

Отже, ми схильні вважати, якщо коригувати всі ці чинники якнайкраще вже з перших днів, то існуватиме велика імовірність, що наші нащадки будуть не просто розумнішими, але й здоровішими і досягатимуть набагато вищих результатів.

### **Список використаних джерел:**

1. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.
3. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Х. : ОВС, 2005. – 208 с. – ISBN 966-7858-39-1.

**Гаєва С.О.**

*викладач;*

**Гаєвий В.Ю.**

*старший викладач,*

*Університет державної фіскальної служби України*

## **ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

Організація занять зі студентами, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, проводиться відповідно до спільного наказу Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів загальноосвітніх навчальних закладів» від 20.07.2009 р. за № 518/674 [1].

Незадовільний стан здоров'я, зниження працездатності, низька рухова активність, збільшення захворюваності на серцево-судинні хвороби, погіршення якості життя населення України стає серйозною медичною і соціальною проблемою. Зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості і рухової активності – важливі умови забезпечення всебічного і гармонійного розвитку особи, збереження працездатності в учбовому процесі студентської молоді. Практичний досвід свідчить про те, що традиційна форма фізкультурних занять знижує зацікавленість студентів у фізичному вихованні і виявляється у тому, що студенти незацікавлені у відвідуванні занять [2].

Проблема незацікавленості молоді у фізичному розвитку, зокрема у руховій активності, на сьогодні є невирішеною, саме в цьому і полягає актуальність роботи. Сьогодні студенти спеціальних медичних груп повинні використовувати будь-яку можливість для збільшення обсягу фізичної

активності впродовж дня, раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ (фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка, фізкультурні мікропаузи), які забезпечують економну роботу багатьох органів і систем і, перш за все, серцево-судинної системи, підвищуючи її адаптаційні можливості, нормалізують артеріальний тиск, масу тіла, знімають нервово-емоційне навантаження.

Рухова активність – невід’ємна частина поведінки людини. Вона повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму і збереження здоров’я. Врахування індивідуальних норм рухової активності є одним з суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання студентів [3]. Рухова активність є генетично обумовленою і відповідає певному обсягу добової фізичної роботи. Варто зазначити, що немає загальноприйнятої оцінювальної шкали рухової активності.

Оптимальна рухова активність сприяє покращенню кровообігу, стимулює роботу внутрішніх органів, покращує процеси обміну речовин і розумову діяльність. Студентська молодь має недостатню рухову активність. Невтішними є такий показник, як статичне положення, сидячи за партою чи робочим столом під час навчання, підготовки домашнього завдання, перегляду телепередач і перебування перед комп’ютерною технікою – загалом це становить 82-85% денного часу. Саме ці показники негативно впливають на розвиток опорно-рухового апарату, обмежують вдосконалення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму студентів.

З метою попередження негативного впливу обмеження рухової активності студентам необхідно, перш за все, не нехтувати ранковою гігієнічною гімнастикою, заняттями фізичного виховання, іграми на свіжому повітрі, заняттями у спортивних залах, прогулянками перед сном, активним відпочинком у вихідні дні та на канікулах. Завдяки комплексному впровадженню вказаних вище заходів рухового режиму студентів може принести бажаний результат – виховання фізично та розумово розвинутих і здорових людей.

Перспектива подальших досліджень рухової активності студентської молоді полягає в проведенні моніторингу, з метою своєчасної корекції стану соматичного здоров’я засобами фізичного виховання, що в свою чергу сприятиме зміцненню їх здоров’я та підвищення фізичної і розумової працездатності [4].

Механізм взаємозв’язку рухової активності і функціональних можливостей організму розкриваються у багатьох дослідженнях. Функціональний стан різних органів і систем є у тісному взаємозв’язку з особливостями скелетної мускулатури. При цьому чим інтенсивніша рухова активність у межах допустимого оптимуму, тим більше виражені фактори, що збільшують енергетичні ресурси, функціональні можливості, продуктивність інтелектуальної діяльності та тривалість життя [5].

Дуже важливо для правильної роботи організму вміти правильно відпочивати. Найбільш ефективною формою відпочинку і відновлення працездатності як розумової, так і фізичної вважається активний відпочинок.

Особлива роль належить м'язовій діяльності, в процесі якої в роботу включаються нервові центри, відмінні від тих, які задіяні при різних формах інтелектуальної діяльності. Перехід із розумової роботи на фізичну дозволяють, по-перше, зберігати і покращувати діяльність організму в цілому, по-друге, удосконалювати координаційні механізми в його функціонуванні. Ці всі вище наведені факти необхідно враховувати при подальшій роботі із студентами в період трансформації системи вищої освіти України у європейський простір, адже збільшення самостійної роботи студента в підготовці до занять і неадекватність інтелектуального навантаження в умовах навчання може привести до зниження успішного виконання діяльності.

Отже, належним чином організована рухова активність і оптимальні фізичні навантаження до, в процесі, і після закінчення діяльності здатні безпосередньо впливати на збереження і підвищення не тільки фізичної підготовленості, але й розумової працездатності. Впровадження програм фізкультурно-оздоровчих занять, побудованих на стимулюванні мотивації до систематичних занять аеробними вправами, буде сприяти залученню студентів до занять фізичним вихованням, а також підвищенню їхньої рухової активності. Ці питання є досить важливими у вихованні і визначають етичне і духовне здоров'я суспільства, що вимагають подальшого поглибленого вивчення.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на пошук досконалих форм, методів, засобів, з допомогою яких можна залучити якомога найбільшу кількість студентів особливо спеціальної медичної групи до участі в різних фізкультурно-оздоровчих заходах для зміцнення здоров'я, збільшення рухової активності та дотримання здорового способу життя студентської молоді відповідно до сучасних вимог.

### **Список використаних джерел:**

1. Міністерство охорони здоров'я України міністерство освіти і науки України наказ 20.07.2009 № 518 / 674 [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [http://www.moz.gov.ua/ua/portal/dn\\_20090720\\_518\\_.html](http://www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_20090720_518_.html).
2. Билогур В.Е. Теоретико-методическое обеспечение физического воспитания в высших учебных заведениях: Автореф. дис. канд. наук с физ. вихов. и спорта: 24.00.02 / Ровенский ДГУ / В.Е. Би-логур. – Ровно, 2002. – 18 с.
3. Земська Н. Характеристика рухової активності студентської молоді / Надія Земська. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2012. – № 3. – С. 211–214.
4. Товкун Л.П. Рухова активність студентської молоді: сучасний стан проблеми / Л.П. Товкун. // Науковий огляд. – 2013. – №1.
5. Ядвіга Ю.П., Коробейніков Г.В., Петров Г.С., Коваль С.Б., Дудник О.К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №12. – С. 202–204.