

день. Пристосувальна програма систем організму стає стійкою на період використання даної вправи із збереженням більш високої працездатності впродовж 21 дня. Другу фазу викликають оптимальні за силою подразники. На цьому рівні завдяки попередженню мобілізації, організм із успіхом справляється з навантаженнями, які дають оздоровчий результат. Кумулятивний ефект виникає за рахунок зросту обсягу навантаження і деяким збільшенням інтенсивності. При цьому, слід враховувати індивідуальні особливості і рухові можливості людини як основу для реалізації оздоровчих програм.

#### Список використаних джерел:

1. Кобес Ф., Пламмер М. Стрес у сучасному спорті: медичний лист для тренерів. – М., 1982.
2. Кисельов Ю.А. Про принципи змагально-емоційного стресу. – К., 1978. – С. 96-106.
3. Найдиффер Р.М. Психологія спортсмена під час змагання. – М.: ФИС, 1979.
4. Шварц Д., Сельє Т. Психологічний стрес і управління ним в спортивних змаганнях. – М.: ФИС, 1985.

In the floor conceptions of stress are presented which explains a lot of the phenomena, in a that number conduct of man in the conditions of motive activity. An author examines the health trainings and proper reactions of organism on them, various functions tensions which are directed on adaptation to training influence.

**Key words:** Stress, phases of reaction of organism, exhaustion, intensity of loading, chronic fatigue, systems of mobilization of organism, adaptation of energy.

*Отримано 5.10.2009*

УДК 613–057.87

**В. Й. Мазур**

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

**Л. П. Скорич**

*старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

### **ОЗДОРОВЧІ ФУНКЦІЇ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ЖИТТЯ І ПРОФЕСІЇ**

У статті аналізуються особливості впливу фізичної культури і спорту на зміцнення здоров'я, фізичний розвиток і підготовку людини до життя в сучасному суспільстві.

**Ключові слова:** фізична культура, професійна підготовка, рухова активність.

**Актуальність.** Можливості різних видів спорту в зміцненні здоров'я, корекції статури і постави, підвищенні загальної працездатності, психічній стійкості і навіть у самоствердженні є досить великими. При цьому здоров'я виступає як провідний чинник, що визначає не лише гармонійний розвиток молодого людини, але й успішність освоєння професії, плідність її майбутньої професійної діяльності.

В економіці праці є відомим постулат, який коротко і ґрунтовно висвітлює тісний взаємозв'язок професійної підготовки і здоров'я людини: фахівець може

мати хорошу професійну підготовку, багатий досвід роботи, але якщо він не має здоров'я, то його не можна відносити до трудових ресурсів.

Фізичний розвиток, який тісно пов'язаний із здоров'ям, – це процес зміни і становлення природних морфологічних і функціональних властивостей організму людини протягом її життя (ріст, маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легенів та ін.)

Загальний фізичний стан людини залежить від багатьох факторів як природних, так і соціальних, але головним є те, що ним можна управляти. За допомогою правильно підібраних і організованих заходів з використанням фізичних вправ, різних видів спорту, раціонального харчування, режиму праці, відпочинку та інших можна в широкому діапазоні змінювати в необхідному напрямку показники фізичного розвитку і функціональної підготовки організму.

Саме тому фізична культура і спорт широко використовуються для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і підготовки людини до життя в сучасному суспільстві. Фактично фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молоді людини, будучи важливим засобом її гармонійного розвитку. Отож, фізична культура і її складова частина – студентський спорт – в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх бакалаврів і спеціалістів виступають не лише в ролі навчальної гуманітарної дисципліни, але й як засіб спрямованого розвитку цілісної особистості.

Сучасна праця фахівця, що вимагає в основному інтелектуальних зусиль, тривалої нервової напруги, пов'язаної з переробкою великого потоку різноманітної інформації, істотно відрізняється від праці суто фізичної. В останній, м'язова втома є нормальним фізіологічним станом, виробленим в ході еволюції як біологічне пристосування, що оберігає організм від перевантаження. Розумова ж робота – досягнення природи на вищих ступенях її розвитку, і організм людини, природно, ще не встиг адаптуватися до неї. Еволюція поки не виробила реакцій, що надійно оберігають центральну нервову систему від перенапружень. Тому настання нервової (розумової) втоми, на відміну від фізичної (м'язової) не призводить до автоматичного припинення роботи, а лише викликає надмірне збудження, невротичні зрушення, які, накопичуючись і поглиблюючись, призводять до захворювання людини.

Якщо людина перебуває в стані відносного спокою (скажімо, сидить в кріслі), то м'язи її не здійснюють майже жодної роботи. У такому стані через м'язи тіла протікає зовсім мало крові. Лише 15-20% її йде до м'язів, а решта судинами прямує до печінки, мозку і т.д. В організмі людини майже 160 млрд. капілярів, довжина їх приблизно 100 тис. км. Коли м'язи перебувають у спокої, то працює лише 10% капілярів. Як тільки м'язи включаються в яку-небудь роботу, одразу ж зростає їх запит на енергетичні речовини і кисень. Набирають чинності різні фізіологічні механізми, що підсилюють діяльність серця, розкриваються резервні капіляри, покращується живлення м'язової тканини працюючого м'яза, зникає явище атрофії. В той же час підвищується тренуваність серцевого м'яза, що є можливим лише при роботі м'язового апарату людського тіла.

