

Комарова Тетяна
викладач кафедри фізичного виховання
Подільський державний аграрно-технічний університет
м. Кам'янець-Подільський

ОПТИМАЛЬНИЙ РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ВІДМОВА ВІД ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК - ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Науково-технічний прогрес та різноманітні блага цивілізації витісняють природні умови життєдіяльності людини; забруднення навколишнього середовища, гіподинамія та інші фактори призвели до річного збільшення кількості студентів, які мають значні відхилення в стані здоров'я. Продовжується тенденція зниження рівня підготовленості студентської молоді, погіршення їх здоров'я. У сучасних умовах життєдіяльності молоді значно знизився рівень їх фізичного навантаження, а в цілому, рухової активності. У той же час стрімкими темпами підвищуються психоемоційні навантаження студентів. У зв'язку з цим усе більше актуальною стає проблема визначення оптимальної дози фізичного навантаження і системи раціонального режиму праці, навчання і відпочинку студентської молоді, їх залучення до здорового способу життя. Потребують оновлення механізми регуляції і управління фізичним вихованням у навчальних закладах, визначення алгоритму оздоровлення молоді та науково-методичне забезпечення навчального процесу.

Найбільш поширеними факторами, що негативно впливають на здоров'я людини є: нервово-психічні перенапруження, психічні перевтоми, недостатня рухова активність, неправильна постава, переохолодження, порушення режиму і культури харчування, куріння, вживання алкоголю, наркотиків та інші шкідливі звички. При переважанні розумової праці спостерігається різко виражена дисгармонія між надлишковим психоемоційним навантаженням і руховою пасивністю, що перетворює нервово-м'язовий апарат на баласт. Недолік рухової активності призводить до ослаблення та атрофії м'язів, які не в змозі, в зв'язку з цим, виконувати роль генераторів енергії. Це відбувається через різке ослаблення впливів м'язової діяльності на центральну нервову систему і внутрішні органи. В умовах гіпокінезії (рухової недостатності) відбувається ослаблення процесів обміну речовин і енергії, що веде до зниження функціональних можливостей організму, прискореного розвитку процесів старіння, погіршення показників адаптації до фізичних навантажень. Дослідження вчених і фахівців у сфері фізкультурного і валеологічного виховання спрямовані на вивчення та обґрунтування позитивного впливу правильного способу життя, фізичної активності та застосування засобів фізичної культури і спорту, а також оздоровчих сил природи на укріплення здоров'я людей, на їх розумову і інтелектуальну діяльність. Основоположник валеології І. Брехман підкреслював, що здоров'я людей є візитною картою

соціально-економічної зрілості, культури і процвітання держави. Здоров'я людини необхідно розглядати в якісному аспекті, як діалектичну єдність біологічного, соціального та духовного, а наука про здоров'я повинна мати свою систему діагностики, розуміння значення руху, режиму праці, відпочинку і правильного харчування. А.М. Амосов підкреслював, що закон тренування є самим універсальним з усіх біологічних законів. Тому ефект занять цілеспрямованою фізичною діяльністю призводить до збільшення рухових можливостей організму, досягнення нового, вищого рівня та вищої якості життєдіяльності, підвищенню рівня підготовленості і працездатності. Регулярна фізична діяльність дозволяє мобілізувати внутрішні резерви організму людини. Організм, адаптований до навантажень, має набагато більший потенціал (резерв), який може бути використаний більш раціонально, економно і повно в потрібний момент. Систематичні заняття та дозована рухова активність сприяють нормалізації показників серцевосудинної та дихальної систем, укріпленню опорно-рухового апарату людини, поліпшенню функціонального стану його організму. У результаті м'язової діяльності відбувається оздоровчий вплив, а рухова активність у межах, що відповідають функціональним можливостям організму людини, є засобом підвищення його життєздатності.

Таким чином, на сучасному етапі розвитку суспільства проблема зміцнення здоров'я студентської молоді та питання пропаганди здорового способу життя і формування нових ціннісних орієнтацій повинні мати пріоритетне значення. Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідні оптимальні та регулярні дози рухової активності, відповідні способу життя конкретної людини і енерговитрат його організму, в поєднанні з відмовою від шкідливих звичок. Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на діяльність всіх органів і систем організму, і тим самим сприяють зміцненню здоров'я та профілактиці різноманітних захворювань.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л., Панова П.А. Медицинская валеология. К. : Здоровье, 1998. 248 с.
2. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика : учеб. пособие. М. : изд. центр Академия, 2001.
3. Мунтян В.С. Физическое воспитание в вузе – инвестиции в здоровье будущих специалистов. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні. Харків, НТУ «ЧП». 2010. С. 32-35.
4. Мунтян В.С. Анализ факторов, определяющих здоровье 'кмюнеки и оказывающих на него влияние. *Физическое воспитание студентов*. Х. : ХГАДИ (ХХПИ), 2010. № 11. С.44-46.

