

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ

Кафедра фізичного виховання та спорту

А. Я. Єфремова, С. М. Черніна, М. І. Дорош

**ОПТИМАЛЬНИЙ РУХОВИЙ РЕЖИМ
ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Конспект лекції
з дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»*

Харків – 2019

Єфремова А. Я., Черніна С. М., Дорош М. І.
Оптимальний руховий режим як фактор зміцнення здоров'я
студентської молоді: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ,
2019. – 64 с.

Цей конспект лекції підготовлено відповідно до
навчальної програми з фізичного виховання у закладах вищої
освіти. Він є складовою частиною навчально-методичного
комплексу дисципліни.

У пропонованому конспекті лекції розглянута
проблема оптимальної рухової активності. Розкриваються її
суть, механізм оздоровчої дії на організм, пояснюються
оздоровчі ефекти рухів і негативні наслідки гіподинамії,
визначений оптимальний режим рухової активності. В
популярній, короткій і доступній формі надано сучасні
знання, які необхідні для формування здорового способу
життя студентів, показана роль фізичного виховання в
підтримці здоров'я.

Конспект лекції розроблено для студентів денної
форми навчання всіх спеціальностей з метою формування у
студентів оптимального рухового режиму та здорового
способу життя.

Іл. 2, табл. 7, бібліогр. : 12 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку
на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту
15 березня 2018 року, протокол № 9.

Рецензент

доц. А. М. Буц

А. Я. Єфремова, С. М. Черніна, М. І. Дорош

ОПТИМАЛЬНИЙ РУХОВИЙ РЕЖИМ
ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Конспект лекції
з дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»*

Відповідальний за випуск Єфремова А. Я.

Редактор Еткало О. О.

Підписано до друку 22.04.19 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк. арк. 3,0. Тираж 25. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Український державний університет
залізничного транспорту,
61050, Харків-50, майдан Фейербаха, 7.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6100 від 21.03.2018 р.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
...	
1 Активний руховий режим, його обсяг та інтенсивність.....	4
2 Рухова активність студентів під час навчання у закладі вищої освіти.....	12
3 Значення рухової активності в житті і здоров'ї людини.....	19
3.1 Проблема рухової активності в історичному аспекті.....	19
3.2 Проблема рухової активності в наш час.....	20
4 Оптимальний руховий режим як основний фактор для нормального функціонування організму.....	22
5 Головні причини недостатньої рухової активності студентів.	24
6 Суть і фактори рухової активності людини.....	26
7 Види рухової активності.....	30
8 Потреби студентів у руховій активності.....	33
8.1 Соціальні та духовні потреби студентів у руховій активності.....	33
...	
8.2 Біологічна потреба організму у руховій активності.....	40
9 Механізм оздоровчої дії оптимальної рухової активності на організм людини.....	42
9.1 Оздоровчі ефекти рухової активності.....	44
9.2 Критичний мінімум і оптимум рухової активності як умова збереження здоров'я	47

студентів.....	
10 Шляхи удосконалення рухової активності студентів.....	49
10.1 Психолого-педагогічні аспекти формування установок студентів на оптимальну рухову активність.....	58
11 Рекомендовані норми рухової активності студентів.....	62
Висновок.....	63
....	
Список літератури.....	63

ВСТУП

Фізичне виховання у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, які спрямовані на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь.

Сучасний навчальний процес у ЗВО найчастіше призводить до погіршення здоров'я студентів. До причин, що зумовлюють його, належать високі розумові навантаження, інтенсифікація

навчального процесу та існуюча його орієнтація, що основана на перевазі статичних навантажень, які сприяють штучному скороченню обсягу довільної рухової активності студентів, наслідком якої є зниження працездатності, загальної реактивності організму та зростанням захворюваності.

1 АКТИВНИЙ РУХОВИЙ РЕЖИМ, ЙОГО ОБСЯГ ТА ІНТЕНСИВНІСТЬ

Здорові люди поділяються на дві категорії: одні ведуть активну рухову діяльність, інші – ні. На жаль, перших поки меншість. Згадаймо своїх знайомих із цієї категорії – «активних» (назвемо так умовно і спортсменів, із тих хто займається самостійно). Згадали? Чим же вони помітні, чим відрізняються від більшості? Звичайно, вони більш міцні, витривалі, рухливі; у побуті на них зазвичай покладається виконання найбільш трудомістких життєвих справ. Ми не завжди цікавимося, як людині працюється, скільки вона спить, скільки рухається, як відчуває себе в різних ситуаціях, і створюється враження, ніби всі переваги вести активний руховий режим полягають лише в тому, щоб розвивати суто фізичні якості людини. Безумовно, їх чимало – міцні м'язи, слухняне тіло, впевненість у своїх силах... Але це далеко не все. Вплив раціональної рухової активності на організм набагато різноманітніший.

Учені довели зв'язок недостатньої рухової активності з порушенням обміну речовин і виникненням серцево-судинних захворювань та інших порушень.

Є різні думки щодо норми та характеру необхідного для студентської молоді рухового режиму. Один з них, досить поширений, що молодь повинна щодня робити 10 тис. кроків. Відповідно до іншої думки, оптимальний руховий режим – це заняття фізично 6-10 год на тиждень. Третій варіант визначає щоденну норму обсягу м'язової роботи в кілокалоріях – 1200-2000 ккал.

Що ж вибрати? Якщо поставитися до цих норм оптимального рухового режиму критично, то потрібно сказати, що кількість рухів (наприклад кроків) характеризує лише один з

параметрів рухової активності. Не менш важлива інтенсивність рухової активності. Але ж крокувати можна по-різному: ледь переставляючи ноги – таке навантаження недостатнє, або як ходоки-легкоатлети – це вже дуже інтенсивне навантаження, що не всім доступне, до того ж ходьба навантажує переважно м'язи нижньої половини тіла, а цього недостатньо для різнобічного фізичного розвитку.

Має свої недоліки і дозування фізичного навантаження за часом. Тут не враховується обсяг, інтенсивність і характер вправ.

Визначення норми необхідного фізичного навантаження в кілокалоріях – досить точний, об'єктивний показник оптимального рухового режиму і найбільш раціональний при плануванні рухового режиму. Однак і він потребує врахування інтенсивності м'язової роботи і характеру використовуваних фізичних вправ. Зате визначення рухової активності в кілокалоріях дає змогу зв'язати в єдине ціле як заняття фізичними вправами, так і трудову й побутову фізичну діяльність людини.

У робочі дні оптимальний руховий режим має бути меншим за обсягом та інтенсивністю, ніж у вихідні дні або під час відпустки. У вихідні дні оптимальний руховий режим слід підвищувати головним чином за рахунок циклічних вправ.

На енерговитрати впливають умови, у яких виконуються вправи: у холодній воді, наприклад, витрата енергії при плаванні більша, ніж у теплій; підвищувати енерговитрати лижника може, наприклад, стан лижні, а також невіддале мастило лиж. Залежить витрата енергії і від ступеня оволодіння тим чи іншим рухом, який становить вправу. Скажімо, досвідчений весляр вчасно опускає весла у воду і після «проводки» вчасно піднімає їх; недосвідчений же робить все це несвоєчасно, піднімаючи фонтани бризок, – природно, при рівній швидкості човна він витрачає більше енергії, ніж перший весляр.

У таблиці 1 наводяться середні дані енерговитрат.

Перераховані в таблиці види фізичних вправ належать до так званих циклічних вправ, у яких ті ж самі відносно прості рухи багаторазово повторюються (таблиця 1).

Таблиця 1 – Витрата енергії у кілокалоріях при виконанні деяких фізичних вправ

Вправи	Швидкість (км/год)	Витрата енергії, ккал/хв	
		на 1 кг ваги	при вазі людини близько 70 кг
1	2	3	4
Хода	3,0	0,047	3,28
	3,5	0,049	3,46
	4,0	0,055	3,88
	4,5	0,060	4,20
	5,0	0,069	4,84
	5,5	0,082	5,78
	6,0	0,092	6,43
Біг	6,0	0,116	8,1
	10,0	0,150	10,5
	13,0	0,260	18,0
	15,0	0,300	21,0
Плавання	0,6	0,050	3,5
	1,2	0,060	4,2
	1,8	0,090	6,5
	3,0	0,164	11,5
	4,2	0,430	30,1

Продовження таблиці 1

1	2	3	4
Хода на лижах	7,0	0,112	7,8
	9,0	0,135	9,3
	12,0	0,170	12,3
	15,0	0,757	18,0
Їзда на велосипеді	3,5	0,043	3,0
	8,5	0,055	3,8
	9,0	0,059	4,1
	10,0	0,070	5,0
	15,0	0,108	7,1
	20,0	0,142	10,0
	25,0	0,200	14,1
	30,0	0,250	17,5
35,0	0,302	22,6	
Гребля	3,0	0,058	4,1
	3,3	0,071	3,1

	4,0	0,090	6,3
	4,5	0,117	7,8
	5,0	0,130	9,1
	5,5	0,150	10,5

Інший різновид фізичних вправ – спортивні ігри, у яких періоди досить інтенсивного рухового режиму чергуються з періодами відносно малої активності та паузами. Тому для уникнення значних помилок потрібно підраховувати енерговитрати при заняттях спортивними іграми за великі відрізки часу (таблиця 2).

Таблиця 2 – Витрата енергії під час спортивних ігор

Ігри	Витрата енергії, ккал/год	
	на 1 кг ваги	при вазі людини близько 70 кг
Волейбол	3,42 – 4,20	240 – 300
Бадмінтон	4,20 – 5,16	300 – 360
Настільний теніс	3,42 – 4,20	240 – 300
Теніс	5,58 – 6,42	390 – 450
Футбол	6,42 – 7,26	450 – 510
Баскетбол	7,74 – 8,92	540 – 620

Витрата енергії, витраченої при виконанні різних гімнастичних вправ, дорівнює 0,57-0,71 ккал на 1 кг ваги (при вазі людини близько 70 кг – 40-50 ккал).

Ще один спосіб приблизного визначення енерговитрат, оснований на підрахунку частоти серцевих скорочень (пульсу) під час м'язової роботи.

Підраховувати пульс для визначення енерговитрат доцільно і при виконанні вправ, які не ввійшли в таблиці.

Підраховувати пульс під час м'язової роботи дуже важливо і з інших міркувань. Рекомендований обсяг навантаження в кілокалоріях незалежно від інтенсивності, з якою вона виконується, безумовно, необхідний для студентської молоді. Виконання його активізує обмін речовин в організмі, діяльність внутрішніх органів. Але якщо говорити про поліпшення фізичної підготовленості людини, його витривалості, сили, то необхідно враховувати інтенсивність рухового режиму. Так як лише певна інтенсивність навантаження при достатній її тривалості та

регулярності дає змогу поліпшити функціональний стан серцевого м'яза та деяких інших органів (таблиця 3).

Таблиця 3

Частота серцевих скорочень	Витрата енергії, ккал/хв
80-100	2,5-5,0
100-120	5,0-7,5
120-140	7,5-10,0
140-160	10,0-12,5
160-180	12,5-15,0

За даними фізіологів, найбільш ефективний руховий режим той, який підвищує частоту серцевих скорочень від 100 до 170-180 уд/хв (таблиця 4).

Таблиця 4 – Рекомендована частота серцевих скорочень під час рухової активності для 18-25 років залежно від відстану здоров'я

Вік	Стан здоров'я	
	без порушень	з деякими порушеннями
18-25	120-180	110-150

Основна частина загального обсягу тижневого рухового режиму для зміцнення здоров'я студентської молоді, безсумнівно, повинна складатися з циклічних вправ. Чому? Циклічні вправи задіюють найбільші м'язові групи, що потребують значної кількості кисню і тому розвивають переважно серцево-судинну і дихальну системи, а задовільний стан цих систем становить основу здоров'я.

Ну а як бути з побутовими енерговитратами, які так або інакше входять у загальний обсяг тижневого рухового навантаження? Поміркуймо разом. Побутові фізичні навантаження сучасної людини невеликі. Важка фізична робота носить, як правило, тимчасовий або сезонний характер, скажімо, робота на садовій ділянці. Ще один приклад: якщо ми несемо важкі пакети і скаржимося на біль у м'язах рук. Руки «відвалюються» не через велику витрату енергії, а через статичне навантаження, яке при невеликому зусиллі порівняно швидко спричиняє відчуття сильної втоми, посилене від попередньої

загальної втоми. Домашня робота (приготування їжі, прибирання) теж невелика за енерговитратами, що можна перевірити по пульсу. Вона стомлює постійністю пози (стоячи або сидячи), своєю монотонністю, більше навіть психологічно, ніж фізично. Проте суб'єктивно така втома переноситься важче, ніж фізична, м'язова. Отже, при всьому різноманітті побутових робіт їх найчастіше не вистачає для покриття хоча б мінімуму необхідного оптимального рухового режиму.

Отже, головним засобом підвищення оптимального рухового режиму, а отже, і зміцнення здоров'я є заняття фізичною культурою, що містять вправи, спрямовані на розвиток усіх основних фізичних якостей людини.

Надзвичайно важливе значення для кожного, хто активно рухається, мати чітке уявлення про обсяг та інтенсивність навантаження.

Обсяг – це загальні витрати енергії на фізичне навантаження. Практично ці енерговитрати визначаються кількістю повторень тієї чи іншої вправи, відстанню, яку подолали (при заняттях циклічними вправами), сумарною величиною піднятої маси (при заняттях з обтяженням штангами та гирями) та ін. При більш-менш однаковому темпі (швидкості бігу наприклад) обсяг навантаження можна визначити тривалістю виконання цієї вправи.

Припустимо, що свої заняття ви почали з щоденного піднімання сходами на дев'ятий поверх – це ваш обсяг навантаження. Але інтенсивність може бути різною: перша сходинка за 1 с, у два рази більше – 2 сходинки за 1 с, у два рази менше – 1 сходинка за 2 с.

При малій інтенсивності навантажень (спокійна звична ходьба) робота може тривати дуже довго, не спричиняючи помітного посилення серцевої та дихальної діяльності. Значним буде її обсяг, що теж дуже корисно для організму. Однак тренувальний ефект від такого навантаження буде малим. Для того щоб фізична підготовленість студента покращувалась, необхідно підвищити інтенсивність рухової активності, у нашому випадку – заняття фізичними вправами.