Таким чином, впродовж тисячоліть людський організм з його складними функціями по суті залишається без змін. Він так само, як багато тисяч років тому, для свого нормального функціонування вимагає фізичного навантаження. Цілий ряд відхилень в стані здоров'я, у тому числі і «хвороба століття» – захворювання серцево-судинної системи (а вона все більше і більше «молодіє», захоплюючи і молодих людей), багато в чому пояснюються саме недоліком ру-

хів. Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, смертність чоловіків від ішемічної хвороби серця у віці 35-44 років у 80-і роки зросла на 60%. Ці так звані «хвороби цивілізації» особливо часто зустрічаються у представників професій, пов'язаних з малорухливою напруженою розумовою працею і емоційними навантаженнями. А подібних професій зараз більшість.

Спеціальними дослідженнями виявлено, що організм фізично активних чоловіків 50-60 років має вищі функціональні можливості, ніж 30-річних, але з обмеженим руховим режимом. Не випадково всі довгожителі відрізнялися підвищеною руховою активністю впродовж всього життя.

Тому здоров'я і фізична активність, здоров'я і м'язові навантаження – це поняття, що зближуються в даний час. М'язовий «голод» для здоров'я людини так само небезпечний, як недостача кисню, харчування, вітамінів, що неодноразово підтвержене різними експериментами.

Не випадково сьогодні приділяється значна увага різним активним заходам профілактики, спрямованими на подолання тих негативних наслідків, які пов'язані в життєдіяльності людини з окремими сторонами технічного прогресу. У цьому процесі не остання роль відводиться фізичній культурі і спорту, через які можна змінити здоров'я, значно підняти функціональні можливості, використовувати резерви підвищення спільної дієздатності в різних умовах виробництва і побуту – адже адаптаційні можливості організму людини надзвичайно великі. Прикладом тому може слугувати високий рівень спеціальної психофізичної підготовленості космонавтів до абсолютно незвичних умов життєдіяльності в космосі. Про це ж говорять і видатні досягнення спортсменів в різних видах спорту, що частенько перевищують ті уявлення, що склалися, про можливості людського організму.

Повсякденна навчальна робота, заліково-екзаменаційні сесії з їх інтенсивним навантаженням двічі протягом року, учбові і виробничі практики – все це вимагає від учнів і студентів не лише старанності, але й хорошого здоров'я, хорошої психофізичної підготовленості. Вивчення багатьма дослідниками бюджету часу студентів спеціальних закладів показало, що спільне навантаження навчальною роботою, включаючи і самопідготовку, в різних ВНЗ, на факультетах (відділеннях) і курсах в навчальному році значно коливається. Вона визначається конкретними умовами, трудомісткістю і складністю дисциплін, що вивчаються, рівнем попередньої підготовленості і, звичайно, ставленням самого студента до навчання.

В період іспитів буквально «затворниками» стають близько 90% студентів. Їх перебування на відкритому повітрі обмежується не більше ніж 30 хв. в день. Спостерігається систематичне недосипання, нерегулярний прийом їжі. А потім закінчується екзаменаційна сесія. За нею слідує канікули, а значить відпочинок. І саме в цей час у багатьох студентів починаються простуди та інші відхилення в стані здоров'я. Всі ці, здавалося б, «звичайні» захворювання (грип, ангіна, ОРЗ тощо) є наслідком зниження захисних можливостей організму через перенапруження під час сесії, результат істотних порушень належного режиму навчальної праці і побуту, а також наслідком спільного недоліку рухової активності.

У той же час ми можемо констатувати і той факт, що учні і студенти, які регулярно займаються спортом і не переривають занять навіть в період іспитів, більш благополучно для свого здоров'я проходять ці «підводні рифи» студентського життя.

Отже, в принципі, вибір студентом будь-якої форми рухової активності: різноманітна фізична праця, танці, заняття фізичною культурою, різними вида-

ми спорту – вже само по собі стає сприятливим явищем для організму, оскільки знижує дефіцит рухової активності, сприяє нормальному функціонуванню різноманітних систем організму, зміцнює здоров'я.

**Висновки.** Розвиток фізичної культури і спорту – найбільш важлива складова частина державної соціально-економічної політики.

Основна мета державної політики в області фізичної культури і спорту – ефективне використання їх можливостей в оздоровленні нації, вихованні молоді, формуванні здорового способу життя і гідний виступ українських спортсменів на найбільших міжнародних змаганнях.

Акцентується увага на тому, що в Україні загострилася проблема з станом здоров'я населення, збільшилася кількість людей, що вживають наркотики, зловживають алкоголем і палять. На сьогодні фізичною культурою і спортом в країні займається всього 15–20% населення, тоді як в економічно розвинених країнах світу цей показник досягає 40–60%.

Найгостріша проблема і проблема, що вимагає термінового вирішення – низька фізична підготовленість і фізичний розвиток учнів. Реальний об'єм рухової активності учнів і студентів не забезпечує повноцінного розвитку і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Збільшується число учнів і студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
2. Карпухин О.И. Самооценка молодежи как индикатор ее социокультурной идентификации // Социологические исследования. – 1998. – № 12.
3. Психология масс. Хрестоматия. – Самара, 1998.
4. Пульс. Информационно-аналитический сборник. – № 12 (696). – 2002.
5. Скриптунова Е.А., Морозов А.А. О предпочтениях городской молодежи // Социологические исследования. – 2002. – № 1.
6. Сулова Л. Диагноз – телемолодежь // Учительская газета. – 2002, 30 апреля. – № 18.
7. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
8. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд-во «АСВ», 2000.
9. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997.
10. Щенникова Л.С. Эстетические и культурные интересы // Псков. – № 9. – 1997.

In the article the features of influence of physical culture and sport are analysed on strengthening of health, physical development and preparation of man, to life in modern society.

**Key words:** physical culture, professional preparation, motive activity.

*Отримано 7.10.2009*