

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

РЕБРИНА Андрій Анатолійович, президент Національної федерації шкільного хортингу України;

РУДНІЧЕНКО Микола Миколайович, заслужений тренер України;

РЕБРИНА Анатолій Арсенович, президент Міжнародної федерації гирьового хортингу

Анотація. Досліджено особливості впливу рухової активності на мобілізацію функціональних можливостей організму учнів щодо їх майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, учнівська молодь, професійно-прикладна фізична культура.

Вступ. Фізичне виховання та спорт мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного і фізичного та професійно-прикладного розвитку учнівської й студентської молоді. За сучасних умов чималу роль у нашому житті відіграє оптимальна рухова активність людини, заняття фізичною культурою і професійно-прикладними видами спорту. Така позиція обумовлена значною інтенсифікацією навчального та трудового процесу, що викликає надмірне психофізичне навантаженнями та погіршення стану здоров'я молоді [2, с. 29].

Актуальність теми дослідження. Стрімкий розвиток інформаційних технологій та засобів зв'язку, з одного боку, забезпечує більш комфортне спілкування та навчання, а з іншого – є передумовою недостатньої рухової активності студентів та учнів. Загальновідомо, що сучасна молодь віддає перевагу кіберпростору та електронним спортивним іграм, порушуючи усталену віками тенденцію до постійного руху. Проблемою погіршення здоров'я молоді займаються багато як вітчизняних (Платонов В. Н., Булатова М. М., Плахтій П. Д.), так і іноземних (Янес Х., Маслоу А.) фахівців. А враховуючи сучасні тенденції, для українського суспільства питання підвищення тривалості життя й активізація здорового способу життя є надзвичайно актуальними [2, с. 29].

Основні результати дослідження. Науковці відзначають, що у випадку незначної рухової активності людини, а також при надмірному нервово-емоційному перенапруженні функціональний стан центральної нервової системи як посередника між м'язами і внутрішніми органами погіршується. Це призводить до порушень функціонального стану організму в цілому, до виникнення передумов, які сприяють зараженню організму збудниками інфекційних захворювань [2, с. 29].

© Ребрина А. А., Рудніченко М. М., Ребрина А. А., 2016

У результаті проведених досліджень [1, с. 294; 3, с. 5] було виявлено, що фізична робота завжди пов'язана з підвищенням енергетичних затрат і збільшенням засвоєння кисню. Забезпечення цих підвищених вимог щодо організму призводить до стимулювання функції всіх систем і насамперед серцево-судинної, дихальної та регулюючих – нервової і ендокринної.

Відомо також, що в умовах оптимального емоційного збудження людина може виконати значно більший обсяг роботи, ніж за відсутності вольового зосередження. Значно більші можливості мобілізації людських функцій має фізично натренований організм у порівнянні з нетренованим. Тож резервні можливості організму зростають під час систематичних фізичних тренувань, тривалої дії тих чи інших несприятливих чинників довкілля [2, с. 29].

Натренована людина відрізняється від нетренованої не лише за обсягом фізіологічних резервів, а й за будовою тіла, розвитком м'язової і кісткової тканини, міцністю і рухливістю суглобового апарату. Виходячи з цього, всі резерви умовно можна поділити на функціональні і морфологічні. Фізіологічна природа позитивного впливу на організм людини рухової активності зумовлена складними взаємозалежними і взаємообумовленими зв'язками між м'язовою системою і внутрішніми органами [2, с. 29].

У формуванні функціональних ефектів адаптації організму до фізичних навантажень значну роль відіграють моторно-вісцеральні рефлекси. У відповідності з потребами організму в діяльності вегетативних систем моторно-вісцеральні рефлекси направлено змінюють функціональний стан цих систем. Слід пам'ятати, що нічого специфічного, безпосередньо направлено проти конкретних захворювань у захисній дії моторно-вісцеральних рефлексів немає. Покращуючи обмін речовин і тканинне живлення, ці

рефлекси стимулюють фізіологічні процеси, підвищують опірність органів і систем організму до дії шкідливих чинників довкілля. Отже, оздоровче значення рухової активності полягає в нейтралізації самих передумов захворювань у вигляді викликаних гіпокінезією порушень функцій організму [2, с. 29].