Організм пристосовується до мінливих умов зовнішнього середовища.

Схематичний принцип підвищення оптимального рухового режиму задля зміцнення здоров'я має такий вигляд: навантаження – втома – відпочинок (відновлення працездатності) – надвідновлення – нове навантаження (на тлі надвідновлення) тощо.

Якщо навантаження весь час буде однаковим, то відбувається процес стабілізації тренуваності на деякому рівні, вищому, ніж до початку тренувань. У спортивній практиці навантаження підвищуються постійно. Навантаження спочатку поступово збільшуються, підвищуючи тренуваність людини до більш або менш високого рівня, а потім цей рівень підтримують регулярними заняттями або регулярною руховою активністю.

Якими ж повинні бути періоди відпочинку, інакше кажучи, скільки на тиждень потрібно рухатися для того, щоб кожне наступне навантаження припадало хай не на максимум відновлення, але все ж на фазу підвищеної працездатності? Тут багато залежить від тренуваності людини. Якщо вона фізично слабо підготовлена, значить, принаймні перші місяці вона при всьому своєму бажанні не зможе займатися зі значними навантаженнями: інакше у неї настане перенавантаження, і замість користі активний руховий режим заняття завдасть шкоди.

Величина відновлення і тривалість цієї фази залежать від того, наскільки велике було чергове рухове навантаження. Висновок тут простий: чим слабше фізично підготовлений студент, тим частіше він повинен займатися фізично, хоча б і з невеликими навантаженнями.

А як часто слід контролювати свій пульс?

Пульс вимірюється:

- 1) перед початком будь-якого навантаження при руховому режимі;
- 2) у процесі фізичного навантаження;
- 3) після рухового режиму.

Дуже важливо при цьому порівнювати результати пульсового контролю із суб'єктивним відчуттями у цей момент. Це дасть змогу в подальшому правильно й оперативно коригувати навантаження в процесі рухового режиму. Адже у здорового студента фізичний стан, точніше сказати працездатність, з кожним днем може змінюватися в той або

інший бік. Це залежить від безлічі найрізноманітніших причин – впливу метеорологічних факторів, настрою, втоми від будь-якої попередньої роботи тощо.

Зрештою суб'єктивний контроль за своїм самопочуттям має вирішальне значення у визначенні рухового режиму і виборі навантажень. Результат активного руху – це не просто якась абстрактне, миттєве здоров'я. Займаючись регулярно, студент повинен відчувати бадьорість, приплив сил. Млявість, апатія, втрата апетиту, безсоння, відсутність бажання отримувати навантаження можуть бути наслідком занадто великого навантаження (іноді навіть при допустимих реакціях пульсу на навантаження). У цьому випадку навантаження слід дещо зменшити. Несприятливі ознаки самопочуття можуть бути причиною і невдало обраного часу тренувань. Наприклад, дуже багато хто займається циклічними вправами вранці і відмінно себе після цього відчуває весь день, інші ж не можуть скористатися ранковим варіантом. Тобто студенту треба індивідуально підходити до рухового режиму, що базується на даних самоконтролю. Практично для цього бажано, особливо в перші місяці занять, вести щоденник самоконтролю, у якому треба зазначати своє самопочуття, зміст рухового режиму, його тривалість і час, реакцію пульсу на навантаження тощо.

Іноді ми організуємо собі «дні здоров'я» з лижними прогулянками або виїздом на природу. І, як правило, учасники таких заходів висловлюються про них приблизно так: побуваєш на природі, – зарядишся на цілий тиждень бадьорістю! ... емоційної зарядки, отриманої на такій прогулянці, можливо, і вистачить на тиждень. Що ж стосується поліпшення фізичних кондицій, то одного дня в тиждень, якою б не була величина навантаження, явно недостатньо. І ось чому.

Пам'ятаєте, ми говорили про те, що організм пристосовується до мінливих умов зовнішнього середовища. Як це відбувається? Людина отримала якась навантаження, незвичайне для її повсякденної м'язової активності. Поки що невідомо, чи будуть найближчим часом тривати такі навантаження, але організм, подолавши певні труднощі, як би «передбачає», що після відпочинку знову потрібно буде працювати. А коли так, треба б до цього підготуватися. І організм

відновлює свою працездатність не до вихідного рівня, а перевищуючи його. Відбувається так зване надвідновлення, тобто людина стає більш витривалою та сильнішою тощо. Залежно від того, які фізичні якості йому довелося проявити в тій першій роботі. Далі можливі два принципово різних варіанти.

Перший варіант: підвищене навантаження виявилось для людини випадковим епізодом. Рівень підвищеної працездатності починає знижуватися. Знижується він поступово, організм мовби ще сподівається, що людина ось-ось займеться знову напруженою роботою і підвищена працездатність йому знадобиться. Але цього не відбувається, і за 2-3 дні працездатність повертається до початкового рівня.

Другий варіант: відпочивши деякий час, студент знову отримує навантаження. У цьому випадку після відпочинку настає надвідновлення, яке підніме потік працездатності ще вище.

У людини близько шестисот м'язів, і звичайно, дуже важко, приділяти увагу розвитку кожного з них. Студенту цілком достатньо тренувати ті м'язи, які відіграють найбільш важливу роль у повсякденному житті. До них можливо віднести:

1) м'язи, що розгинають хребет і відводять назад плечі (тобто м'язи спини);

2) м'язи, що згинають хребет і тулуб (переважно це м'язи черевного преса);

3) м'язи, що розгинають ноги (великі сідничні, чотириголові м'язи стегна, литкові);

4) м'язи, що розгинають руки (група м'язів, що беруть участь у віджиманні в упорі лежачи, випрямленні рук уперед, угору);

5) великі грудні м'язи (опускають підняті в те чи інше положення руки);

6) м'язи, що згинають руки (двоголові м'язи плеча або біцепси; при згинанні з навантаженням рук, випрямлених уперед, у боки або вгору, беруть участь і великі грудні м'язи);

7) м'язи, що згинають пальці рук (ряд дрібних м'язів, які розміщені на передпліччя і кисті).

Названі тут м'язи і м'язові групи розташовані за ступенем важливості для повноцінного розвитку мускулатури студентської молоді. Причому перші три групи рівною мірою важливі як для

чоловіків, так і для жінок. М'язам четвертої і п'ятої груп чоловіки можуть приділяти трохи більше уваги, ніж жінки. Відносно ж двох останніх груп існують розбіжності. Безперечно, чоловік повинен мати сильні руки. А ось чи потрібно це слабкій статі?

Тут вже повинна сама жінка вирішувати, займатися вправами для зміцнення м'язів рук чи ні.

Приклад розвитку силових якостей: основною ознакою, що характеризує вправи для розвитку сили, є обтяження (опір), яку треба подолати за рахунок вираженого м'язового зусилля. Обтяженням можуть служити будь-які важкі речі – гантелі, гирі, штанга; на заняттях на відкритому повітрі, за містом, у турпоході можна, наприклад, використовувати для цього камені тощо; розтягування амортизатора – еспандера, гумові бинти, джгути; власна вага – при підтягуванні, віджиманні, присіданні тощо. Існує ще один вид силових вправ, у яких опором для м'язів служить будь-яка нерухома опора – стіл, стіна, дерево тощо. Це так звані ізометричні вправи, при яких м'язи напружуються, але не змінюють своєї довжини.

Здоров'я потрібно зміцнювати, а якщо трапилось так, що воно вже втрачено, то це потрібно найсерйознішим чином відновлювати. Велику допомогу в цьому може надати оптимальний руховий режим.

2 РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад, ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо.

Рухова активність є природною потребою гармонійного розвитку людського організму. Обмеження рухової активності призводить до функціональних і морфологічних змін в організмі, зниження розумової і фізичної працездатності людини.

Під руховою активністю людини слід розуміти будь-який рух тіла, що зроблений скелетними м'язами. Дефіцит рухової активності (*гіпокінезія*) призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного

навантаження, зниження показників життєвої ємності легень (ЖЄЛ), станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Захворюваність в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, ніж у студентів з достатнім рівнем рухової активності. Рухову активність людини розподіляють на п'ять рівнів:

- 1 базовий рівень;
- 2 сидячий;
- 3 малий;
- 4 помірний;
- 5 інтенсивний.

До *базового рівня* належить: сон, відпочинок лежачи. До *сидячого* – читання, робота за столом, перегляд телепередач, прослуховування музики, робота за комп'ютером тощо. До *малого* – заняття у закладах вищої освіти, керування автомобілем, пересування на всіх видах транспорту, прогулянка, особиста гігієна. До *помірного (середнього)* – домогосподарство, регулярна ходьба, робота у дворі, фарбування, ремонт, бальні танці, їзда на велосипеді по рівній місцевості та ін. До *інтенсивного (високого)* – заняття силовими видами спорту, біг, танці, тривале плавання, швидка ходьба, їзда на велосипеді по горах, копання землі в саду тощо.

Для кожного контингенту студентів з певним рівнем фізичного розвитку і рухової підготовленості є свій оптимальний режим рухової і фізичної активності. Саме це положення є основою регламентації в організації і плануванні навчального навантаження у процесі занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Можна вважати, що еталоном динаміки рухової активності є тижневий індекс рухової активності, основою якого є хронометраж з таким групуванням усіх видів рухів: до першої групи віднесені побутові рухи, до другої – рухи, що пов'язані із заняттями фізичними вправами та спортом.

Рухова активність студентської молоді досить широке поняття на відміну від «фізичної активності», яка містить загальну і спеціальну фізичну активність. Рухи людини поділяються на три групи:

- 1) побутові рухи;

2) рухи, які пов'язані із заняттями фізичними вправами та спортом;

3) рух під час дозвілля.

Зміст здорового способу життя студентів відображає результат індивідуального стилю життя і поведінки, спілкування та організації життєдіяльності. Основними елементами здорового способу життя студента мають виступати:

- дотримання режиму навчання й відпочинку;
- дотримання режиму харчування і сну;
- організація індивідуального оптимального режиму рухової активності;
- відмова від шкідливих звичок;
- раціональне проведення дозвілля.

Під час організації своєї життєдіяльності студент вносить до неї впорядкованість, використовуючи деякі стійкі структурні компоненти. Це може бути певний режим, коли студент, наприклад, регулярно в один і той же час харчується, лягає спати, займається фізичними вправами, використовує процедури, що загартовують. Здоровий спосіб життя характеризується спрямованістю, що об'єктивно виражається в тому, які цінності йому надаються, які суспільні потреби ним задовольняються, що він дає для розвитку самої особистості студента. створює виражену психоемоційну.

Сучасне навчання характеризується підвищеним навчальним навантаженням, яке не супроводжується активною руховою діяльністю, і створює виражену психоемоційну напругу. Гіпокінезія зменшує силу і витривалість м'язів, знижує їхній тонус, зменшує обсяг м'язової маси, червоних і білих м'язових волокон, погіршує координацію рухів, що призводить до виражених функціональних змін: частішають серцеві скорочення, зменшується ударний і хвилинний обсяг кровообігу, а також об'єм циркулюючої крові, скорочується ємність судинного русла, уповільнюється час загального круговороту крові.

Рухова активність може бути низькою, якщо людина усвідомлено або вимушено веде малорухомий спосіб життя і, навпаки, високою, наприклад, у спортсмена:

- **висока рухова активність** супроводжується збільшенням м'язової маси (гіпертрофією), зміцненням кістяка, підвищенням рухливості суглобів;

- **низька рухова активність** (гіподинамія) може бути причиною розвитку м'язової атрофії, якщо гіподинамія поєднується з похибками в харчовому раціоні, то це неминуче призведе до проблем зі станом здоров'я.

Варто говорити і про оптимальну фізичну активність, яка дає змогу людині зберігати або поліпшувати своє здоров'я, знижувати ризик виникнення захворювань. Оптимальна фізична активність може бути досягнута за рахунок систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Потреба організму в руховій активності індивідуальна і залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних факторів. Рівень потреби в руховій активності значною мірою обумовлюється життєдіяльністю людини, наприклад студента, впродовж навчання у закладах вищої освіти. З метою нормального розвитку і функціонування організму студента необхідний оптимальний рівень фізичної активності протягом його навчання, при цьому діапазон рухової активності має мінімальний, оптимальний і максимальний рівень:

- **мінімальний рівень** дає змогу підтримувати нормальний функціональний стан організму;

- при **оптимальному рівні** досягається найбільш високий ступінь функціональних можливостей і життєдіяльності організму;

- **максимальний рівень** – це надмірні навантаження, які можуть призвести до перевтоми і різкого зниження працездатності.

Рухова діяльність призводить до виникнення дуже цікавого і корисного ефекту в організмі: під час фізичного навантаження обмін речовин значно прискорюється, але після нього починає уповільнюватись і, нарешті, знижується до рівня, нижчого від звичайного, таким чином, у людини, що тренується, обмін речовин повільніший від звичайного, тобто організм працює більш економно, а діяльність функціональних систем покращується. Повсякденні навантаження на тренований організм здійснюють помітно менший руйнівний вплив, що

також покращує життя, вдосконалюється система ферментів, нормалізується обмін речовин, людина краще спить і відновлюється після сну. У тренованому організмі збільшується кількість багатих енергією з'єднань і завдяки цьому підвищуються працездатність організму, що є дуже важливим фактором життєдіяльності студента.

Велике значення рухової активності полягає в тому, що вона підвищує стійкість організму студента до дії цілого ряду різних несприятливих факторів. Наприклад, таких як знижений атмосферний тиск, перегрівання та ін. Психоемоційні стреси впродовж навчання (адаптація до навчання) також чинять величезну негативну дію на організм студента, проте позитивні емоції, що отримані від занять руховою активністю, навпаки, сприяють нормалізації нервово-психічного стану. Фізичні вправи сприяють збереженню бадьорості і життєрадісності, тобто фізичне навантаження має сильну антистресову дію.

