.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Н. М. Кононенко, старший викладач,

Н. С. Білоус, старший викладач

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Одним з найважливіших завдань фізичного виховання є залучення студентської молоді до занять фізичними вправами. Це у свою чергу є необхідною умовою підвищення рухової активності й гармонійного розвитку особистості студентів. За останні роки через високе навчальне навантаження в університеті та малорухливий спосіб життя в більшості студентів спостерігається погіршення показників стану здоров'я.

Дослідження гігієністів свідчать, що до 85% денного часу більшість студентів проводять у статичному положенні. Спостерігається зміна обсягів рухової активності в різних навчальних семестрах: восени спостерігається зростання показників, узимку та навесні – різко зменшуються.

Студентам не лише доводиться обмежувати свою природну рухову активність, але й тривалий час підтримувати незручну для них статичну позу, сидячи за столом. Малорухливе положення має вплив на функціональний стан багатьох систем організму студентів, особливо серцево-судинній і дихальній. При зниженні рухової активності дихання стає менш глибоким, обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму. Це впливає й на роботу головного мозку: знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів.

За таких умов студенти швидко втомлюються при виконанні будь-якої роботи, як результат – низький рівень фізичного розвитку та функціональних можливостей, які важко відновити в зрілому віці навіть шляхом систематичного тренування.

Єдина можливість нейтралізувати негативне явище, що виникає у студентів за тривалої й напруженої розумової діяльності, – це активний відпочинок і організовані заняття фізичними вправами. Для цього необхідно правильно сформувавши руховий режим дня студента, який складається з ранкової гімнастики, рухливих ігор на свіжому повітрі, занять з фізичного виховання або в спортивних секціях, прогулянок перед сном, активного відпочинку у вихідні дні.

За систематичних занять фізичними вправами відбувається безперервне підвищення рівня функцій основних систем організму та вдосконалення фізичної працездатності. Чим вище рівень розвитку рухових якостей, точність і координація рухів, тим успішніше формуються нові рухові дії. Найважливішими параметрами рухової активності для студентів є ті навантаження, які розвивають загальну витривалість, силу та гнучкість.

Параметри рухової активності повинні диференціюватись відповідно до кожної із рухових якостей, особливо загальної та силової витривалості. Цьому сприяють різноманітні форми проведення занять, що припускають зміни характеру й змісту фізичних вправ залежно від мотивів, інтересів, функціонального стану організму та потреб студентів.

На заняттях з фізичного виховання необхідно використовувати будь-які доступні засоби, методи для рівномірного підбору фізичних вправ для розвитку різних рухових якостей студента.

При цьому важливо, щоб фізичні навантаження були систематичні, різноманітні й не викликали перевтоми. Від органів чуття, від скелетних м'язів поступають сигнали до вищого відділу нервової системи: кора головного мозку перероблює величезний потік інформації та здійснює точну регуляцію діяльності організму. Під впливом м'язової діяльності відбувається гармонійний розвиток усіх відділів центральної нервової системи. Під час активізації руху в роботу включаються майже всі органи та системи організму (збільшуються частота дихання, скорочення серцевого м'язу, збудження нервової системи, а головне – збільшується навантаження на опорно-рухову систему).

Починати фізичну активність потрібно з приємної діяльності, яка приносить найбільше задоволення. Іноді на заняттях необхідно використовувати фізичні вправи, які б могли позитивно впливати на розвиток тієї чи іншої якості або бути нейтральними до деяких з них і

одночасно служити ефективним засобом відновлення усього організму. Це може бути плавання, аеробіка, танці, сауна, йога тощо.

Для збереження рухової активності студентів необхідно використовувати вправи для загального розвитку. По мірі адаптації переводити засоби й режим підготовки на спеціальні фізичні вправи, при виконанні яких найбільш ймовірно, що студент не покине розпочатого, а зробить заняття фізичним вихованням невід'ємною частиною свого життя. Головне – усвідомити, що це потрібно робити поступово, за певними етапами, починаючи з малого, через кілька тижнів або місяців збільшувати час й інтенсивність занять, займатися наскільки можливо довше та частіше.

Отже, формування щоденної рухової активності студента під час навчання є невід'ємною складовою програми сучасного навчального закладу. Цю функцію з успіхом вирішує фізична культура з її різноманітним арсеналом засобів і методів впливу на стан здоров'я студентів. Форми рухової активності, їх спрямованість, а також підбір вправ і методів повинні відповідати завданням загальної та професійно-прикладної підготовки, а також ураховувати індивідуальну норму рухової активності студентів. Навчально-виховний процес зумовлюється вагомим вкладом у зміцнення здоров'я студентської молоді, збільшення тривалості життя, формування в молоді найважливіших морально-вольових якостей, прищеплення відповідних санітарно-гігієнічних навичок, здійснення підготовки до участі в продуктивній праці.