

*Секція: Фізичне виховання і спорт*

**Яворська Наталя Петрівна**

*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»  
м. Дніпро, Україна*

**Мартинюк Ольга Вікторівна**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання та спорту  
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»  
м. Дніпро, Україна*

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ГІПОДИНАМІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Відомо, що досягнення технологічного прогресу мають позитивний вплив на рівень життя людей. З іншого боку той самий технологічний прогрес є однією з причин помітного зниження рухової активності суспільства. В розвинених країнах вже давно б'ють на сполох, привертаючи увагу суспільства до його здоров'я. Нажаль, такого не можна сказати про країни СНД і Україну зокрема. Так, оздоровчим тренуванням у Японії займається близько 80% населення, у США – 70%, у Канаді – 65%, а в Україні цей відсоток ще менший [1].

Тому для України проблема дефіциту рухової активності є надзвичайно актуальною, торкаючись усіх прошарків населення і, насамперед, молоді. Наприклад, сьогодні середньостатистичний студент проводить за партою близько 5 - 6 годин на день. Безперервний навчальний процес, постійне нервово напруження та гостра нестача вільного часу – одні з основних причин, чому студенти приділяють руховій активності зовсім мало уваги. Зрозуміло, що подібний спосіб життя не йде на користь здоров'ю молодого

покоління, більш того з великою ймовірністю може призвести до появи гіподинамії.

Гіподинамією називають обмеження рухової активності людини, що виникає внаслідок малорухливого способу життя. До факторів, які можуть спровокувати появу гіподинамії слід віднести наступні [7]:

- надлишкова вага та ожиріння;
- звичка проводити перед телевізором, комп'ютером або смартфоном надмірний час;
- відсутність прогулянок на свіжому повітрі;
- відмова від будь-яких фізичних навантажень, у тому числі занять фізичною культурою і спортом;
- надмірне положення сидячи.

Гіподинамія може мати серйозні наслідки. Малорухливий спосіб життя студентів призводить до того, що порушується функціональний стан всіх систем організму, зменшується працездатність м'язів. За відсутності достатньої щоденної рухової активності відбуваються небажані істотні зміни функціонального стану мозку і сенсорних систем, також відбуваються зміни у центрах, що відповідають за діяльність серцево-судинної, дихальної та травної систем. Внаслідок цього спостерігається зниження загальних захисних сил організму, збільшення ризику виникнення різних захворювань [6].

До симптомів гіподинамії відносяться [5]:

- загальна слабкість;
- підвищена стомлюваність;
- безсоння;
- прискорене серцебиття;
- нервозність та нестабільний емоційний стан.

Сьогодні проблема гіподинамії широко розповсюджена у вузах України. Недаремно її називають бичем двадцятого першого століття, адже

гіподинамію можна спостерігати у величезній кількості людей, і в першу чергу це відноситься до молоді і студентів.

Аналіз результатів дослідження добової рухової активності студентів (за даними Волинського національного університету) показав, що українські студенти мають досить низький рівень рухової активності, який складає 14,16%. Лише у 25% опитаних показник перевищував 20%, що свідчить про те, що в цих студентів рівень рухової активності відповідає нормі. А от у 12% студентів цей показник не перевищував і 5%, викликаючи підозри на наявність гіподинамії [5].

У травні 2017 року подібне дослідження було проведено і на базі Національного технічного університету «Дніпровська політехніка». З метою визначення фізичної підготовленості студентів кафедрою фізичного виховання було проведено обов'язкове тестування. У тестуванні брали участь студенти 1–2 курсів всіх факультетів ВНЗ. На прикладі аналізу тестування геологорозвідувального факультету були отримані неоптимістичні результати: явка студентів на тестування – менше 50%, а встановлений рівень фізичної підготовки – нижче за середній. На нашу думку, це пов'язано в першу чергу з тим, що фізичне виховання в університеті викладається лише на 1 курсі і становить всього одне практичне заняття на тиждень.

За результатами цих досліджень можна зробити висновки, що фізична підготовленість більшості українських студентів занадто низька, а відсоток рухової активності не відповідає достатньому рівню. Такі студенти потрапляють під ризик розвитку багатьох патологічних захворювань.