Рекомендується підтримувати мінімальну рухову активність у повсякденному режимі студентів в обсязі 10-14 год на тиждень, включаючи такі форми рухової активності, як ранкова гімнастика, біг, заняття обраним видом спорту й ін.

Обираючи певний вид рухової активності і фізичних навантажень, потрібно брати до уваги стан свого здоров'я і працездатність (тренованість): чим нижчий рівень здоров'я і працездатності, тим меншим повинен бути стартовий обсяг навантажень. Спроби орієнтуватись неодмінно на тривалу роботу великої інтенсивності і незначні інтервали відпочинку можуть призвести до фізичного «перенавантаження» всього організму, при цьому варто враховувати, що залежно від інтенсивності прав навантаження може різко зростати або знижуватися, відповідно до цього студентам доцільно проводити заняття з рухової активності на пульсових режимах 100-180 уд/хв.

Висновки

1 Оптимально підібрана рухова активність і фізичне навантаження підвищує загальний фізичний стан та психоемоційний тонус, що створює стійкий настрій і служить сприятливим фоном для розумової діяльності, запобігає ранньому розвитку стомлення.

2 Рухова активність чинить на фізичну і розумову працездатність безпосередній сприятливий вплив згідно з механізмом активного відпочинку, або віддалений вплив через деякий час, або вплив у вигляді кумулятивного (накопичувального) ефекту.

3 Рухова активність студентів буде підвищуватись, якщо інтегрувати форми фізичного виховання на основі єдності та взаємозв'язку навчальних занять і самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентської молоді.

4 Реалізація інтеграційних форм підвищення рухової активності буде сприяти зміцненню й підтримці здоров'я, підвищенню фізичної, розумової працездатності та академічної мобільності, що дасть змогу у процесі фізичного виховання студентів готувати конкурентоспроможних фахівців для ринку сучасної праці.

3 ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ЖИТТІ І ЗДОРОВ'І ЛЮДИНИ

Рухова активність є обов'язковим і визначальним фактором, який обумовлює розгортання структурно-функціональної генетичної програми організму в процесі індивідуального вікового розвитку. Це добре розуміли в Стародавній Індії, Китаї та інших країнах. Вже тоді в житті і вихованні людей широко використовувалися гімнастика і дихальні вправи.

Про гіподинамії древніх людей говорити не доводиться – рухалися вони багато, і рухи їх були, безсумнівно, більш різноманітними, ніж тепер. Для первісних народів біг і ходьба були звичайні. Навіть в тих випадках, коли пішоходи, часто важко навантажені, покривали величезні відстані важкодоступною місцевістю, витрачена ними енергія не розглядалася як якась, спортивне досягнення.

3.1 Проблема рухової активності в історичному аспекті

Проблема руху і здоров'я мала достатню актуальність в Стародавній Греції і в Стародавньому Римі. Вже тоді філософи і лікарі помітили, що регулярна рухова активність є невід'ємною частиною здорового життя. Так, грецький філософ Аристотель (IV ст. до н. е.) висловлював думку про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Великий лікар Гіппократ не тільки широко використовував фізичні вправи під час лікування хворих, а обґрунтував принцип їх застосування. Він писав: «Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта». У Стародавній Греції існував буквально культ красивого, сильного тіла – досить згадати, що саме там зародились олімпійські ігри. Дуже велике значення надавалось у Греції фізичному вихованню дітей. Вчителя фізкультури в школах становили рівно половину «штату». Не випадково, що слово «гімназія» походить від грецького «гімназія» – «вправляються», «тренуються»!

У середні віки розвиток усіх наук загальмувався в Європі, але не на Сході. Видатний лікар середньовіччя Авіценна вважав фізичні вправи найважливішим фактором збереження здоров'я. Він склав своєрідну класифікацію гімнастичних вправ, яка оснований на силі і швидкості їх виконання, пояснив лікувальний ефект дихальних вправ (очищення «соків» організму) і використовував фізичні вправи в лікуванні захворювань внутрішніх органів, нервової системи, очей, у лікуванні травм. Авіценна писав у своєї видатній багатотомній праці «Канон лікарської науки»: « Якщо є ушкодження в ділянці ніг, то слід робити фізичні вправи для верхньої частини тіла». В епоху Відродження (XV-XVII ст.) в Європі починають з'являтися спеціальні праці з лікувальної лікарської гімнастики: « Трактат з ортопедії » Гофмана, «Мистецтво гімнастики» Меркуріаліса та ін.

На початку XIX ст. Парфеній Енгалічев у своїй праці «Про продовження людського життя» радить таке: «Тікай від всякої надмірності. Користуйся здоровим повітрям. Роби багато рухів тіла».

3.2 Проблема рухової активності в наш час

У сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке погіршення стану здоров'я населення та зниження тривалості життя. За даними різних досліджень, лише близько 10 % молоді мають нормальний рівень фізичного стану та здоров'я, тривалість життя скоротилася на 7-9 років, у результаті знижується і продуктивний потенціал суспільства.

Оптимальне фізичне навантаження разом з раціональним харчуванням та іншими складовими здорового способу життя є найбільш ефективним у запобіганні багатьом захворюванням і збільшенні тривалості життя.

Гіподинамія – небезпечний антифізіологічний фактор, що руйнує організм і призводить до ранньої непрацездатності та смерті. І якщо у зрілого організму порушення, які викликані гіподинамією, оборотні (тобто їх можна ліквідувати за допомогою своєчасного фізичного тренування), то у зростаючого організму ушкоджуючий ефект гіподинамії нічим не компенсується. Установлено, що гіподинамія особливо небезпечна на ранніх стадіях онтогенезу і в період статевого дозрівання. Вона призводить до значного зниження темпів зростання організму і пригнічення біохімічних процесів, включаючи функції генетичного апарату клітин. При цьому спостерігаються значні функціональні відхилення в розвитку головного мозку, що виражаються в порушенні вищої нервової діяльності та низькому рівні працездатності мозку. Також гіподинамія стає переважаючим станом більшості представників сучасного суспільства. Досягнення сучасної цивілізації, які створюють комфорт, прирікають людину на постійний «м'язовий голод» та позбавляють її рухової активності, що необхідна для нормальної життєдіяльності і здоров'я. І, якщо студент цілеспрямовано і систематично не займається фізичною культурою, то це означає, що всі негативні наслідки гіподинамії, що стосуються росту і розвитку організму, неодмінно позначаться на його фізичному, розумовому і статевому дозріванні та на здоров'ї в цілому. Уникнути цього можна лише включивши у свій спосіб життя оптимальний режим рухової активності, яка є провідним вродженим фактором фізичного і психічного розвитку людини, а отже, і її здоров'я.

Види фізичні навантажень. Усі фізичні навантаження можна поділити на два види:

- *анаеробні навантаження* – це навантаження, під час виконання яких здійснюється кретоновий і лактатний ресинтез і заповнення АТФ відбувається без кисню. Це короткі потужні навантаження – біг на короткі дистанції, піднімання вантажів, короткочасні гімнастичні вправи;

- *аеробні навантаження* – це навантаження, які мають тривалий характер, виконуються з низькою та середньою інтенсивністю, що полягає у властивості м'язів отримувати енергію за допомогою кисню. Це такий вид фізичної діяльності, як біг, плавання, ходьба на палках, велоспорт, гребля, стрибки на скакалці. Вони поділяються на циклічні та ациклічні навантаження.

Головною рисою, за якою розрізняють навантаження, є показник частоти серцевих скорочень, точніше їх частота скорочень, точніше їх частота від максимального серцебиття. (відніміть свій вік у роках від числа 220).

На практиці рідко зустрічаються чисто анаеробні або аеробні навантаження, отже, людина, яка займається фізичними вправами, завжди може прискорити або посилити їх виконання, а може уповільнити, виконуючи дихальні вправи. Тому зазвичай про фізичне навантаження можна сказати тільки, що воно переважно анаеробне або переважно аеробне.

4 ОПТИМАЛЬНИЙ РУХОВИЙ РЕЖИМ ЯК ОСНОВНИЙ ФАКТОР ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ

Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя. Його основу становлять систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішують завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. Японські вчені розрахували, що для нормального активного стану організму людина повинна робити

щодооби до 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 70-80 см проходити 7-8 км.

Існує три основних тренувальних процеси:

1) поступовість – непідготовленій людині потрібно починати з малих навантажень. Підвищення рухової активності має відбуватись плавно;

2) послідовність – від простих вправ до більш складних;

3) регулярність і систематичність.

Для будь-якої фізичної діяльності нам необхідна енергія. Визначення норм необхідного фізичного навантаження в кілокалоріях більш об'єктивний показник рухової активності. Визначення рухової активності в кілокалоріях дає змогу зв'язати разом як заняття фізичними вправами, так і трудову та побутову фізичну діяльність. У світовій практиці використовують формулу Міффіна–Сан-Жеора – метод підрахунку базового рівня метаболізму (БРМ). Цю формулу у 2005 р. розробила американська дієтична асоціація.

БРМ – базовий рівень метаболізму.

БРМ – це рівень енергії, потрібної нам для підтримки життєдіяльності організму без фізичного навантаження.

Чоловік: $(10 \times \text{вага}) + (6,25 \times \text{зріст}) - (5 \times \text{вік}) + 5 = \dots \text{кКал}$

Жінка: $(10 \times \text{вага}) + (6,25 \times \text{зріст}) - (5 \times \text{вік}) - 161 = \dots \text{кКал}$

Цим підрахунком можна визначити співвідношення витрат енергії та її відновлення за рахунок їжі. Рухова активність кожного студента різна, тому використовують коефіцієнти рухової активності:

- 1,2 – при сидячому способі життя;

- 1,375 – при легкій активності (легкі тренування 1-3 рази на тиждень);

- 1,55 – при помірній активності (інтенсивні тренування 3-5 разів на тиждень);

- 1,725 – при підвищеній активності (інтенсивні тренування 6-7 разів на тиждень);

- 1,9 – при екстра-активності (надмірно інтенсивні тренування).

Формула добової калорійності має такий вигляд:

Калорійність на добу = Базовий рівень метаболізму (БРМ) x К,

де К – це коефіцієнт рухової активності.

Наприклад:

Студенту 20 років, вага 58 кг, зріст 168 см.

$$\text{БРМ}=(10 \times 58)+(6,25 \times 168)-(5 \times 20)-161=580+1050-100-161=1569 \text{ кКал.}$$

Рухова активність під час сесії – коефіцієнт 1,2 – сидячий спосіб життя, то добова калорійність має бути:

$$1569 \text{ кКал} \times 1,2=1882 \text{ кКал на добу.}$$

Корисно ходити по сходах, не користуючись ліфтом. За твердженням американських лікарів, кожна сходинка дарує людині 4 с життя; 70 сходинок спалюють 28 калорій. Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Удосконалення кожної з цих якостей сприяє зміцненню здоров'я.

5 ГОЛОВНІ ПРИЧИНИ НЕДОСТАТНЬОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Останнім часом в найбільш розвинених країнах світу рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності та поліпшення якості життя. Але в українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді, та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем.

Рухова активність є одним з ключових показників фізичного розвитку людини – вона створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей і сприяє більш швидкому оволодінню основними руховими та прикладними навичками. Вона

складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Рухова активність підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи. Рухова активність має тонізуючу дію на центральну нервову систему, сприяє більш досконалому й «економічному» пристосуванню організму до навколишнього середовища.

Зміна функціонального стану центральної нервової системи в умовах гіпокінезії – одна з основних причин зниження адаптаційних можливостей організму. У результаті, за обмеженої рухової активності, знижуються захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвивається схильність до різних захворювань. Крім того, рухова активність має велике значення для зниження маси тіла.

Негативними наслідками недостатньої рухової активності студентської молоді зазвичай є гіподинамія, тобто нестача фізичної напруги й ослаблення м'язової діяльності, що призводить до збільшення захворюваності і зниження адаптаційних можливостей організму. Той факт, що рухова активність є неодмінною складовою здорового способу життя і основним засобом зміцнення здоров'я, вказує на гострі проблеми її дефіциту у сучасних студентів.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, за 10 років кількість здорових студентів зменшилася на третину. Серед молоді з роками поширюються шкідливі звички. Так, 25 % українських дітей починають курити з 11 років, вживати алкоголь з 13 років, що є однією з причин неготовності сучасних студентів навіть до невеликого фізичного навантаження. До того ж, серед студентів розповсюджене таке явище, як гіподинамія, яку ще іноді називають «хворобою цивілізації». Крім того, під час навчання у закладах вищої освіти спостерігається стійка тенденція до погіршення рівня фізичного здоров'я студентів. І ця проблема вважається однією з найважливіших, адже 20 % населення України – це молодь студентського віку. Обмеження рухової активності суперечить біологічним законам розвитку людини. При низькому рівні рухової активності повсякденні

морфофункціональні зміни мало помітні, проте негативний кумулятивний вплив гіпокінезії призводить до негативних змін в організмі, які проявляються у зниженні функціональної активності органів і систем; у порушенні процесів нервової і гуморальної регуляції; у появі трофічних і дегенеративних змін опорно-рухового апарату, його нервово-м'язового і кісткового компонентів; у порушенні обмінних процесів; у збільшенні об'єму жирової тканини. Різке зменшення кількості сигналів, що надходять від м'язів у центральну нервову систему, негативно позначається на її діяльності та призводить до зниження розумової працездатності. Відбуваються також зміни в ендокринній системі, що сприяє швидкій стомлюваності, прояву емоційної нестійкості, погіршенню процесу пізнавальної діяльності.

Повсякденна недостатня рухова активність студентів не забезпечує оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму, не створює умов для зміцнення здоров'я. Пов'язано це і з кризовим станом системи фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам суспільства. Знецінений соціальний престиж фізичної культури, спорту, здорового способу життя, недооцінюється їх соціальна оздоровча та виховна цінність. Результатом такого стану системи фізичної культури є низький рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами, до здорового способу життя студентів.

Стиль життя сучасної молоді можна назвати «абсолютно сидячим», який стає звичним, навіть незважаючи на негативний вплив на стан здоров'я. Адже студенти в середньому 9,5 год на добу проводять сидячи, 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. Така людина пробує знайти відповідний спосіб життя, який би не лише уживався із її залежністю, а ще й сприяв би їй.

