



РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

*Чередник С.А., асистент кафедри фізичного виховання ВП НУБіП України
«Ніжинський агротехнічний інститут»*

У статті висвітлено поняття здорового способу життя, мотивація до занять фізичними вправами та їх вплив на організм молоді.

Здоровий спосіб життя, здоров'я молоді, мотивація, фізичні вправи, формування здорового способу життя.

Проблема: Одна із нагальних проблем сучасності – проблема зміцнення та збереження здоров'я дітей та молоді, всього людства. Така ситуація обумовлена тим, що нині ми спостерігаємо безвідповідальне, руйнівне ставлення до природного середовища, недоступність кваліфікованої медичної допомоги різним верствам населення, зростання статистичних показників захворюваності. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, які у подальшому переходять у хронічні захворювання.

Науковці свідчать, що майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Близько 70% дорослого населення характеризується низьким та нижчим від середнього рівнем фізичного здоров'я: у віці 16-19 років – 61%, 20-30 років – 67,2%, 30-39 років – 66%.

Лише 15-20% дітей народжуються здоровими, кожна третя дитина має відхилення у фізичному і психічному розвитку, смертність удвічі переважає народжуваність. У структурі захворюваності студентів слід виділити хвороби органів дихання, органів травлення, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, захворювання нервової системи тощо.

Мета і завдання роботи: Збереження і зміцнення здоров'я учнівської та студентської молоді; формування свідомої мотивації щодо здорового способу життя та навичок дбайливого ставлення до власного здоров'я.

Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне рішення наступних завдань:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості;
- мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичного удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності та навчання, подальшій педагогічній діяльності;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток і удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

Фізичний стан людини залежить від багатьох факторів, основними з яких є природні (спадковість, морфо функціональні особливості тощо) і соціальні (умови життя, виробнича діяльність). За допомогою спеціально організованих спортивних заходів та занять фізичними вправами, раціонального харчування, режиму праці та відпочинку, інших факторів, можна, значною мірою, змінювати показники рухової активності (силу, швидкість, витривалість, гнучкість тощо), будову тіла, фізичну функціональну підготовленість, цілеспрямовано удосконалювати регуляторні функції нервової системи, збільшувати структурні параметри і покращувати функціональні можливості всіх систем і органів людського організму.



**Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції
професорсько-викладацького складу, науковців, аспірантів і студентів
«Роль інститутів освіти та науки у формуванні інноваційної культури суспільства»**

Ще в давні часи філософи і лікарі зауважили, що систематична рухова активність є невід'ємною частиною здорового життя. Рух – не тільки суть життя, але й здоров'я. Ще Гіппократ справедливо стверджував: «Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні обов'язково увійти у повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне радісне життя».

Результати досліджень: Виявлено, що систематичні заняття фізичними вправами запобігають виникненню хвороб, покращують імунну систему, а також прискорюють відновлення функцій всіх систем і органів людського організму.

Під час занять фізичними вправами розвиваються і такі якості як сила волі, сміливість, самовладдя, рішучість, упевненість у своїй силі, витримка, дисципліна, підпорядкування своїх вчинків меті колективу, подолання різних труднощів, негативних емоцій тощо. Особливо проявляються ці риси характеру на змаганнях, де доля перемоги колективу залежить індивідуально від кожного учасника команди.

На заняттях фізичними вправами набуваються знання про раціональний спосіб виконання рухових дій, застосування їх у тому чи іншому виді діяльності, розвивається пам'ять, особливо рухова та зорова, вдосконалюється увага. У добре підготовленої людини менший час реакції переключення від однієї вправи до іншої, краща розумова працездатність і її стійкість, більша кількість смислових операцій за визначений проміжок часу. Відновлення загальної і розумової працездатності проходить значно швидше і ефективніше, коли розумова діяльність чергується з фізичною. Заняття фізичною культурою допомагають у значній мірі мислити. Не випадково ще Аристотель говорив, що думка стає жвавішою, коли тіло розігріте прогулянкою.

Велику силу впливу мають заняття фізичними вправами на естетичне виховання. Вони розвивають у людини здатність сприймати, відчувати, правильно розуміти, оцінювати прекрасне у вчинках і особливо у рухах. Під впливом занять пропорційно і гармонійно розвивається форма тіла (витонченість постави, розвиток мускулатури тощо), більш точними, досконалішими і цілеспрямованими стають рухи, зменшуються фізичні зусилля, зростає раціональність та естетичність їх виконання.

За період навчання в інституті кількість хворих студентів зростає в 2-3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави досягла 80-90% від загальної кількості студентів.

Протидію цим негативним наслідкам – фізична культура і спорт, які є важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, підвищення працездатності та зниження втомлюваності, покращення опору організму різним захворюванням в період навчання в ВНЗ.

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена ситуація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, що сприяв би досягненню, як особистих, так і суспільних цілей.

Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності.

Отже, фізичне виховання є невід'ємною складовою формування не тільки здоров'я студентів, а і їхнього місця в суспільстві, адже навчає бути мужнім, цілеспрямованим і йти до поставленої мети. Долаючи всі перешкоди на своєму шляху.

Список літератури

1. Енциклопедія здоров'я. – К., 2000.
2. Загартування – найдешевша профілактика простуди. – К., 1994.
3. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 256с.
4. Сафронова Г.Б. Движение залог здоров'я. – М.: Знание, 1980.
5. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986.
6. Моль Х. Семь программ здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 1983.