Цьому свідчать і висновки лікаря кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Дніпровська політехніка». Після опрацювання диспансерних карток студентів було виявлено, що за останні кілька років істотно збільшилась кількість неврологічних захворювань (остеохондрози, грижі), і діагнози стають дедалі загрозливішими. Це

пов'язано з тим, що у студентів розвивається гіподинамія, тобто вони ведуть малорухливий спосіб життя.

Основним засобом попередження гіподинамії та боротьби з нею є активні заняття з фізичної культури. Адже саме фізична культура, як складова частина здорового способу життя, є тим чинником, який має найбільш суттєвий вплив на показники здоров'я людини – більш ніж 50%, тоді як соціальні і природні умови, а також спадкоємність близько 40%, а от медичне обслуговування – лише 10% [4].

Фізична активність є одним з ключових аспектів здорового способу життя, істотно сприяючи підвищенню рівня життєдіяльності та працездатності. До того ж фізична культура розвиває волю, виховує дисципліну, зміцнює здоров'я, загартовує організм та запобігає захворюванням.

У сучасному суспільстві турбота про здоров'я студентів має займати ключові позиції, тому що студенти – основний резерв і значна частина трудових ресурсів народного господарства, а стан здоров'я студентів сьогодні – це громадське здоров'я, здоров'я нації через 20, 30 років [3].

В першу чергу до формування здорової молоді мають долучатися ВНЗ. Сьогодні на заняттях з фізичної культури студентів заохочують до участі в університетських спортивних іграх, а також шляхом проведення комплексів вправ підтримують тонус м'язів. Проте за умови одноразових занять на тиждень цих заходів не достатньо, аби подолати проблему гострої нестачі рухової активності. На разі українські ВНЗ потребують більше годин, присвячених фізичному вихованню, з метою утвердження здорового способу життя серед студентів, формування в них свідомого і позитивного ставлення до процесу фізичного виховання. Бо при всіх життєвих обставинах на першому місці повинно бути здоров'я.

## **Література**

1. Кирильченко С.М. Дослідження у студентів індивідуальних мотивів і потреб занять фізичною культурою та спортом / Кирильченко С.М., Аркуша А.В. // Теорія і методика фізичного виховання. – 2007. – №12. – с. 35–41.
2. Круцевич Т. Ставлення студенток до предмета «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах / Тетяна Круцевич, Олександр Нестеренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 57–59.
3. Максимчук І.А. Фізична культура як чинник формування здорового способу життя студентської молоді [Електронний ресурс] / І.А. Максимчук, Т.Л. Кардінал – Режим доступу: [www.rusnauka.com/15\\_NNM\\_2012/.../1\\_111228.doc.htm](http://www.rusnauka.com/15_NNM_2012/.../1_111228.doc.htm). Дата звернення: 16.05.2018.
4. Міхеєва Л. С. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. С. Міхеєва // Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації.— 2011.— № 3.— С. 318–321.
5. Мисько Т.Л. Проблема гиподинамии студентов вузов специальностей не физкультурного профиля и перспектива ее решения [Електронний ресурс] / Т.Л. Мисько Т.Л., О.В. Усова. - Режим доступу: [air.refepic.ru/ne-fzkulturnogo-proflyu-perspektiva-virshenn...](http://air.refepic.ru/ne-fzkulturnogo-proflyu-perspektiva-virshenn...) Дата звернення: 16.05.2018.
6. Гиподинамия – хвороба 21 століття [Електронний ресурс]. - UkrainianWomen'sMagazine- Режим доступу: <http://uwm.com.ua/node/3338>. Дата звернення: 16.05.2018.
7. Предупреждение гиподинамии в учебно–профессиональной деятельности [Електронний ресурс]. - Студенческая библиотека онлайн. - Режим доступу: [http://studbooks.net/750432/turizm/problema\\_gipodinamii](http://studbooks.net/750432/turizm/problema_gipodinamii). Дата звернення: 16.05.2018.