Крім того, щорічно все більше студентів звільняються від занять з фізичного виховання за станом здоров'я або відвідують ці заняття в спеціальній медичній групі. Але перехід у спеціальну медичну групу і, тим більше, звільнення від занять фізичними

вправами спричиняють закріплення значного зниження рівня рухової активності студентів і надалі. Тому виникає своєрідне протиріччя: з одного боку, рухова активність – одна з невідмінних складових здорового способу життя, засіб зміцнення здоров'я, а з другого – у молодих людей з відхиленнями в стані здоров'я показники рухової активності знижуються майже у 2 рази, що є причиною подальшого погіршення стану їхнього здоров'я.

6 СУТЬ І ФАКТОРИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ

Рухова активність розглядається як невід'ємна частина способу життя і поведінки людини, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді.

Рухова активність являє собою природну біологічну потребу, як фактор розвитку органів та регулюючих систем організму, що забезпечують нормальний фізіологічний розвиток і життєдіяльність. Крім того, рух – це один з основних способів зв'язку з навколишнім середовищем (пересування, захист, споживання та ін.). Під руховою активністю людини розуміють будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, у результаті якого відбувається суттєве збільшення енергозатрат.

Початок формування рухової активності людини, її природної основи слід шукати ще на ранніх етапах її розвитку. Виникнення машинного виробництва підвищило вимоги до рухового потенціалу людини, та стрімкий прогрес виробничих технологій призвів до радикальних змін ритму життя сучасної людини. Помітне зниження частки фізичної праці створило цілу систему протиріч між значним інтелектуальним і психологічним напруженням робочої діяльності та різким зниженням рухової активності, як головного регулятора стану і функцій організму людини. Протиріччя між фізичним і розумовим навантаженням особливо проявляються в навчальній діяльності студентської

молоді. Відомо, що існує висока залежність між рівнем фізичного здоров'я і функціональним станом організму. Можливості функціональних систем організму можна підвищити під впливом рухової активності, і в тому числі у процесі занять фізичним вихованням, та спортивного тренування.

Розрізняють звичайну і спеціально організовану рухову (фізичну) активність. До звичайної рухової активності, за визначенням ВООЗ, відносять види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність. Фізична активність (рухова активність) завжди виступає як одна із найбільш ефективних передумов здорового способу життя та формування фізичних якостей. Тому «фізична активність» людини в кінцевому результаті спрямована тільки на зміну стану її організму, на набування нового рівня фізичних якостей і здібностей. Вона не може бути досягнутою ніяким іншим шляхом, окрім тренування. У теорії і методиці фізичного виховання розглядають також фітнес як рухову активність, тобто спеціально організовані заняття в рамках фітнес-програм: заняття бігом, танцями, аква-аеробікою, заняття для корекції маси тіла та ін.

Обсяг рухової активності студентської молоді і потреби їхнього організму в ній залежать від багатьох фізіологічних, соціально-економічних, побутових, психологічних та інших факторів: віку, статі, типу конституції, рівня фізичної підготовленості, мотивації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу і характеру його використання тощо.

Рухова активність людини визначається, по-перше, як фактор, що сприятливо впливає на розвиток організму, по-друге, як один з об'єктивних показників функціонального стану організму, тому що рухи є однією з важливих біологічних потреб людини (рисунок 1).

Фізична підготовленість людини залежить від обсягу рухової активності. Індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, котрий можна виразити кількісними показниками фізичної

працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму.

Важливу роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, місце і роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими викладачами. Отже, рухова активність людини – досить об'ємне поняття, яке обумовлене великою кількістю різноманітних факторів, а також є основою життєдіяльності людини в навколишньому середовищі.

Зазначимо, що кожен рух, кожна м'язова активність – це не тільки втрата енергії, але і її накопичення. Під час виконання будь-якої вправи дихання людини стає частішим, серце б'ється більш енергійно, організм людини більш повно насичується киснем та поживними речовинами, тобто сам собі повертає витрачену енергію, але уже з надлишком. Утворюється певний енергетичний капітал, який забезпечує в кожний наступний момент ще більшу втрату енергії. Особливо слід відзначити ті адаптивні зміни функцій і структур в організмі, які відбуваються під впливом систематичних занять спортом. За своїм біологічним значенням вони являють собою широкомасштабні перетворення, які піднімають організм на новий, більш високий рівень розвитку. До того ж дозована рухова активність має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив на студентів, що мають відхилення у стані здоров'я.



Рисунок 1 – Роль рухової активності в ієрархії життєдіяльності людини

7 ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Людина відчуває себе здоровою лише за відповідного рівня рухової активності. Будь-яка рухова дія потребує певних

фізичних зусиль. Для фізичних вправ можна використовувати як прості рухи, так і їх поєднання, крім того, корисними є такі цілісні природні рухові дії, як ходьба, біг, стрибки, плавання тощо. Вплив рухової активності на фізичне здоров'я складно переоцінити. Скелетні м'язи становлять близько 40 % маси тіла. Тисячоліттями людина займалася переважно фізичною працею, на яку витрачала до 90 % отриманої енергії.

У сучасному світі людина зіткнулася з проблемою гіпокінезії. Гіпокінезія (від грец. *huro* – зниження, недостатність та *kinesis* – рух) – це особливий стан організму, що виникає внаслідок недостатньої рухової активності. В окремих випадках це може призвести до гіподинамії. Гіподинамія (від грец. *huro* – зниження, недостатність та *dinamis* – сила) – це сукупність негативних змін в організмі людини в результаті тривалої гіпокінезії. Як наслідок, порушується робота всіх органів та систем організму. Негативні наслідки недостатньої рухової активності найбільше позначаються на організмі молоді людини.

Для класифікації видів рухової активності виділяють такі критерії: види фізичних вправ, тип організованих занять фізичними вправами, соціальну спрямованість, форму проведення занять.

За цими критеріями визначають такі види рухової активності:

- фізкультурна діяльність;
- спортивна діяльність;
- спортивно-ігрова діяльність;
- фізкультурно-ігрова діяльність.

Розглянемо їх окремо.

Змістом фізкультурної діяльності є формування фізичної культури особистості: навчання життєво важливих рухових навичок і вмінь, розвиток фізичних здібностей за допомогою загальнозміцнювальних та загальнорозвивальних вправ.

Змістом спортивної діяльності є навчання основ певного виду спорту, розвиток саме тих фізичних здібностей, яких потребує цей вид. Таку діяльність ми також обираємо і здійснюємо самостійно. Ми прагнемо максимально вдосконалюватися в обраному виді спорту, досягати найвищих

результатів. Ми свідомо йдемо на великі фізичні навантаження як під час систематичної підготовки до змагань, так і в процесі змагань.

Спортивно-ігрова діяльність — це такий вид рухової активності, в якому спортивні результати залежать від командної боротьби за досягнення спільних цілей, насамперед командного успіху. Такий вид рухової активності передбачає, що ми можемо працювати в команді, виявляємо колективні якості в діях і взаєминах. Кожен з учасників не грає поодиноці, усі вони — єдина згуртована команда.

Фізкультурно-ігрова діяльність — це такий вид рухової активності, яким ви займалися в дитячому садочку та початковій школі. Її змістом є відтворення образів різноманітних героїв та виконання властивих їм рухів, а не досягнення результатів.

Види рухової активності можна класифікувати й за іншими критеріями, наприклад за фізичним навантаженням (таблиця 5).

Таблиця 5 – Види рухової активності за фізичним навантаженням

Рухова активність	Фізичне навантаження
Легка	Нескладна хатня робота (приготування їжі, миття посуду, прибирання), піші прогулянки, ранкова зарядка, танці, гра в бадмінтон, боулінг, гольф тощо
Помірна	Ремонтні роботи в будинку, катання на ковзанах і лижах, їзда на велосипеді, туризм, біг тощо
Висока	Плавання, веслування, професійний спорт, альпінізм, копання, вантажно-розвантажувальні роботи тощо

До популярних видів рухової активності належать: біг, рухливі ігри, танці, туризм, фітнес, плавання, гра у футбол, теніс, катання на роликах, їзда на велосипеді.

Рухова активність вимагає енергії. Подібно до інших живих організмів наш організм отримує її в процесі енергетичного обміну. На першому етапі енергетичного обміну – підготовчому – їжа, що надійшла до травної системи, розщеплюється на окремі молекули. Потім ці молекули надходять до клітин організму,

зокрема м'язових. Саме в клітині відбуваються наступні етапи енергетичного обміну – кисневий та безкисневий.

Кисневий етап енергетичного обміну називають аеробним, а безкисневий – анаеробним. Під час кисневого етапу організм отримує у 18 разів більше енергії, ніж під час безкисневого, тому саме аеробна рухова активність людини дає можливість отримувати достатню кількість енергії для активного життя. Аеробна рухова активність характеризується виконанням активних рухів, наприклад ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, підйом сходами, танці, баскетбол, теніс тощо, тобто це така активність, що триває достатньо довго.

При здійсненні різкого ривку, наприклад, при бігу на 100 м, відбувається навантаження великої інтенсивності, і тоді кисневий етап «не встигає» за енергетичними потребами організму. У цьому разі енергія виробляється за рахунок швидкого хімічного розпаду органічних речовин у клітинах організму без участі кисню. Під час анаеробного етапу енергія виробляється швидко, але в невеликій кількості.

Отже, біг на дальні дистанції в середньому темпі є характерним прикладом аеробного навантаження, а спринтерський біг на короткі дистанції — анаеробного.

Аеробні вправи не дають такого значного збільшення фізичної сили, як анаеробні. Тому для спортсменів, військовослужбовців, пожежників, поліцейських під час тренувань необхідне поєднання обох типів активності.

Слід зазначити, що рухова активність впливає також на психологічне та соціальне благополуччя людини. Фізично активна людина має значно більше шансів бути психічно здоровою та соціально успішною.

8 ПОТРЕБИ СТУДЕНТІВ У РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ

Вивчення структури мотивів, потреб та інтересів студентів до занять фізичним вихованням та спортом є вихідними позитивними показниками, які суттєво впливають на рухову активність особистості студента.

У процесі занять фізичними вправами одна і та ж потреба може мати різні способи задоволення. У понятті інтересу відображається насамперед найбільш доцільний для студентів спосіб задоволення своїх потреб. Поняття інтересу немовби розвиває поняття потреби у напрямку здійснення задоволення певної потреби.

8.1 Соціальні та духовні потреби студентів у руховій активності

Недостатність рухової активності сучасної студентської молоді є соціальним, а не біологічним феноменом. Тому суттєва роль покладається на фізичну активність студентів, яка в кінцевому результаті має бути спрямована на зміну стану їх організму, на набуття нового рівня фізичних якостей та здібностей, яких не можна досягти ніяким іншим шляхом, окрім занять фізичними вправами та спортом.

Інтерес до занять фізичними вправами, на відміну від потреби, фіксує спрямованість діяльності особистості студентів до пошуку і пізнання певного кола явищ, які існують у сфері фізичного виховання та спорту. Важливо знати і враховувати ціннісні орієнтації особистості студента. Одні і ті ж потреби та інтереси, що набули статусу мотивів діяльності, можуть реалізовуватись особистістю заради досягнення різних цінностей. Визначивши основні мотиви, які спонукають студентів до занять фізичними вправами та спортом, можна істотно підвищити рівень їхньої рухової активності. Отже, у кожного студента фізкультурно-спортивна діяльність формує домінуючі потреби, інтереси, цінності, орієнтації. Наявність таких домінант не тільки спонукає студентів до активних занять фізичними вправами і спортом, але й формує їх спрямованість, духовно збагачує та активізує їх рухову активність.

На рухову активність студентів суттєво впливає їхня фізкультурно-спортивна спрямованість, яка являє собою систему

органічно поєднаних та притаманних особистості потреб, інтересів, цінностей, які визначають головні напрями, мотиви поведінки та діяльності, помислів та вчинків у процесі навчальних занять з фізичного виховання, під час самостійних занять фізичними вправами та спортом, участі у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, які проводяться кафедрою, спортивним клубом та спортивними організаціями.

Соціокультурні та духовні виміри особистості студентів тісно пов'язані, часто зумовлюють один одного. Але все-таки соціокультурні виміри особистості є по відношенню до духовних базовими, первинними в тому розумінні, що без них або ж за умови їх негативного змісту не може бути (в цілому) і позитивного змісту та розвитку духовних якостей особистості. Так, наприклад, особистість, яка має негативні соціально-ціннісні орієнтації, неосвічена, не творча – не відповідає високому рівню духовних вимірів. Проте слід зазначити, що духовним якостям людини притаманна певна самостійність, незалежність від якостей інших рівнів. Вони здатні більше та краще, ніж інші, здійснювати зворотний вплив на первинні виміри людської особистості і значною мірою змінювати їх (рисунок 2).

Досить важливим для підвищення рухової активності студентів є ступінь та якість опанування теоретичними знаннями та культурними цінностями в галузі фізичної культури та спорту. Наявність певної суми теоретичних знань у галузі анатомії і фізіології, гігієни і біохімії, психології і педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, валеології є однією з головних відмінностей, що характеризує ступінь соціалізації студента, його зрілість як особистості. Без знань свого організму, його функціональних можливостей, фізичного розвитку і фізичної підготовленості студент не може бути зрілою особистістю. Отже, можна зробити висновок, що низький рівень теоретичного світогляду в галузі здоров'я й оздоровчої фізичної культури негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості студентської молоді і в цілому на процес рухової активності.

