

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЖИТТЄВО-НЕОБХІДНА ДИСЦИПЛІНА ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Від народження рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку людського організму. Численні дані свідчать про те, що за останні роки знизився рівень здоров'я випускників шкіл, які щорічно поповнюють лави студентської молоді. Рухова активність – один з важливих показників фізичного розвитку людини: вона створює сприятливі умови для прояву фізичних та розумових якостей й сприяє найшвидшому оволодінню основними руховими і прикладними навичками. У дослідженнях науковців (Ареф'єв В.Г., Шиян Б.М., Волков В.Л. та ін.) відзначається, що проблема використання засобів фізичної культури для підвищення якості професійної підготовки молоді має безпосереднє відношення не тільки до сфери підготовки робочих кадрів у вищому навчальному закладі, але й до сфери самостійної трудової діяльності у різних промислових галузях та підприємницькій діяльності. Вже зараз багато галузей відчувають гостру нестачу робочих рук, а молоді фахівці не відрізняються хорошим рівнем здоров'я.

Як зазначалося в указі президента України №963 від 8 серпня ще в 2000 році, стан здоров'я молоді України викликає велике занепокоєння. Але за двадцять років ситуація стала ще гіршою. За даними досліджень, Україна значно відстає від усіх країн Європи за тривалістю життя населення. На тлі цих негативних процесів абсолютно безграмотною і недалекоглядною виглядає політика по скороченню кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах країни, а також скорочення годин практичних занять з фізичного виховання. З огляду на об'єктивні дані, як економічні так і соціальні, діти з самогораннього віку все менше відвідують спортивні секції та гуляють на вулиці. Звикаючи з раннього віку сидіти й вивчати світ та спілкуватися з друзями за допомогою комп'ютерних пристроїв в соцмережах. Придбаючи з кожним роком все більше і більше хронічних захворювань або схильностей до них. Про це свідчить кількість студентів, які по результатам медичного обстеження направляються до спеціальної медичної групи. Нажаль таких студентів з року в рік стає все більше і більше. Перебуваючи майже все життя в сидячому стані таким студентам абсолютно не хочеться, так як вони звикли, займатися фізичними навантаженнями в університетах. Зовсім не маючи витривалості такі студенти швидко втомлюються. А у 10-15% таких студентів ці заняття починають викликати обурення з приводу того, що їх змушують займатися фізичними вправами. Студенти ще дуже молоді люди й ще не встигли відчути ці негативні зміни до яких призвів той стиль життя, що більшість з них веде але нажалі досить часто зустрічаються й викладачі інших дисциплін, які підтримують ці неосвічені думки. Але змушений нагадати, що університети на відміну від професійно-технічних училищ мають забезпечити всебічний розвиток майбутніх інженерів, а це абсолютно неможливо без залучення до фізичної культури і ведення здорового способу життя.

За даними досліджень ЮНІСЕФ 2019 року, українські підлітки нехтують своїм здоров'ям і проводять життя в соціальних мережах. При цьому у більшості з них у ранньому віці вже був досвід вживання алкоголю і куріння. Студентська молодь являє собою особливу соціальну групу, для якої характерне зниження рухової активності за рахунок збільшення часу на навчальну діяльність, що

негативно впливає на стан здоров'я. При цьому негативний вплив гіподинамії значно посилюється різноманітними поганими звичками (куріння, вживання тонізуючих і алкогольних напоїв), які призводять до раннього виснаження молодого організму. Всім відомо, що складові здоров'я це 20% генетичний фактор і спадковість, на які ми на даному етапі вплинути не можемо. Умови життя 20%, а це екологія, місце проживання і кліматичні умови. Охорона здоров'я 10%, яка залишає бажати кращого в нашій країні. І, нарешті, аж цілих 50% це спосіб життя, до якого входить фізична активність і харчування і на які ми в стані істотно впливати.

Харчування більшості студентів дуже далеке від здорового: їжа швидкого приготування, шаурма, піца, хлібобулочні вироби, солодощі, кава і алкогольні та тонізуючі напої, мало овочів і каш, мало білка, так необхідного для будівництва тканин і м'язів у всьому тілі. При зловживанні рафінованими вуглеводами відбувається 100% їх всмоктування, а швидкість всмоктування глюкози 400 ккал на годину - жахлива цифра на тлі всмоктування жирів 120 ккал на годину і білка 12-40 ккал на годину. Не дарма кажуть, що цукор це біла смерть. Вживання такої їжі постійно призводить до швидкого підвищення рівня інсуліну, поступово викликаючи інсулінорезистентність, а згодом і діабет 2-го типу. Зайва вага і ожиріння на тлі нестачі м'язової маси впевнено закладають фундамент для появи хронічних захворювань. Постійне вживання алкогольних напоїв різної міцності призводить до зниження рівнів гормону росту та тестостерону, що також негативно впливає не тільки на власне здоров'я, а й здоров'я майбутніх дітей.