Прийнявши природу до своїх гомеостатичних потреб, змінюючи середовище свого існування, людина втрачає набуті нею в процесі еволюції психомоторні якості й тим самим руйнує свій організм. Без систематичних занять фізичною культурою не можна забезпечити зростання функціональних резервів здоров'я, не можна адаптувати організм до мінливих умов існування і, нарешті, не можна задовольнити філогенетично сформовану потребу людини в руховій активності. Крім того, недостатність рухової активності, формуючи малий обсяг функціональних резервів, є однією з головних причин дезадаптації людини до зростаючих темпів зміни навколишнього природного середовища [2, с. 29].

Обмеження рухової активності супроводжується рядом функціональних і морфологічних змін в організмі. обов'язковим наслідком гіподинамії є атрофія скелетних і серцевих м'язів. При цьому зменшується маса м'язової тканини і знижується її працездатність. Атрофія (дистрофія) міокарда серця призводить до зниження систолічного об'єму кровообігу, підвищення частоти серцевих скорочень, порушень тону кровеносних судин [2, с. 30].

Тому важливим чинником зміцнення здоров'я людини є заняття фізичними вправами, професійно-прикладними видами спорту тощо. Оптимальна за величиною рухова активність може також підвищити розумову працездатність, яку стимулює позитивний характер фізіологічних зрушень в організмі, викликаних фізичними вправами. Їх можна вважати могутнім неспецифічним чинником адаптації людини до дії самих різноманітних подразників. Особливо висока ефективність фізичної культури як профілактичного засобу на етапах неспецифічних змін в організмі, або перенапруги у процесі навчання [2, с. 30].

Виникнення втоми у більшості учнів та студентів, які систематично не виконують фізичних вправ, пов'язано з неприємними відчуттями. Згодом, через певний час систематичних тренувань це відчуття змінюється відчуттям м'язової ейфорії (піднесенням настрою, бажанням тренуватися). Виникнення цього відчуття свідчить про оптимальний перебіг адаптивних реакцій в організмі, а також про те, що величина виконаних навантажень відповідає рівню підготовленості, тобто є нормативною як за

обсягом, так і за інтенсивністю. Після інтенсивної м'язової діяльності приходить не просте відновлення витраченої енергії до вихідного, робочого рівня, а спостерігається максимальне відновлення енергосубстратів. Збільшення накопичення запасів енергії забезпечує додаткові можливості роботи органів і систем організму, високу повноцінність, працездатність та конкурентоспроможність на європейському та світовому ринках праці [2, с. 30].

Висновки. Отже, безсумнівним є положення про те, що рівень соматичного здоров'я людини залежить від рівня її фізичної натренованості. Тому дієвими засобами збереження і зміцнення здоров'я людини мають бути заняття фізичними вправами та висока рухова активність.

На сучасному етапі, потенційні можливості системи фізичного виховання використовуються далеко не повною мірою, включаючи сюди і протидію негативному впливу соціальних, екологічних, генетичних та інших чинників.

Тож фізичне виховання студентів та учнівської молоді у практичній реалізації можна представити як вирішення таких невідкладних професійно-педагогічних завдань:

- формування позитивної позиції щодо фізичної культури як перехідної до стійкої зорієнтованості на самостійні заняття фізичними вправами на рівні особистого здорового способу життя;

- забезпечення освітньо-теоретичної інформованості з питань професійно-прикладної фізичної культури, фізичного виховання;

- формування рухово-координаційної сфери особистості на рівні певного обсягу життєво необхідних та професійних навичок.

Тільки з цих позицій, на думку авторів, можна оцінювати внесок професійно-прикладного фізичного виховання в загальне поняття «здоров'я фахівця» та сподіватися на кардинальні зрушення у свідомості українського суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

2. Рудніченко М. М. Формування здорового способу життя учнівської і студентської молоді / Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації. Матеріали науково-практичної конференції, присвяченої 40-річчю кафедри здоров'я людини та фізичного виховання, 11 – 12 вересня 2008 року / М-во освіти і науки України. – Хмельницький : 2008. – С. 28 – 29.

3. Свіргунець Є. М., Линець М. М. Силова підготовка студентів. – Хмельницький: ХНУ, 2006. – 36 с.