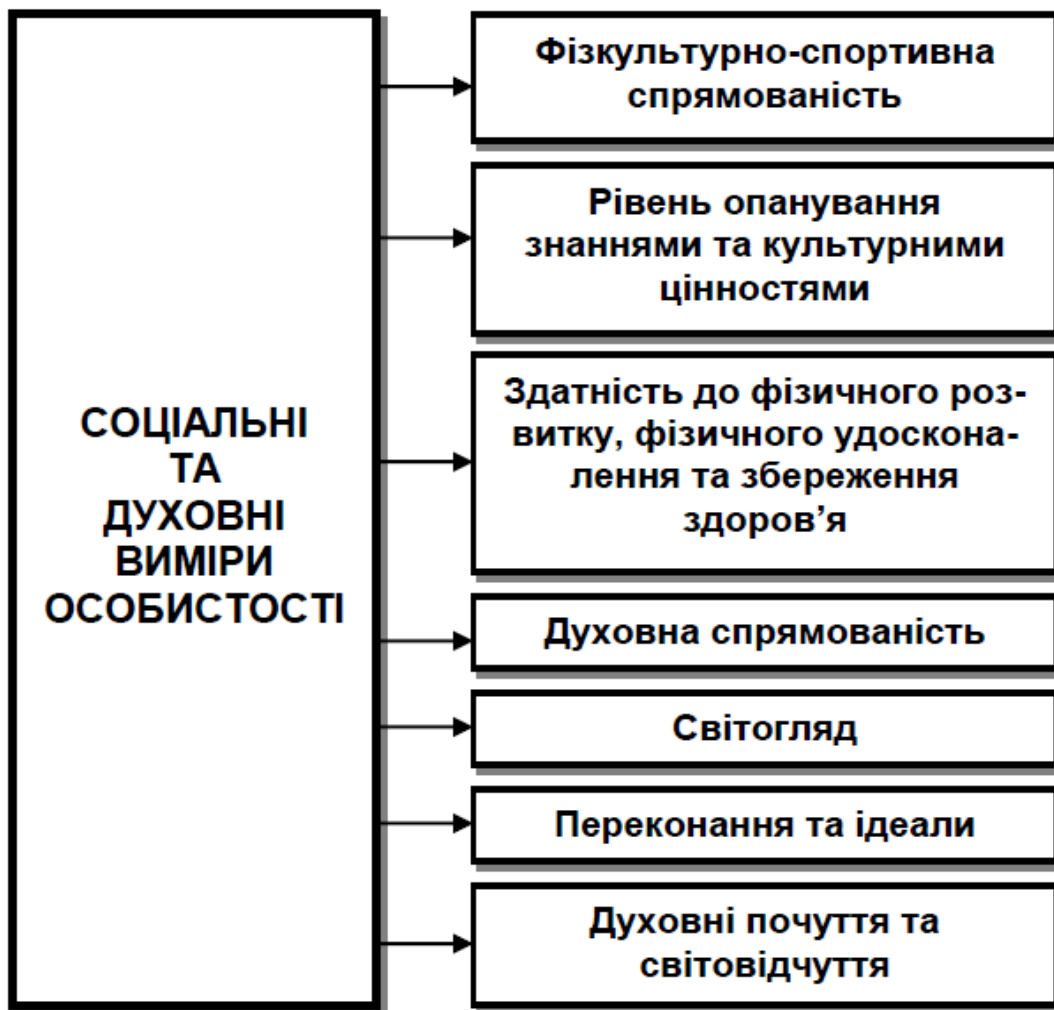


Рисунок 2 – Соціальні та духовні виміри особистості студента у процесі фізичного виховання та спорту

Вагомою причиною низької рухової активності студентської молоді є також недолік інформації про важливість фізичних вправ і рухів, про шляхи, які долають відомі спортсмени для досягнення спортивного «олімпі», їхній життєвий шлях, соціальне положення і початковий рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

У підвищенні освітнього рівня студентської молоді можна виділити два підходи. Перший – інформаційний, відповідно до якого викладач повідомляє і наказує студенту запам'ятати відомості, необхідні для виконання теоретичних вимог навчальної програми. Другий підхід – розвиваючий, суть якого полягає в тому, щоб поставити студента в умови, які б викликали внутрішню потребу в необхідних знаннях, активізували

прагнення добувати їх всіма можливими засобами. При другому підході метою викладача є цілеспрямоване керування самотійною пізнавальною діяльністю особистості студента.

Духовна спрямованість особистості (інтереси, цінності, орієнтації) являє собою вищий рівень її розвитку. Духовні інтереси і ціннісні орієнтації – важливі компоненти духовного світогляду студентів, які формуються і закріплюються у процесі їх навчальної і практичної діяльності. Сукупність ціннісних орієнтацій, що сформувалися в особистості студента, забезпечує чіткість і стійкість громадянської позиції, його відношення до обов'язків, ставлення до своїх колег, викладачів і в цілому до інших людей. У процесі фізичного виховання студент як особистість, маючи певну самотійність, сприймає і трансформує навколишню інформацію, виробляє свої підходи до неї, генерує нові цінності. Тобто він виступає самотійним об'єктом духовності, переважно сам відпрацьовує свої духовно-ціннісні уподобання та орієнтації у сфері фізичної культури та спорту.

Позитивними духовними цінностями, ціннісними орієнтаціями у сфері фізкультурно-спортивної діяльності студентів є: піклування про збереження і зміцнення власного здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості, дотримання норм і принципів здорового способу життя, високого рівня рухової активності. Але у студентському осередку проблема духовної орієнтації залишається дуже гострою, на жаль, великій кількості студентів не притаманні духовні якості сьогодення, зокрема й оцінка ролі фізичної культури та спорту.

Важливим виміром особистості студента, ціннісними його орієнтаціями є світогляд. Специфіка його полягає в тому, що він відображає дійсність у цілості життя і діяльності студента – в його суспільних відносинах і життєвих інтересах. У різні історичні часи і в різних соціальних умовах світогляд наповнювався різним змістом і тим самим зумовлював різну соціальну орієнтацію індивідів у суспільному й особистому житті. Завдяки пізнавальній функції світогляду студенти здатні критично оцінювати власний і соціальний досвід, життєві успіхи і тимчасові невдачі, знаходити оптимальні способи своєї діяльності, критично ставитися до дійсності, зокрема й до

власного фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Світогляд виконує також інтегративну функцію, тобто функцію інтеграції духовного світу людини, організацію його в певну цілісність. У світогляді відбувається певний відбір, переробка й інтеграція значної інформації, що надходить у свідомість із навколишнього середовища. У світогляді на основі соціальної практики окремі факти, події, явища, процеси синтезуються й утворюють єдине, цілісне світоуявлення. Іншими словами, у світогляді розрізнені знання перетворюються в систему поглядів, уявлень, ідеалів. Тільки за умови такої інтеграції забезпечується функціонування системи «особа – навколишній світ».

Завдяки інтегративній функції світогляду у свідомості студентів узагальнюються знання, навички і набутий досвід, що дає змогу їм правильно орієнтуватися в соціальних цінностях, виробляти особисті й суспільні ідеали, формувати актуальні та стратегічні цілі. Усе це забезпечує особистості студентів можливість реалізувати цілеспрямовану діяльність щодо задоволення своїх потреб, формувати й реалізовувати активну життєву позицію. Переконавання та ідеали студентів також можна розглядати як якості, що доповнюють вищерозглянуті виміри, а також мають і самостійне значення. Переконавання можна розглядати як принципи, що визначають головну лінію поведінки студентів, усвідомлення ними своїх об'єктивних інтересів. Знання перетворюються у переконавання, коли студенти вірять у їх істинність та корисність для себе, своїх близьких, для суспільства. Переконавання у своїй правоті визначає характер поведінки та вчинків особистості.

Цінності і переконавання особистості студента тісно пов'язані з поняттям ідеалу. Ідеал являє собою ціннісну характеристику певного явища як обов'язкового зразка і виконує роль стратегічного орієнтира «до взірця». Ідеал особистості повинен гармонійно єднати в собі ціннісні орієнтації на корисну діяльність і внутрішню духовність. Ідеал особистості має соціально-історичний характер. Різні соціально-історичні умови формували різні типи ідеалів. Наприклад, Стародавня Греція створила ідеал людини з гармонійним розвитком усіх фізичних та духовних сил.

У сучасному світі йде процес зближення загального розуміння ідеалу особистості. В основі цього зближення лежать загальнолюдські цінності, принципи гуманізму, демократії та взаємної поваги. І, очевидно, що врешті-решт у недалекому майбутньому ідеалом особистості буде така особистість, яка б концентрувала в собі високий рівень культури, духовності та соціальної активності, яка буде здатна забезпечити мирний розвиток усього цивілізованого суспільства в ХХІ столітті.

Духовні почуття також є важливими якостями особистості. Вони характеризують її здатність до світовідчуття, духовного переживання дійсності, культуру її емоційної сфери.

Наявність у особистості повноцінних емоцій, світоглядних, духовних почуттів забезпечує цілісне переживання нею духовного відношення до світу – тобто цілісне переживання людського буття в його зовнішньо-практичних і внутрішньо-духовних аспектах.

Соціокультурні та духовні виміри особистості – явище, безумовно, складне та багатогранне. Час від часу змінюються концептуальні підходи до розуміння цієї проблеми. З'являються все нові та нові наукові дослідження, присвячені цій важливій темі. Не стоїть на місці і продовжує свій розвиток особистість. На характер вимірів особистості впливають середовище, в якому вона формується, стан суспільної свідомості, соціально-політичні умови, а також індивідуальні особливості людини.

Розглядаючи особистість студента, йдучи шляхом його формування і виховання засобами фізичної культури та спорту, можна стверджувати, що цей процес включає стійкі об'єктивні та суб'єктивні соціальні якості, що виникають і розвиваються у процесі навчальної діяльності, а також під впливом соціального середовища. Тому для виховання фізично розвиненої й активної особистості студента необхідно формувати і розвивати такі складові: потреби, інтереси, мотиви особистої поведінки, знання, волю та духовну чуттєвість, культурні цінності суспільства, світогляд, віру, переконання, ідеали й інші регулятори поведінки та діяльності особистості.

Необхідно визнати, що світоглядні, морально-правові, етичні та педагогічні аспекти цієї проблеми тільки почали усвідомлюватися у практиці фізичного виховання та спорту, а

розробка відповідних педагогічних технологій лише проектується. У той же час динаміка інтересів, мотивів та зацікавленості студентів засобами фізичного виховання та спорту за час навчання у закладі вищої освіти показує, що не відбувається суттєвих змін у розумінні їх значення для дотримання здорового способу життя та професійної діяльності. Тому студенти після отримання заліку або закінчення ЗВО припиняють заняття фізичними вправами. Це свідчить про те, що не слід нав'язувати жорстку регламентовану програму фізичних вправ, не врахувавши інтереси та мотиви студентів. Отже, необхідно впроваджувати нові популярні види спорту, а також ліквідовувати причини, які негативно впливають на залучення студентів до самостійних занять фізичним вихованням та спортом.

Для підвищення рухової активності студента, його свідомості, активності та самостійності під час проведення навчальних занять та інших фізкультурно-оздоровчих заходів необхідно:

а) чітко визначити цінності фізичної культури і спорту в житті студента, місце і роль фізичних вправ у здоровому способі його життя;

б) систематизувати старі та розробити нові методи підвищення інтересів і мотивів та свідомого ставлення до занять фізичними вправами та обраними видами спорту;

в) впровадити нові форми навчальної та фізкультурно-масової роботи серед студентської молоді;

г) сформувані нові взаємовідносини між студентами та викладачами на демократичних та гуманних засадах і методичному співробітництві;

д) переорієнтувати процес фізичного виховання у закладах вищої освіти з навчально-тренувального на навчально-методичний з акцентом вирішення освітніх і виховних завдань фізичного виховання та спорту;

е) розвивати та впроваджувати нові форми самостійних занять фізичними вправами та додаткові самостійні заняття студентів;

ж) вивчати досвід та новітні технології у сфері фізичної культури провідних європейських країн і впроваджувати його в побут студентської молоді в Україні.

Важливим кінцевим результатом занять з фізичного виховання є не рівень фізичної підготовленості, на який орієнтована традиційна організація фізичного виховання, а рівень відношення студентів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в руховій активності на канікулах, після закінчення закладів вищої освіти.

8.2 Біологічна потреба організму в руховій активності

Недостатня рухова активність призводить до порушення в роботі м'язового апарату, внутрішніх органів, змін структури скелетних м'язів і міокарда та порушення функціонування всіх систем організму. Відомо, що через 7–8 днів непорушного лежання в людей спостерігаються функціональні розлади, з'являється апатія, порушуються функції уваги і зосередженості, сон, знижується м'язова сила та координація, змінюється фізико-хімічний склад м'язових білків, зменшується вміст кальцію в кістковій тканині.

Високий рівень рухової активності студентів сприятливо впливає на розвиток їх фізичних якостей, рівень фізичної підготовленості та здоров'я і забезпечує успішне виконання контрольних нормативів і тестів. Слід зазначити, що саме у період росту організм молодшої людини найбільш чутливий до впливу різних несприятливих факторів зовнішнього середовища, в тому числі й до обмеження рухової активності. Потреба у русі є біологічною потребою організму людини, котра відіграє важливу роль у її життєдіяльності та перебуває у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища. Чим інтенсивніша рухова активність у межах допустимого оптимуму, тим більше виражені основні фактори, що збільшують енергетичні ресурси, функціональні можливості та тривалість життя організму. Проте зменшення рухової активності знижує енерговитрати, призводить до недостатньої стимуляції росту та розвитку у період найбільшої пластичності та схильності впливу навколишнього середовища,

сприяє їх обмеженню і неповноцінному використанню генофонду. Результатом цього є низькі рівні фізичного розвитку та функціональних можливостей, що важко компенсуються у зрілому віці навіть шляхом систематичного тренування.

Дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження показників ЖЄЛ, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Захворюваність студентів в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, ніж у студентів з достатнім рівнем рухової активності. Причини виникнення гіпокінезії зумовлені обмеженнями рухової активності, які можна згрупувати за ознаками, наведеними в таблиці 6.