Організм людини завжди розвивається не тільки відповідно до закладеної програми, а й відповідно до вимог, що пред'являються до цього організму. Ця відповідність завжди дорівнює 100% і ніколи більше. Тобто якщо молода людина звикла піднімати тільки свій ноутбук, то її м'язи, зв'язки і, що дуже важливо кістки, будуть розвиватися таким чином, щоб це завдання виконувалася без зусиль, але не більше. Відносно недавно науковими дослідженнями було доведено, що кістки тренуються разом з м'язами у відповідь на пропоноване навантаження. Наприклад, кістки важкоатлетів і бігунів значно щільніше, ніж кістки у плавців. А якщо студент всю школу просидів за партою і комп'ютером не отримуючи достатніх і адекватних фізичних навантажень, то його кістки відповідно до внутрішньої програми досягли заданої довжини і діаметру, але мають низьку щільність, тобто будуть порожнистими. Це і було підтверджено в дослідженнях проведених кафедрою фізичного виховання НТУУ «КПІ ім. І.Сікорського», де досліджувався викладацький склад та студенти першого й другого курсів за допомогою денситометрії для визначення щільності кісток. Результат виявився страшним - у 22 студентів з 25 обстежених була щільність кісток яка відповідає остеопорозу. Хоча нічого несподіваного в цьому результаті немає, тому що організм наповнив кістки рівно на стільки, на скільки від нього вимагав сидячий спосіб життя спочатку школярів, а потім і студентів.

Навчальна діяльність студентів відбувається в умовах недостатньої рухової активності і значного навчального навантаження, доведено науковими дослідженнями. До двадцяти одного року життя тільки 40% чоловіків і 30% жінок мають необхідний рівень рухової активності, який забезпечує достатній рівень розумової і фізичної працездатності.

Скелет людини на 95% формується до 19 років, після цього за допомогою правильного харчування і фізичних навантажень ще можливо збільшити щільність кісток на 5% до 35 років. Потім невблаганно йде процес зниження щільності кісткової тканини, що приблизно в 50 років у жінок і в 60 років у чоловіків призводить до великої ймовірності остеопорозу з усіма негативними наслідками.

А тепер давайте повернемося до результатів досліджень. Питання, що буде з кістками студентів, у яких вже у 18 років діагностували низьку щільність кісткової тканини, якщо у них немає регулярних і грамотних фізичних навантажень на тлі поганого харчування? Та вони розсипатися почнуть у 40 років в прямому сенсі цих слів. Але студенти все ж таки мають останній шанс бо пубертатний період завершується у 18 років. І саме в цьому віці фізичне виховання може суттєво вплинути на розвиток кісток та всього організму, надаючи грамотні фізичні навантаження разом з теоретичними знаннями. Тому скорочення кафедр фізичного виховання й годин практичних занять по всій країні виглядає як контрольний постріл по українській молоді.

При низькому рівні рухової активності щоденні морфо-функціональні зміни проявляються непомітно, але постійний негативний вплив гіподинамії і гіпокінезії призводить до зниження функціональної активності органів і систем, порушення процесів нервової і гуморальної регуляції, появи трофічних і дегенеративних змін опорно-рухового апарату, його нервово-м'язового і кісткового компонентів, порушення обмінних процесів, збільшення об'єму жирової тканини.

Розумова праця невід'ємна від загального стану здоров'я і рухової активності. У віці 17–20 років, коли завершується формування організму, його вегетативних функцій, вплив фізичних вправ має найбільший результат. У віці 20–29 років досягає свого найвищого рівня одна з важливих якостей для діяльності – витривалість. В «студентському» віці відбувається найбільш активний розвиток і відносна стабілізація психофізіологічних функцій, завершується основний цикл соматичного формування людини. Навчання, яке супроводжується постійною розумовою працею, визначає високий загальний тонус інтелекту. В цей період фізична культура стає важливим засобом загартування організму і біологічною основою для ефективного процесу пізнавальної діяльності; тренувана мускулатура допомагає нервовій системі впоратися з розумовим навантаженням.

Численними дослідженнями в тому числі відзначеними Нобелівськими преміями доведено необхідність фізичної активності та дотримання здорового способу життя для збереження й підтримки здоров'я, а також його відновлення. Особливе значення це має у вищих навчальних закладах, які надають освітнізнання для одержання максимального ефекту від занять фізичними вправами для впливу на фізичну і духовну сферу людини. Це формує молодих людей, які згодом будуть не просто інженерами, юристами або програмістами, а перш за все вони будуть чоловіками і жінками, батьками і матерями, захисниками сім'ї та Батьківщини. Але навчившись керувати власним тілом на рівні з розумовим вихованням вони зможуть стати хорошою опорою для країни.

За даними офіційної статистики фізична підготовленість і стан здоров'я студентів кращі там, де фізичне виховання у вищих навчальних закладах проводиться в обсязі чотирьох годин на тиждень, і гірше, там, де заняття з фізичного виховання проводять в обсязі двох годин на тиждень. Погано, якщо молодь немає уявлення про фізичну культуру до вступу до вищого навчального закладу, але ж зовсім неприпустимо, коли вона залишається фізично неосвіченою після закінчення навчання. Саме з цієї причини так важливо зберегти фізичне виховання в вищих навчальних закладах в наш складний час.