

ЗНАЧЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ключові слова: *самостійні заняття, фізичні вправи, студентська молодь, здоров'я, фізична активність, мотивація, самовдосконалення.*

У сучасних умовах студентська молодь зіштовхується з численними викликами, серед яких значні навчальні навантаження, стрес і малорухливий спосіб життя. Це негативно позначається на їхньому фізичному та психічному здоров'ї. Регулярні самостійні заняття фізичними вправами можуть стати ефективним засобом для покращення самопочуття, підвищення енергійності та зміцнення імунної системи. Недостатня фізична активність серед студентів є серйозною проблемою, яка сприяє розвитку різних захворювань, зниженню працездатності та погіршенню якості життя. Багато студентів не приділяють достатньої уваги фізичним навантаженням через нестачу часу та відсутність мотивації.

Студентська молодь являє собою особливу соціальну групу, яка характеризується певними віковими межами, специфічними умовами навчання, праці та способу життя. У цей період завершується процес дозрівання організму, зберігається досить високий рівень працездатності та функціональної активності. Врахування цих факторів є важливим при формуванні у студентів мотивації до регулярної фізичної активності та залученні їх до так званих «малих форм» занять фізичними вправами [2].

Рухова активність відіграє важливу роль у цих процесах, сприяючи зміцненню зв'язку людини з навколишнім середовищем. Це відбувається як завдяки вдосконаленню механізмів, що контролюють складні координаційні дії, так і через розвиток фізичних якостей, таких як сила, швидкість і витривалість. Покращення рухових навичок впливає на активність і стійкість вегетативних реакцій завдяки рефлексорним та гормональним механізмам, особливо тим, що підтримують стабільність внутрішнього середовища організму.

Зміцнення адаптаційних можливостей тренованого організму супроводжується покращенням окислювальних процесів, підвищенням здатності до засвоєння кисню та ефективнішою терморегуляцією. Крім того, спортивні тренування позитивно впливають на психічні функції, підвищуючи їхню активність та стійкість. Регулярні фізичні вправи, особливо на свіжому повітрі, сприяють зняттю розумового стомлення та попереджають перенапруження [4].

Особливу увагу приділяють оздоровленню студентів, які входять до груп фізичної реабілітації, шляхом проведення аудиторних занять з фізичних вправ у межах навчального процесу. Проте фізичне виховання не повинно обмежуватися лише заняттями за розкладом – воно має включати різноманітні позанавчальні активності. Серед них: самостійні фізичні вправи протягом дня, ранкова гігієнічна гімнастика,

фізкультпауза між лекціями, виробнича гімнастика, а також масові оздоровчі, фізкультурні та туристичні заходи.

Самостійні заняття допомагають компенсувати недостатню рухову активність, сприяють засвоєнню життєво необхідних рухових навичок і розвитку основних фізичних якостей. Крім того, вони формують відповідальне ставлення до власного здоров'я та сприяють розвитку особистої фізичної культури.

Планування та структура самостійних занять спрямовані на всебічний розвиток основних функціональних систем і фізичних якостей організму. Доведено, що оздоровчий ефект від фізичних вправ досягається лише за умови дотримання ключових принципів: поступовості, систематичності, відповідності рівню підготовки та багатосторонньої спрямованості тренувань.

У сучасних умовах виділяють три основні типи фізкультурно-оздоровчих програм. Перший передбачає використання переважно циклічних вправ, що виконуються неперервно протягом 10-30 хвилин із інтенсивністю 60-70% від максимального споживання кисню. Дослідження показують, що люди з оптимальним рівнем витривалості значно рідше страждають на серцево-судинні та легеневі захворювання, ожиріння й діабет.

Силкові навантаження позитивно впливають на загальний стан здоров'я, підвищують працездатність, витривалість, спритність і швидкість. Регулярні тренування зі спрямованим силовим навантаженням сприяють активізації адаптаційних механізмів організму, уповільнюють процеси старіння, а також забезпечують ефективну роботу опорно-рухової та енергетичної систем.

Важливим чинником використання силових та швидко-силових вправ є не лише їхній оздоровчий ефект, а й естетична мотивація, яка стає потужним стимулом для регулярних самостійних занять. Поєднання значного оздоровчого потенціалу силових тренувань, високої зацікавленості молоді у їх виконанні та наявності диспропорцій у розвитку м'язів студентів стало підґрунтям для вибору цих вправ [6].

Дослідники Грідіненя Н., Небесна В., Кашуба О. [3] провели педагогічний експеримент, спрямований на визначення впливу самостійних занять фізичними вправами на рівень фізичної підготовленості студентів. Результати дослідження підтвердили, що регулярні самостійні тренування значно покращують фізичну підготовку студентів, а також сприяють усуненню розумового стомлення та перенапруження.

Науковці підкреслюють, що самостійні заняття повинні відрізнятися за структурою, обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень, проте їхньою головною метою залишається досягнення оздоровчого ефекту. Це включає підтримання м'язового тону, зміцнення опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи.

Таким чином, стан здоров'я людини та рівень використання її психофізіологічного потенціалу безпосередньо впливають на якість життя. Усі аспекти людської діяльності – трудова, соціально-економічна, політична, сімейно-побутова, духовна, навчальна та оздоровча сфери – значною мірою визначаються рівнем здоров'я. Розвиток фізичних здібностей через організовану самостійну рухову активність сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів організму, підвищенню працездатності та зміцненню здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бейгул І. Перспективні педагогічні технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXII міжнар. наук.-практ. конф., (м. Харків, 6-7 грудня 2022 р.). Харків: ХДАФК, 2022. С. 16–18.
2. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Київ : Знання України, 2004. 82 с.
3. Грідіна Н.О., Небесна В.В., Кашуба О.В. Вплив самостійних занять фізичними вправами на фізичну підготовленість студентів ВНЗ. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-05/09gnahee.pdf>
4. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Вип. 1. Київ: КНЕУ, 2007. 164 с.
5. Хайкін Л.В. Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання студентів : навч. посіб. Дніпропетровськ : Вид-во Дніпропетровського університету, 2001. 272 с.
6. Цьось А.В., Котов Є.О., Ковальчук В.Я. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2009. 11 с.

Віталій СІЛАСЬ,

*викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Ізмаїльського державного гуманітарного університету*

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ключові слова: *здоров'я, здобувачі, чинники здоров'я, стан здоров'я, фізичні вправи, заклад вищої освіти.*

В Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентів закладів вищої освіти, що зумовлено низьким рівнем фізичної підготовленості, малорухливим способом життя та зростанням кількості захворювань дихальної, травної, серцево-судинної, нервової та ендокринної систем, а також патологій опорно-рухового апарату, інфекційних і паразитарних хвороб.

Останні роки додатково вплинули на цю тенденцію пандемія Covid-19 та воєнний стан, спричинений агресією РФ. Тривала пандемія та часті повітряні тривоги змусили заклади вищої освіти перейти на дистанційне навчання, що значно обмежило рухову активність студентів. Закриття спортивних майданчиків і залів спонукало їх до виконання вправ у домашніх умовах, що призвело до розвитку гіпокінезії – одного з факторів виникнення різних захворювань та зниження розумової й фізичної працездатності.

Отже, актуальність цього дослідження полягає у формуванні мотивації студентів до збереження власного здоров'я, розробці особистісно орієнтованої програми фізичного вдосконалення та профілактики захворювань за допомогою фізичних вправ в умовах сьогодення.