Таблиця 6 – Види гіпокінезії та причини її виникнення

Вид гіпокінезії	Причини виникнення
Фізіологічна	Вплив генетичних факторів, аномалії розвитку
Побутова	Звикання до малорухомого способу життя, наявність зниженої рухової ініціативи, побутовий комфорт, зневажливе ставлення до фізичної культури та спорту
Професійна	Обмеження кількості рухів унаслідок виробничої необхідності
Клінічна	Захворювання опорно-рухового апарату, хвороби, травми, що потребують тривалого постільного режиму
Шкільна	Неправильна організація навчально-виховного процесу, перевантаження навчальними заняттями, ігнорування фізичного та трудового виховання, відсутність вільного часу
Клімато-географічна	Несприятливі кліматичні або географічні умови, що обмежують рухову активність
Експериментальна	Моделювання зниження рухової активності для проведення медико-біологічних досліджень

Надмірна рухова активність позначається терміном «гіперкінезія». Цей стан супроводжується небезпечними змінами з боку центральної нервової системи і нейрогуморального апарату людини. Характеризується виснаженням, дефіцитом білка й зниженням імунітету організму.

9 МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЇ ОПТИМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Оптимальна рухова активність дає змогу швидко й ефективно поліпшити самопочуття людини, підвищити рівень її фізичної та розумової працездатності і повсякденної активності, запобігти розвитку різного роду захворювань та ін. У чому ж суть її оздоровчого ефекту?

Відомо, що організм людини – цілісна система, тому високий рівень працездатності, добре самопочуття, відсутність захворювань можливі лише тоді, якщо всі системи й органи функціонують в оптимальному режимі. Але в різних відділах організму постійно виникають ті або інші відхилення від нормальної роботи. Це відбувається під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, а саме: інфекції, несприятлива екологічна обстановка, неправильне харчування, порушення психогігієни, відсутність оптимальної фізичної стимуляції дієздатного стану. Під впливом цих та інших несприятливих факторів і відсутності відповідної профілактики знижуються резервні можливості організму. Це призводить спочатку до зниження фізичної та розумової працездатності, яке є ознакою хвороби, що насувається, а потім і до появи самих захворювань. Проте правильно організована рухова активність виявляється єдиним ефективним і надійним засобом компенсації негативних змін, що виникають в організмі, і підтримки його резервних можливостей.

У найбільш стислому вигляді оздоровчий ефект тренування можна звести:

- до нормалізації процесів управління та регуляції насамперед у тріаді: центральна нервова система (ЦНС) – гормональна система – імунна система;

- поліпшення регуляції обмінних процесів у клітинах за рахунок усунення пошкоджень у ДНК і, отже, в органах;
- активізації синтезуючих процесів у тканинах.

Це призводить до гіпертрофії клітин, збільшення їх кількості, підвищення активності ключових клітинних ферментів і інших явищ, які в цілому виражаються в підвищенні функціональних і резервних можливостей органів і систем організму. Так звану «пускову функцію» виконує ЦНС, сигнали якої збільшують інтенсивність функціонування клітин органів і активізують гормональну систему. Це у свою чергу підвищує активність систем, що прискорюють доставку кисню до тканин. Основні ж перебудови в організмі, у тому числі й оздоровчого характеру, стимулює і забезпечує гормональна система. Розуміння цього наслідку рухової активності – ключ до розуміння її оздоровчого, омолоджуючого та профілактичного ефекту. При цьому відбуваються, зокрема, такі явища, як:

- термінове і довготривале підвищення захисних реакцій імунної системи проти антигенів (чужорідних факторів) і, в той же час, активізація імунної системи підвищує тонус нервової і гуморальної систем, активізуючи адаптаційні перебудови в організмі;

- прискорення синтезу в клітинах рівносильно прискоренню оновлення і виправлення ДНК – спадкової інформації, від якої «глобально» залежить здоров'я клітин;

- прискорюється оновлення клітинних структур і, тим самим, знижується вірогідність появи глибоких пошкоджень усередині клітин, які призводять до хвороби. Однією фразою цей механізм можна сформулювати так: рухова активність сприяє тому, що на зміну слабким і зламанним клітинним структурам приходять нові, молоді, більш життєздатні.

Описані ефекти рухової активності – основа профілактики виникнення багатьох захворювань. Точно визначити, де перебуває слабка ланка, у якій на цей момент накопичилася «небезпечна концентрація» генетичних пошкоджень, неможливо, принаймні в умовах сучасних можливостей діагностики. Тому умови для прискорення синтезуючих процесів повинні регулярно створюватися у всьому організмі, у всіх системах і органах.

Паралельно вирішуються завдання зміцнення м'язів, збільшення їх еластичності та витривалості, поліпшення рухливості в суглобах. А це – основа доброго самопочуття, високої фізичної працездатності, відмінного й оптимістичного настрою, які, разом з відсутністю захворювань, створюють відчуття здоров'я. Таким є механізм оздоровлення. У тій або іншій мірі він реалізується при будь-якому фізичному тренуванні. Питання лише в підвищенні його ефективності. Саме у цьому одна система тренування відрізняється від іншої.

9.1 Оздоровчі ефекти рухової активності

Відомо, що тренований організм стійкіший до несприятливих умов зовнішнього середовища, а саме: охолодження, перегрівання, коливання атмосферного тиску, радіації, інфекції. Підвищена стійкість до інфекцій пов'язана із зростанням клітинного імунітету. Імунна система захищає організм не лише від інфекцій: вона атакує і знищує будь-які чужорідні клітини, у тому числі пухлинні.

Наукові дослідження свідчать, що треновані люди краще переносять значні фізичні навантаження, ніж нетреновані. Цей факт пояснюють удосконаленням загального адаптаційного синдрому при регулярних фізичних навантаженнях. Так, якщо частота серцевих скорочень у нетренованих людей зазвичай більше 80 уд·хв, то в тренованих – менше 60 уд·хв. Частота дихання в нетренованих – більше 16 цикл·хв, у тренованих – менше 12 цикл·хв. Отже, стимулюючий вплив рухової активності виявляється в підвищенні функціональних резервів, працездатності, сили, витривалості. Покращується самопочуття, з'являється відчуття бадьорості, нормалізується сон, апетит.

З віком процеси самооновлення клітинних білків сповільнюються і саме цим пояснюється старіння організму. При прискореному оновленні клітинних білків старіння гальмується і омолодження стає об'єктивною дійсністю. Цікаві результати досліджень були отримані професором І. Муравовим. Він вивчав дві групи щурів одного віку. Одну групу не обмежували в русі, руховий режим іншої групи щурів був різко обмежений – їх посадили в маленькі клітки. Результат експерименту виявився

вражаючим: тривалість життя тварин, які вели малорухливий спосіб життя, була в 6 разів коротшою, ніж активних щурів. Розтин показав, що у малорухливих щурів були різко виражені процеси старіння в серці, легенях, печінці, нирках.

Організм людини – цілісна система, і цілісність ця забезпечується об'єднуючою функцією нервової системи. Вся вона – від кори головного мозку до периферичних рецепторів – залучається до відповідних реакцій при заняттях фізичними вправами. При регулярних заняттях фізичними вправами покращується скорочувальна здатність міокарда, зменшується потреба в кисні, підвищується рівень глікогену та активних ферментів, необхідних для інтенсивної і тривалої роботи серця. У тренуваних людей максимальні можливості організму при виконанні м'язової роботи вищі, ніж у нетренуваних. Доведено, що оптимальна рухова активність знижує ризик розвитку коронарної хвороби серця й інших порушень діяльності серцево-судинної системи.

Людина зазвичай не помічає роботи свого серця, якщо його скорочення відбуваються через рівні проміжки часу, але зміна цього ритму (скорочення або позачергове скорочення серцевого м'яза) призводить до негативних змін у міокарді. Багато хворих позбавляються від цієї неприємної недуги за допомогою фізичної активності. Не виключено, що ритмічні скорочення м'язів (при ходьбі, легкому бігу) передають свою інформацію сердечному м'язу і як би диктують йому фізіологічно правильний ритм. Всілякі біохімічні процеси, що відбуваються в м'язах, зрештою відбиваються на функції всіх органів і систем. Так, наприклад, слабо розвинена дихальна мускулатура не в змозі забезпечити добру вентиляцію легень і, навпаки, саме активність дихальної мускулатури удосконалює систему дихання в процесі зростання і розвитку організму людини.

М'язова система функціонує не ізольовано. Усі м'язові групи прикріплюються до кісткового апарату скелета за допомогою сухожилля і зв'язок. Розвиваючись, мускулатура укріплює і ці утворення. Кістки стають міцнішими і масивнішими, сухожилля і зв'язки міцними і еластичними. Добре розвинена мускулатура є надійною опорою для скелета. Треновані м'язи спини, наприклад, укріплюють хребет,

розвантажують його, запобігають «випадінню» міжхребетних дисків, зісковзуванню хребців (широко поширена патологія, яка є причиною болю в поперековому відділі хребта). Чим більша міцність скелета, тим надійніше захищені внутрішні органи від зовнішніх пошкоджень. Здатність м'язів до розтягування удосконалює рухи, збільшує їх амплітуду, розширює можливості адаптації людини до фізичних навантажень. Тому, якщо людина має треновані м'язи, то, як правило, можна говорити про те, що вона володіє вищим рівнем працездатності всіх систем, у тому числі гормональною, серцево-судинною, нервовою та ін.

При систематичних заняттях будь-якою руховою активністю істотно змінюються морфофункціональні характеристики дихальної системи: розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальна ємність легень, покращується ефективність функції дихання. Фізичні навантаження удосконалюють дихальний апарат і збільшують його резерви. Добре розвинений дихальний апарат – надійна гарантія повноцінної життєдіяльності клітин, адже відомо, що загибель клітин організму зрештою пов'язана з нестачою в них кисню. І навпаки, численними дослідженнями встановлено, що чим більша здатність організму засвоювати кисень, тим вища фізична працездатність людини. Тренований апарат зовнішнього дихання (легені, бронхи, дихальні м'язи) – це перший етап на шляху до поліпшення здоров'я. Відомо, що при поверхневому диханні нижні частки легень беруть участь у газообміні. Саме у місцях, де легенева тканина знекровлена, найчастіше виникають запальні вогнища. І навпаки, підвищена вентиляція легень надає цілющу дію при деяких хронічних легеневих захворюваннях.

Серед систем, негативні зміни в яких безпосередньо призводять до втрати здоров'я, на першому місці стоїть травна система, включно з печінкою, підшлунковою залозою. Проте рухова активність сприяє оздоровленню цього найважливішого відділу організму людини.

Зайві жирові запаси та формування красивої фігури – найбільш значуща стимул-реакція для підвищення рівня рухової активності. І хоча схуднення не слід ставити головним завданням при складанні програми занять, однак рухова активність ефективно змінює склад тіла, замінюючи жировий компонент на

м'язовий. Установлено, що в осіб, які зайняті фізичною працею, або тих, що регулярно займаються спортом, рівень жиркових речовин у крові низький. Установлено, що дозовані фізичні навантаження значно зменшують ризик виникнення таких поширених захворювань, як інфаркт міокарду, порушення мозкового кровообігу, судинні захворювання.

У фізично активних людей збільшується рухливість і врівноваженість нервових процесів, знижується чутливість до стресів, покращуються функціональні можливості щитовидної залози.

Рухова активність сприяє формуванню позитивного психоемоційного фону, викликаючи стан заспокоєння і комфорту. До того ж ті, хто займається фізичними вправами рідше хворіють на простудні захворювання, для них характерне більш швидке одужання.

Заняття фізичними вправами збільшують фізичну працездатність, знижують явища стомлення, підвищують швидкість реакції, спритність, гнучкість, силу, витривалість, тим самим сприяючи підготовці людини до активного і плідного життя. Проте неадекватні фізичні навантаження, що перевищують функціональні можливості організму, не зрідка призводять до негативних наслідків, а у ряді випадків – і до необоротних змін. Однак ризик, який пов'язаний із заняттями фізичними вправами, значно менший порівняно з тим ризиком, який спричиняє малорухливий спосіб життя.

9.2 Критичний мінімум і оптимум рухової активності як умова збереження здоров'я

Під критичним мінімумом рухової активності маються на увазі ті граничні параметри раціонально організованої рухової активності, відступ від яких у бік зменшення веде до регресу функціональних можливостей організму. Отже, навіть при мінімальній руховій активності підтримується досягнутий рівень фізичної підготовленості і стану здоров'я людини. Зменшення фізичної активності нижче за критичний мінімум веде до гіпокінезії, виникнення і розвитку різного роду захворювань

організму. Водночас, непомірність фізичних навантажень також може негативно позначитися на здоров'ї людини.

Відповідно до програми профілактики основних факторів ризику серед молоді негативною вважається ситуація, при якій студент приділяє заняттям фізичними вправами до 4 год на тиждень, тобто займається лише в рамках навчальних занять з фізичного виховання.

Оптимальним руховим режимом для студентів є такий, при якому юнаки приділяють заняттям 8-12 год на тиждень, а дівчата – 6-10 год. Так, щоб виконувати вказаний руховий режим, необхідна рухова активність в обсязі 1,3 – 1,8 год на день. Науково доведено, що для осіб студентського віку для нормальної життєдіяльності потрібно щоденно займатися по 2,5 год руховою активністю. У молодих людей з досить високим рівнем фізичної працездатності необхідний рівень рухової активності може бути досягнутий за рахунок підвищення інтенсивності фізичних вправ. Але існують межі, які обмежують інтенсивність фізичних навантажень. Такою межею є поріг анаеробного обміну (ПАНО) – показник інтенсивності роботи, при перевищенні якого в організмі виникає дефіцит кисню, накопичується кисневий борг, у крові і тканинах підвищується концентрація молочної кислоти і швидко настає стомлення.

На заняттях оздоровчої спрямованості фізичні навантаження повинні виконуватися до рівня ПАНО, тобто в аеробній зоні, коли організм отримує необхідну кількість кисню під час самої роботи, тобто вправи виконуються у помірній інтенсивності. У середньо фізично підготовленої людини від 17 до 29 років ЧСС/ПАНО знаходиться на рівні 148-160 уд·хв.

