УДК 37.015.3:005.32:796 (045)

Соколюк О.В. к.п.н., викладач, Калінін К.Є., викладач, кафедра теорії і методики фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЯК ОДИН ІЗ НАЙВАЖЛИВІШИХ СКЛАДНИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

Кожного року все більше уваги наша держава приділяє вивченню питань поліпшення здоров’я і дієздатності студентів. Над цією темою працюють багато видатних вчених. Також велике значення у вирішенні цього питання повинні відігравати заклади вищої освіти, однією з провідних цілей яких стає пропаганда ЗСЖ. Студенти після закінчення будуть працювати на благо держави, а це неможливо якщо їх фізичний, психічний стан та здоров’я будуть на низькому рівні. Нажаль, дослідження показують, що 60 % випускників України сьогодні не готові працювати з тією інтенсивністю та продуктивністю, яка необхідна.

Для поліпшення цих показників необхідно дотримуватись усіх основних компонентів здорового способу життя, а саме: дотримуватись правил раціонального харчування; слідкувати за балансом режиму праці та відпочинку; відведення достатнього часу на рухову активність; відмовитись від шкідливих звичок. Видатні дослідники, по всьому світу, відносять проблему здоров’я до головного питання від якого залежить існування людства. Тому багато вчених займаються ґрунтовними дослідженнями феномена здоров’я і його складників, пошуку шляхів позитивного впливу на нього. За визначенням ВОЗ: «Здоров’я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби і фізичних дефектів».

Здоров’я має природжені передумови (позитивні або негативні), проте формується впродовж тривалого онтогенезу, починаючи з моменту запліднення яйцеклітини. Здоров’я – це один з найважливіших компонентів людського щастя, одна з умов успішного соціального і економічного розвитку. Вчені стверджують, що здоров’я залежить на 50-55% від способу життя, на 2 0% – від спадковості, на 20-25% – від стану довкілля (екології), на 8-12% – від роботи системи охорони здоров’я. З цієї статистики стає очевидним, що найбільша частка вкладу в здоров’я людини відводиться на спосіб життя.

Однією з головних складових ЗСЖ – є рухова активність, як природжена біологічна потреба, генетично обумовлена для нормального розвитку і життєдіяльності організму, основа життя людини. Ця потреба має бути задоволена, як і будь-яка інша потреба, наприклад, в їжі, воді тощо [1].

Тривале обмеження від рухової активності – гіподинамія, руйнує організм та призводить до ранньої втрати працездатності. У студентському організмі порушення, викликані гіподинамією, майже всі можуть бути оборотними, тобто їх можна ліквідовувати за допомогою своєчасного фізичного тренування, але деякий ушкоджуючий ефект гіподинамії нічим не компенсується. Нажаль гіподинамія домінуючий стан серед сучасної молоді, які вважають за краще жити в комфортних умовах, користуючись транспортом, центральним опалюванням, службами доставкиі тому подібне, не займаючись систематично фізичною культурою. Та і на навчанні у більшості випадків розумова праця практично витіснила фізичну. Усі ці досягнення сучасної 98 цивілізації, створюючи комфорт, прирікають людину на постійний «м'язовий голод» [2].

Під руховою активністю розуміється сума рухів, що виконуються людиною в процесі повсякденного життя. Рух – основний зовнішній прояв життєдіяльності організму. Систематичне помірне фізичне навантаження є ефективним тренуючим чинником, що викликає сприятливі біохімічні, структурні і функціональні зміни в організмі. Завдяки цим змінам організм стає більше життєстійким і здоровим. Підвищується не лише фізична, але і розумова працездатність, а також стійкість до хвороб і стресових ситуацій. Необхідно підкреслити, що фізичні вправи є дуже ефективним доступним для усіх засобом вдосконалення свого тіла. Систематичними фізичними вправами досягається не лише фізична досконалість у вузькому значенні цього слова, але і стійка узгодженість роботи усіх внутрішніх органів, а також – підвищення їх потужності. Більше того, фізична тренованість позитивно відбивається на роботі нервової системи і вдосконаленні психічних процесів. Як відмічають психологи, у людей з пониженою рухливістю нервових процесів має місце скутість, незграбність, сповільненість сприйняття. Вони в'яло на все реагують. Усвідомлюючи це, вони нерідко страждають, а головне, недооцінюють, тобто знижують свої можливості. Рухова активність – провідний універсальний природний чинник оптимізації життєдіяльності і здоров’я людини. Вона виконує декілька ключових функцій – спонукальну, творчу, тренуючу, стимулюючу, захисну і так далі – і запускає та визначає безліч процесів життєдіяльності організму, забезпечуючи його в прогресі. Після проведеного аналізу стану рухової активності студентів, було встановлено, що у багатьох з них єдине місце де вони можуть рухатися – це пари з фізичного виховання у ЗВО. Бо велика завантаженість навчального матеріалу займає велику частину їх часу і вони не встигають ходити до спортзалу або їм не вистачає грошей на їх відвідування. Але нажаль фізкультуру скоротили до одного заняття на тиждень, чого не вистачає для підтримки організму у належному стані. Як наслідок маємо низький, а хлопці навіть поганий рівень розвитку фізичних якостей. З цього можна зробити висновки, що одного заняття на тиждень студентам не вистачає для гармонійного розвитку. І ми можемо рекомендувати не менш трьох разів на тиждень.

Список використаних джерел:

1. Анікєєв Д.М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді, Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. №2 С. 6-9.

2. Євстратов П.І. Рівень здоров’я в залежності від рухової активності студентів, Буковинський науковий вісник. Чернівці, 2005. С. 209–211.