Нагадаємо, що аеробні реакції – це основа біологічної енергетики організму, їх ефективність більш ніж удвічі перевищує ефективність анаеробних процесів, а продукти розпаду відносно легко видаляються з організму. У процесі занять фізичними вправами або спортом відбувається вдосконалення фізичної працездатності людини, підвищується рівень ПАНО, розширюються межі аеробної зони і тоді все більш інтенсивні навантаження можуть ним здійснюватися за рахунок аеробних джерел енергії. Це ще більше підвищує функціональні можливості організму, зміцнює здоров'я, проте фізичні

навантаження повинні постійно залишатися в оптимальній зоні фізичної активності людини.

Повторно застосовуючи оптимальні навантаження, поступово збільшуючи і чергуючи їх з необхідним відпочинком, можна досягти вдосконалення організму, забезпечити високий рівень розвитку необхідних фізичних та психофізичних якостей, загального оздоровлення організму.

Зауважимо, що фізичне навантаження має дві різні сторони: обсяг і інтенсивність. Під обсягом розуміють сумарну її кількість (заняття, тиждень, місяць і т. ін.), яка виражається в мірах часу, відстані, ваги та ін. Інтенсивність – міра напруженості зусиль тих, хто займається, міра «концентрації» навантаження в часі. Мірою інтенсивності можуть служити: швидкість рухів, потужність роботи тощо.

Оцінюючи навантаження при виконанні фізичних вправ оздоровчої спрямованості, оцінюють як зовнішню величину дії, виражену у вказаних вище мірах обсягу й інтенсивності, так і величину відповідних реакцій організму, тобто міру фізіологічних і біохімічних зрушень в організмі при виконанні певної фізичної вправи, а саме, зміну динаміки нервових процесів, діяльності органів дихання, кровообігу і т. ін. Чим більше зовнішнє навантаження, тим значніші зрушення в організмі та навпаки, чим воно менше, тим менше зрушення. Проте у міру підвищення функціональних можливостей організму одне і те ж зовнішнє навантаження спричиняє все менші і менші зрушення в організмі, оскільки відбувається пристосування організму до цього навантаження.

10 ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Підвищення вимог до навчального процесу вимагає об'єктивної оцінки оптимального рівня рухової активності студентів для повноцінної реалізації функцій фізичної культури. Водночас у студентському середовищі спостерігається недооцінка соціально-економічної, оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання та спорту, що негативно впливає на стан

здоров'я та рівень фізичної підготовленості, а у цілому і рухової активності студентства.

Рухова активність посідає одне з важливих місць у життєдіяльності 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, формуванню людини як особистості, поліпшенню здоров'я в умовах негативного впливу навколишнього середовища, зокрема й радіаційного забруднення, а також доповнює повноцінну рухову активність людини.

Обсяг рухової активності залежить від кліматогеографічних і соціальних факторів. Природно-кліматичні умови різних регіонів мають неоднаковий вплив на рухову активність, що у свою чергу обумовлює різний рівень фізичної підготовленості, неоднаковий руховий досвід і відповідно ступінь готовності до оволодіння новими руховими діями. Тому фізична підготовленість студентів із різних регіонів вимагає виявлення відмінностей у спрямованості й обсязі застосування рухової активності та комплектування навчальних груп.

Для усунення дефіциту рухової активності студентів закладів вищої освіти недостатньо чотирьох обов'язкових годин занять фізичним вихованням. Водночас практика організації процесу фізичного виховання студентської молоді показує, що нині не варто розраховувати на суттєве збільшення кількості навчальних годин, виділених на освоєння курсу фізичного виховання. У нинішніх умовах відбувається суттєве скорочення навчальних годин з фізичного виховання, а в багатьох випадках, особливо на старших курсах, воно взагалі відсутнє.

Для правильного визначення рухової активності студента, а саме підбору оптимального фізичного навантаження, раціонального врахування їх взаємодії із соціальними, духовними та біологічними факторами впливу на фізичний стан, важливе значення має диференційований підхід до студентів.

Основними напрямками активізації рухової активності студентів є такі:

1) включення в руховий режим дозованої та спортивної ходьби, стрибків зі скакалкою, підтягування, вправ на гнучкість, загальнорозвиваючих вправ та бігу;

2) використання у навчальному процесі з фізичного виховання тривалих фізичних навантажень анаеробного та аеробного характеру;

3) включення фізичних навантажень з акцентом розвитку сили основних груп м'язів та загальної витривалості;

4) широке впровадження в руховий режим рухливих та спортивних ігор.

Тим часом самотійні заняття фізичними вправами, куди повинні увійти ранкова гігієнічна гімнастика на відкритому повітрі, туристичні походи й екскурсії, оздоровчий біг, спортивні ігри, лижні прогулянки, їзда на велосипеді, заняття на тренажерах, ще не отримали достнього практичного впровадження в побут студентства.

Збільшення рухової активності студентської молоді є одним із основних факторів здорового способу життя та засобів оздоровлення. Недостатність рухової активності у студентів призводить до: зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкості протікання розумових процесів та зниження інтелектуальної діяльності. Тривале зниження фізичної активності призводить до ще більш виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і спричиняють найбільш поширені у наш час хвороби, так звані «хвороби цивілізації»: гіпертонічну хворобу, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, захворювання суглобів ніг, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату; сприяють розвитку інфаркту міокарда. У той самий час заняття фізичними вправами та спортом підвищують функціональні можливості організму, працездатність, розвивають фізичні якості, покращують самопочуття, сон, апетит, активізують розумові та інтелектуальні процеси тощо.

Систематична оптимальна рухова активність, фізичні навантаження компонентами позитивно впливають на здоров'я студентів, що зрештою покращує навчальну та трудову

діяльність. Раціональні систематичні фізичні навантаження, які отримують студенти під час навчальних і самостійних тренувальних занять фізичними вправами та видами спорту, також позитивно впливають на функціональний стан організму, його системи, опорно-руховий апарат, функціональні можливості щитовидної залози.

Крім того, під час адаптації до фізичних навантажень покращується скорочувальна здатність міокарда, зменшується потреба в кисні, підвищується вміст глікогену, білка й активність ферментів, необхідних для інтенсивної і тривалої роботи серця. Це сприяє його економній роботі і підвищенню енергетичних ресурсів. Основні фізіологічні показники у стані спокою у тренуваних студентів перебувають на більш «економному» рівні, а максимальні можливості при м'язовій роботі більш високі, ніж у нетренованих.

Підсумовуючи вищесказане, стає зрозумілим, що м'язова діяльність забезпечує всі сторони життєдіяльності організму, його цілісність і взаємозв'язок із зовнішнім середовищем (таблиця 7).

Таблиця 7 – Вплив рухової активності на системи організму людини

Системи	Характер зміни
1	2
Серцево-судинна	Зменшується частота серцевих скорочень у спокої та під час стандартних фізичних навантажень Покращується скорочувальна здатність міокарда Зменшується потреба серцевого м'яза у кисні Підвищуються резерви серця Підвищується еластичність кровоносних судин Нормалізується артеріальний тиск
Дихальна	Розвиваються дихальні м'язи Збільшується життєва ємність легень Покращується ефективність функції дихання Підвищуються резерви дихальної системи

Продовження таблиці 7

1	2
Обмінні процеси	Зменшується вміст холестерину Нормалізуються обмінні процеси
Опорно-руховий апарат	Удосконалюється кровопостачання і нервова регуляція м'язів Покращується еластичність м'язів і зв'язок, рухливість суглобів
Нервова	Збільшується рухливість і підвищується врівноваженість нервових процесів Знижується чутливість до стресів
Ендокринні	Покращуються функціональні можливості щитовидної залози і кіркової речовини надниркової залози

Фізична активність супроводжується більш глибоким та досконалим диханням, сприяє повноцінному постачанню тканин киснем, енергійним серцевим скороченням, кращому наповненню кровоносних судин і зрештою – кращому кровопостачанню як працюючих, так і непрацюючих органів. Під впливом фізичного навантаження активізуються всі фізіологічні функції організму, а особливо обмін речовин, що є позитивним оздоровчим ефектом в умовах радіаційного забруднення. Відомо також, що тривала, поступово розвиваюча, адаптація організму студентів до фізичних навантажень у незвичних умовах навколишнього середовища є важливим фактором підвищення резистентності здорового організму, профілактики різних захворювань, розкриття внутрішніх механізмів пристосування до нових умов та вимог професійної діяльності.

Визначені фактори та методичні положення, реалізація яких забезпечує ефективну життєдіяльність студентів. До них віднесені:

- дотримання здорового способу життя;
- повноцінне харчування;
- фізичне тренування в обсязі 4–8 год на тиждень з переважним використанням аеробних вправ;
- помірні, адекватні можливостям організму фізичні навантаження;
- загартування організму;

- регулярне перебування на свіжому повітрі з метою загартування і насичення організму киснем – 1,5–2 год в день;

Важливим фактором є також високий рівень фізичної підготовленості і розвиток загальної витривалості.

Відомо, що фізичні вправи є потужним засобом розширення адаптаційних резервів організму і підвищення його резистентності до різних ушкоджувальних зовнішніх дій. Оздоровчий ефект фізичних вправ реалізується, головним чином, через вдосконалення в організмі механізмів адаптації – пристосування до умов зовнішнього середовища.

Особливе значення для механізму загальної адаптації мають такі рекомендації:

1) удосконалення функцій центральної нервової системи для активізації нервової регуляції інших систем організму;

2) підвищення функціональних можливостей організму та стійкості ендокринної системи;

3) збільшення енергетичного потенціалу організму;

4) розширення можливостей транспорту кисню;

5) оптимізація і економізація процесів обміну речови.

Рухова активність у цілому та лікувальна фізична культура зокрема допомагають також хворим студентам швидше одужати, легше переносити перебіг захворювань, запобігти розвитку ускладнень.

Критерієм ефективності та якості навчального процесу з фізичного виховання є наявність у студентів високих духовних якостей, в основу яких входить внутрішнє бажання систематично підтримувати свій стан здоров'я, достатній рівень рухової активності, фізичної підготовленості, дотримання здорового способу життя.

Незначний вплив на залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами мають батьки, державні і політичні діячі, відомі спортсмени, спортивні події та вимоги професійної діяльності. Слід також відзначити, що ведеться недостатня пропагандистська робота серед студентської молоді засобами преси і телебачення, суспільство не оцінює належним чином «здорового» фахівця.

У студентському віці відбувається важливий психологічний процес – становлення самосвідомості особистості студента за декількома напрямками:

- 1) відкриття власного внутрішнього світу;
- 2) розуміння скінченності свого існування;
- 3) формування цілісного уявлення про самого себе, зокрема про морально-психологічні, інтелектуальні, вольові якості.

На основі самоаналізу своїх якостей і здібностей, аналізу досягнутих результатів у різних видах діяльності, врахування думок інших людей про себе, самостереження у молоді формується самоповага як узагальнене ставлення до себе. Ось чому одну з основних цілей занять фізичними вправами слід пов'язувати з переконанням студента у тому, що це має велику цінність у його житті. Для цього важливо, щоб студенти постійно усвідомлювали задоволення від таких занять, відчували м'язову радість.

Велике значення у збільшенні рухової активності та у цілому дотриманні здорового способу життя студентською молоддю відіграє проведення нею дозвілля. Воно визначається соціально-економічними та культурними факторами, метеоролого-кліматичними умовами, індивідуальними особливостями вищої нервової діяльності, фізичними і функціональними особливостями організму, мотивацією, наявністю і доступністю спортивних споруд і місць відпочинку тощо.

Важливим фактором є також зміст проведеного дозвілля, у якому значну частину повинні займати заняття фізичними вправами, спортивними іграми, купання, піші і велосипедні туристські походи тощо. Проте заняття з фізичного виховання проводяться в такій формі, що не стимулюють інтерес студентів до самостійних занять фізичними вправами, а викликають протилежний результат.

Нині в суспільстві нараховується велика кількість хвороб, що прямо обумовлені невідповідністю реально існуючих потреб особистості її антропогенним потребам. Під антропогенними потребами розглядаються потреби, що походять із людської природи, суті людини як біосоціального феномена. До антропогенних потреб не належать потреби в тютюні, алкоголі,

наркотиках, токсичних речовинах тощо. Протиріччя між потребами, які людина створює сама для себе у процесі життя, і тими, що необхідні для її життєдіяльності, часто спричиняють інфекційні захворювання, інфаркт, інсульт, рак та цілий комплекс соціально-психологічних дисбалансів. Основною антропогенною потребою є потреба в житті.

У системі потреб людини виділяється три основні групи антропогенних потреб.

1 Вітальні потреби («існування») являють собою стан організму людини, обумовлений порушенням внутрішньої рівноваги метаболізму – гомеостазу при зміні констант внутрішнього середовища, а також порушенням біологічної рівноваги із зовнішнім світом, установлені у процесі життєдіяльності людини. До цієї групи належать потреби на біологічному рівні: у їжі, воді, повітрі, світлі, температурно-кліматичному режимі, статевому партнері, самозбереженні та ін. На соціальному рівні вони виявляються потребами в одязі, сім'ї, житлі. Сюди також належать санітарно-гігієнічні, побутові й екологічні потреби.

2 Емоційні потреби («задоволення») являють собою певний стан психіки, викликаний незадоволеним почуттєвим відношенням до предметів і явищ навколишнього світу. Основу емоційних потреб становлять емоційні стани людини, що виявляються як переживання і почуття (естетичні і комунікативні потреби, потреби в коханні і дружбі).

3 Раціональні потреби («удосконалення») контролюються і зберігаються вольовими зусиллями. Вони спрямовані на досягнення свідомо поставленої особистої або суспільної мети (навчальні, пізнавальні, інтелектуальні, естетичні, правові, самоудосконалення та ін.).

Тому для задоволення всіх потреб має бути високий рівень життя, а він не можливий без достатнього рівня здоров'я людини. Для низького рівня здоров'я характерні знижені захисні сили й опірність організму до негативних впливів зовнішнього середовища, що спричиняє захворювання. При виникненні захворювань відбувається порушення гомеостазу, тобто зрушення значної частини параметрів внутрішнього середовища, що призводить до відчуття дискомфорту, а зрештою до болей і

страждання. Таким чином, виникає ланцюгова реакція взаємопов'язаних змін, початковою ланкою яких є порушення гомеостазу, а кінцевим – хворобливі відчуття. Зміни гомеостазу є первинною ланкою, якимось пусковим механізмом різноманітних функціональних подій, що спостерігаються при захворюванні. Підвищення температури тіла, прискорення пульсу і дихання, м'язова слабкість і апатія, зміни артеріального тиску і складу крові – все це другорядні зміни, спрямовані на нейтралізацію порушень гомеостазу. За механізмом свого виникнення, за спрямованістю ці зміни мають захисний характер. Всі ці зміни супроводжуються погіршенням емоційного стану людини, тому що в основі їх лежать глибокі порушення в організмі.

Організм влаштований таким чином, що зміни, які відбуваються у будь-якому його органі, спричиняють зрушення в параметрах інших його органів. Ці вторинні зміни спрямовані на компенсацію зрушень гомеостазу і забезпечують стабілізацію внутрішнього середовища організму. Таким чином, організм прагне відновити, наскільки це можливо, порушену якість життя. Найпоширенішим прикладом такого відновлення може бути сон, що настає у студентів після важкого навчального дня. Під час сну відбувається відновлення витраченого енергетичного потенціалу організму, численних зрушень обміну речовин, викликаних фізичною і розумовою діяльністю. У результаті цього стабілізується гомеостаз, що виявляється в поліпшенні самопочуття, відновленні працездатності і здоров'я організму. Тому дотримання режиму сну є однією із досить важливих потреб, задоволення якої може суттєво впливати на працездатність і самопочуття студента протягом цілого дня. Рациональний розпорядок дня створює оптимальні умови для діяльності та відновлення організму і сприяє підвищенню фізичної і розумової працездатності. Це пояснюється тим, що при правильному і чіткому розпорядку дня виробляється певний ритм діяльності організму, в результаті студент у певний час може найбільш ефективно здійснювати різноманітні види робіт. Неухильне дотримання режиму дня є також добрим засобом виховання у студентів організованості, самостійності, волі і привчає до усвідомленої дисципліни. У зв'язку із різними умовами життя, праці та навчання, побутовими та

індивідуальними особливостями не може бути єдиного розпорядку дня для всіх. Але основних положень його необхідно дотримуватись у будь-якому випадку.

У розпорядку дня студента необхідно насамперед забезпечити: виконання різного роду діяльності в чітко визначений час; правильне чергування навчальної діяльності, занять фізичними вправами і відпочинку; регулярне харчування в один і той самий час; вибір оптимального терміну для самопідготовки домашніх завдань і фізичних тренувань; тривалий і повноцінний сон. Якщо студент не вчасно лягає спати, відповідно він не може рано встати і повноцінно розпочати свій навчальний день.

10.1 Психолого-педагогічні аспекти формування установок студентів на оптимальну рухову активність

Наразі на організм людини постійно посилюється вплив оточуючого середовища з його негативними соціально-психологічними (низька матеріальна забезпеченість, економічна нестабільність), генетичними (спадкові хвороби) і екологічними (забруднення навколишнього середовища) факторами. Для того, щоб протистояти цим факторам, необхідно постійно підвищувати адаптаційний потенціал кожної особистості, покращувати рівень її функціональних резервів, які визначають стан соматичного здоров'я. Тому ставлення до проблеми недостатньої рухової активності має змінитися принципово як з боку студентів та викладачів, так і з боку сім'ї, громадських і спортивних організацій, служб охорони здоров'я, департаментів уряду тощо.

Одним із досить важливих і нових шляхів підвищення рухової активності населення є формування емоційного благополуччя. У формуванні емоційного благополуччя активно бере участь здатність людини ефективно задовольняти свої потреби і вміння компенсувати ті, які неможливо задовольнити на даний момент або взагалі. Нерозуміння або заперечення своїх потреб робить людину нещасною.

Орієнтація на активну рухову діяльність формується у студентів з урахуванням таких психолого-педагогічних умов:

- посилення оздоровчих функцій у сферах навчання і дозвілля студентів;
- творче ставлення до використання у валеологічному вихованні і професійній освіті сучасних підходів;
- активізація розвитку, розширення і збагачення орієнтирів майбутніх фахівців на основі включення їх у творчу оздоровчу діяльність.

Систематична оптимальна рухова активність, заняття фізичними вправами повинні відбуватися протягом усього життя людини. Особливим етапом для великої кількості людей є студентські роки. Студентська молодь завжди відрізнялася високим рівнем інтелектуального розвитку, бажанням набути професійні знання, соціальною самостійністю та високою руховою активністю. У студентському віці закінчується вікове формування організму, рухові і вегетативні функції досягають найвищої взаємодії і свого розвитку. Студентський вік вважається завершальним етапом поступального вікового розвитку рухових і психічних функцій. Саме цей період становлення рухова активність є найважливішим засобом фізичного і психічного здоров'я людини, основою для гармонійного розвитку особистості та її ефективної життєдіяльності.

Найголовнішим напрямком щодо підвищення рухової активності студентської молоді, як під час навчання у закладі вищої освіти, так і після його закінчення, є дотримання основних факторів здорового способу життя. Проте у молодіжному середовищі поширено багато так званих саморуйнівних практик. Саморуйнівну поведінку можна визначити як активність індивіда, що призводить до зниження рухової активності, погіршення здоров'я та зменшення тривалості життя.

На жаль, існуюча система фізичного виховання студентів не може вирішити повною мірою завдань, які б змінили ставлення студентів до власного способу життя. Отже, метою фізичного виховання, окрім формування рухових умінь, навичок, фізичних якостей, повинна стати ще велика освітня робота. Мета такої роботи має бути спрямована на формування позитивних установок, що підвищують рівень рухової активності, покращують здоров'я, та негативних установок щодо шкідливих звичок, збільшення зайвої ваги й ожиріння з віком.

Для сприяння збільшенню рухової активності студентів необхідно вести цілеспрямовану діяльність щодо поширення і популяризації фізкультурних заходів, методичних концепцій, науково обґрунтованих рекомендацій за допомогою сучасних засобів масової інформації з метою впровадження фізичної культури і спорту в повсякденне життя студентів.

Основними завданнями такої пропаганди у процесі навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти є:

- формування у студентів свідомого ставлення до засобів фізичного виховання і спорту та факторів здорового способу життя;

- озброєння студентів комплексом фізкультурно-спортивних переконань, знань, умінь та навичок у сфері фізичного виховання та, зокрема, у дотриманні здорового способу життя;

- забезпечення студентів під час навчання у закладі вищої освіти методичними рекомендаціями, навчальними посібниками з основ дотримання здорового способу життя, проведення оздоровчих заходів з сім'єю, співробітниками, підлеглими тощо;

- вироблення у студентів інтересу до яскравих подій у спортивному житті свого району, міста, країни та в цілому у світі.

Організаційно-педагогічну основу моделі ефективного фізичного виховання студентів, яка забезпечує фізичну готовність випускників закладів вищої освіти до активної життєдіяльності та продуктивної праці, становлять:

- теоретична, методична і практична підготовка, що базується на підставі навчальних та позанавчальних занять, професійно-прикладна фізична підготовка, спортивні тренування, фізична реабілітація, фізичні вправи в режимі дня тощо;

- дидактичне наповнення, яке передбачає переважно використання засобів і методів фізкультурної освіти та традиційно популярних серед студентів систем фізичних вправ: легкої атлетики, плавання, спортивних ігор;

- соціально дієві комплекси методів мотивації студентів до занять фізичним вихованням: семестрові заліки, відбір для престижної роботи з урахуванням рівня фізичної підготовленості, пропаганда фізичного вдосконалення, регулярна діагностика

фізичного стану, щорічне державне тестування фізичної підготовленості.

Формування установки на активну рухову діяльність та її дотримання студентами як під час навчання у закладі вищої освіти, так і в подальшому житті слід починати:

- з оцінки наявності знань та навичок здорового способу життя;
- оцінки стану здоров'я, шкідливих звичок, хвороб та порушень опорно-рухового апарату і шляхів їх ліквідації;
- усвідомлення кожним студентом необхідності дотримання здорового способу життя, виявлення інтересу до конкретних видів його прояву;
- оцінки активності студентів при виконанні вимог здорового способу життя, виконання оздоровчих заходів в життєдіяльності;
- формування позитивного ставлення студентів до рухової активності, занять фізичними вправами та спортом;
- формування психологічної установки на майбутнє щодо збереження високої рухової активності, негативного ставлення до шкідливих звичок, збільшення власної маси тіла тощо;
- визначення видів фізичної активності, які найбільш відповідають індивідуальним можливостям студента та його темпераменту;
- формування впевненості в тому, що час, витрачений на заняття фізичними вправами, компенсується в подальшому добрим станом здоров'я;
- постановки мети і дотримання її виконання, не зважаючи на втому, відсутність часу, погану погоду тощо;
- наявності різних варіантів індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.

Отже, залучення студентів до занять фізичним вихованням і спортом, вироблення у них цієї потреби дасть змогу викреслити з відпочинку і розваг нудний час неробства і тим самим поліпшить їхню рухову активність, що відповідно позитивно впливатиме на інтелектуальні і фізичні якості особистості студента, тобто забезпечить його гармонійний розвиток.

11 РЕКОМЕНДОВАНІ НОРМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Систематичне, правильно дозоване, відповідне статі, віку, стану здоров'я використання фізичних навантажень – один з обов'язкових факторів здорового способу життя. Частота, тривалість та інтенсивність фізичних навантажень повинні відповідати можливостям людини та рівню її тренуваності. Так, ослабленим студентам краще починати з двох занять на тиждень тривалістю 30-40 хв при помірних навантаженнях – наприклад, ходьба, їзда на велосипеді, лижні прогулянки та ін., а згодом додати більш інтенсивні навантаження – біг, плавання, силові вправи тощо.

Оптимальною вважається рухова активність 5 разів на тиждень з тривалістю тренування від 30 до 60 хв. А якщо ж обмежитися ходьбою, то тут норми такі: менше 5000 кроків на день – малорухливий спосіб життя; від 7500 до 10000 – рухливий спосіб життя; від 10000 до 12500 – рекомендований спосіб життя (оцінювати можна лічильником кроків або враховувати, що в одному кілометрі приблизно 1250 кроків).

Під оптимальною фізичною активністю приймається такий її рівень, який здатний дати максимальний оздоровчий ефект. Отже, оптимальна рухова активність повинна забезпечити нормальний розвиток і функціонування організму для збереження здоров'я і вдосконалення різних процесів життєдіяльності, компенсацію вікових змін в організмі.

Згідно з цими рекомендаціями молоді люди у віці 15–17 років повинні займатися руховою активністю від помірної до високої інтенсивності не менше 60 хв щодня, тобто 7 год на тиждень. Рухова активність високої інтенсивності повинна проводитися, як мінімум, 3 рази на тиждень.

Дорослі люди у віці 18–25 років повинні приділяти руховій активності від 150 до 300 хв на тиждень (2,5–5 год) при навантаженнях помірної інтенсивності або від 75 до 150 хв на тиждень (1,25–2,5 год) при навантаженнях високої інтенсивності. Сюди необхідно включати заняття силовими вправами не менше 2 раз на тиждень, у яких будуть задіяні основні групи м'язів.

ВИСНОВОК

Всебічний розвиток фізичних здібностей за допомогою організованої рухової активності допомагає зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягнення поставленої мети, підвищити фізичну і розумову працездатність, зміцнити здоров'я, покращити настрій.

Систематичне, відповідне статі, віку, стану здоров'я, використання фізичних навантажень – є одним з обов'язкових факторів здорового способу життя. Фізичні навантаження є поєднанням всіляких рухових дій, що виконуються в повсякденному житті, а також організованих або самостійних занять фізичним вихованням і спортом, об'єднаних терміном «рухова активність». У більшості студентів спостерігається обмеження рухової активності.

Здоров'я і навчання студентів взаємопов'язані і взаємообумовлені. Чим міцніше здоров'я студента, тим більш продуктивне його навчання.

Задля успішної адаптації студента до умов навчання у закладі вищої освіти, збереження і зміцнення його здоров'я необхідна регулярна оптимальна рухова активність. Життєва енергія, фізичне, психологічне і соціальне благополуччя, які дає рухова активність, є причиною, достатньою для того, щоб почати займатися фізичними вправами. Крім того, рухова активність дає змогу знизити ризик передчасних захворювань і збільшити тривалість життя людини.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Афанасьєв С. М., Кошелєв О. О., Сьомочкін О. М. Порівняльний аналіз ефективності використання засобів оздоровчої фізичної культури різної спрямованості в системі самостійних занять студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2011. № 1. С. 27–30.

2 Базилевич Н. Особливості формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 43–45.

3 Бондаренко С. В., Дарзинська Н. О., Сиділо Л. В. Стан та особливості функціональної підготовленості студентів до фізичних навантажень на етапі адаптації до навчального процесу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2013. № 3. С. 85–88.

4 Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. для студ. вузів. Київ : Освіта України, 2008. 256 с.

5 Волочій Ф., Васильків М. Фізичний розвиток і фізична підготовленість студентів I-V курсів з різним рівнем рухової активності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 92–97.

6 Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Рута, 2009. 593 с.

7 Дудорова Л. Ю. Взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості і функціональним станом серцево-судинної системи як критерій оцінки стану здоров'я студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 5. С. 11–13.

8 Зайцев В. П., Стафеев В. Ф., Образцова А. М. Контроль за динамікою состояния здоровья и двигательной активности студентов. *Вопросы физического воспитания студентов*. 1991. № 22. С. 3–6.

9 Магльований А. В., Кунинець О. Б. Формування інформаційного поля здоров'я людини. *Адаптаційні можливості дітей та молоді* : матер. VII міжнар. наук.-практ. конф. Одеса, 2008. С. 177–181.

10 Маланюк Л. Рациональні параметри рухових режимів чоловіків 18-25 років з різним рівнем фізичного здоров'я. *Молода спортивна наука України*. 2009. № 13 (2). С. 89–94.

11 Романенко В. В., Куц О. С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів : навч. посіб. Вінниця : ВДПУ, 2003. 130 с.

12 Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / упоряд. Круцевич Т. Ю. Київ, 2008.

