

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-6-82-7>

УДК 796

Грошева О.А., Зуенко М.І.

Черкаський інститут ДВНЗ «Університет банківської справи»

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА НАВАНТАЖЕНЬ НА М'ЯЗОВУ СИСТЕМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Анотація.** Фізичне виховання сьогодні є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти, охорони здоров'я, військової справи, професійно-прикладної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки, мистецтва. Тільки достатня рухова активність і певний режим праці та побуту в поєднанні з іншими засобами запобігають зниженню продуктивності праці. Недарма фізичному вихованню приділяють велику увагу у багатьох високорентабельних фірмах. Для працівників там створюють прекрасні умови для занять фізичною культурою і спортом. Робітники, які не хворіють, не палять, ведуть здоровий спосіб життя і займаються спортом, користуються істотними пільгами: додаткові відпустки, персональні доплати, гарантія праці в пенсійному віці тощо. Формуючись у процесі розвитку людського суспільства, фізичне виховання чітко позначило залежність між підготовкою до праці та її результатами. У даній статті розглянуто вплив фізичного виховання та навантажень, що він є не лише засобом виховання й поліпшення фізичної підготовки студентської молоді, а нерідко основним чинником відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення й кінцевого формування організму, розвитку м'язів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична підготовка, фізична підготовка студентської молоді, формування організму, навантаження на м'язову систему.

Grosheva Olga, Zuenko Mykola

State Higher Educational Institution «Banking University», Cherkasy Institute

## THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION AND EXERCISE ON THE MUSCULAR SYSTEM OF STUDENT YOUTH

**Summary.** Today physical education is one of the determining factors in the social life of the world community, an important element of education, health care, military affairs, vocational training, social sphere, politics, economics and art. Only sufficient physical activity and a certain mode of work and life in combination with other means prevent a decrease in productivity. No wonder that physical education is given much attention in many highly profitable firms offering significant benefits: additional holidays, personal bonuses, guaranteed job when reaching retirement age, etc. Being formed in the process of human society development, physical education has clearly marked the relationship between preparing for work and its results. Students get a lot of benefits from physical education classes. P.E. classes can help students to become more aware of the importance of a healthy lifestyle. The students can also retain a higher level of knowledge as a result of the overall health. This knowledge can help them to make wise decisions concerning their safety, health, and wellbeing. Physical education is a holistic process in which development (in the biological sense) is combined with mental education and upbringing: moral, aesthetic, patriotic. If the lesson is conducted under the guidance of a teacher, then the decisive factor is the development of the curriculum, which sets the goals, mode, motivation, behaviour, as well as the result of activities. A specific feature of physical education, which distinguishes it from mental education and upbringing, is its predominant focus on the biological sphere of man: directed change of its forms, functional capabilities of certain body systems, development of motor qualities, training of motor actions, increase of resistance to external factors. Systematic training is an important guarantee of normal physical and spiritual development of young people in the conditions of physical activity and professional activity, a prerequisite for the education of priority orientations to health, a motivational stimulus to regular independent exercise. The article considers on the impact of physical education and exercise, which is not only a means of educating and improving the physical training of students, but is often the main factor in restoring and strengthening health during the formation and final formation of the body and muscle development.

**Keywords:** physical education, physical training, physical training of student youth, body formation, loads on the muscular system.

**Постановка проблеми.** Організація занять фізичною культурою та відповідні навантаження на мязову систему саме в юнацькому віці, дозволить молодому організму накопичити сили і забезпечить надалі не тільки повноцінний фізичний, але й різнобічний розвиток особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженням впливу фізичної культури

на студентську молодь присвячені праці таких вчених як: Є.А. Захаріна розглянуті комплексні підходи щодо формування мотивації до рухової активності студентів вищих навчальних закладів [1]; Я.М. Герчак вивчалось формування готовності до здоров'язбереження студентів вищої професійної освіти [2]; Н.А. Рибачук запропонована теорія і технологія формування культури

здоров'я студентів [3]; Г.П. Мещерякова проаналізовано організаційно-педагогічне забезпечення реалізації здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі ВНЗ [4].

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Сучасна демографічна ситуація в Україні, зростання рівня захворюваності населення, відставання українців за показниками тривалості життя порівняно з населенням провідних країн світу зумовлюють необхідність першочергового вирішення проблем зміцнення здоров'я людини як найвищої соціальної цінності. За таких умов особливу роль відіграє формування здорового способу життя, важливим чинником якого є рухова активність.

**Мета статті.** Головною метою статті є дослідити вплив фізичного виховання та навантажень на м'язову систему студентської молоді в процесі фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У наш час, питання фізичного виховання студентів є одним із актуальних. Воно є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Як навчальна дисципліна, є обов'язковою для всіх спеціальностей, вона є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Народна мудрість каже – «в здоровому тілі – здоровий дух». Фізичний розвиток молоді в період формування організму дуже важлива річ. Біологічне формування організму в 17-20 років ще не закінчено і це створює передумову для цілеспрямованого впливу на вдосконалення функцій організму й фізичного розвитку шляхом раціонального використання засобів та методів фізичного виховання. Але, на жаль, з появою сучасних гаджетів та комп'ютеризації, сучасна молодь часто забуває про спорт, розваги на свіжому повітрі. Їх свідомість повністю переноситься у віртуально реальність. Саме тому наукові розробки й упровадження різних засобів фізичної культури, організація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти повинні базуватися на комплексних дослідженнях способу життя та фізичної культури, вивченні впливу середовища й поза ВНЗ на фізичний стан і здоров'я студентів [5].

На жаль, приходиться констатувати, що за усієї безлічі наукових розробок і великої кількості проведених досліджень їх результати, висновки і рекомендації фактично не знайшли відображення у змісті програм, навчальних планів та кваліфікаційних характеристик педагогічних і галузевих вищих навчальних закладів, не послужили поштовхом до радикального перегляду діючої практики підготовки фахівців народного господарства, не призвели до створення єдиної і чіткої системи «вищий навчальний заклад – школа – сім'я», в рамках якої вдалося б забезпечити взаємодію складових у такій важливій і спільній справі оздоровлення нації. Настав час істини: здоровий спосіб життя – це нова психологія людини третього тисячоліття, саме тому сутність і функції здорового способу

життя відрізняються від традиційних уявлень про здоров'я індивіду. Забезпечити його може тільки сама людина. А для цього повинні бути бажання і чітка зацікавленість.

У минулому питаннями вдосконалення природи людини займалась релігія, і в будь-якому відгалуженні можна виявити достатньо відпрацьовану систему психічного і духовного зростання. На жаль, у сучасному світі людині стало чужим поняття вдосконалення. Втрачено і розуміння того, що саморозвиток, зростання власної особистості – це допомога не тільки собі, але й оточуючим. Оскільки людське життя – найвища цінність суспільства, то сукупність здібностей, якостей, стану людини є цінність не тільки самої людини, але й суспільства. Саме це перетворює здоров'я кожного індивіду у суспільне багатство. Ще у давній йозі виходили з положення про те, що людина зобов'язана пориватися до здоров'я, тому що здоров'я – не егоїстична мета, а обов'язок перед оточуючими.

У процесі регулярних занять фізичною культурою і спортом у вищих навчальних закладах вирішується чимало завдань виховання студентської молоді, і зокрема, лідерів студентських колективів. Першочергового значення в цих умовах набуває формування засобами фізичної культури і спорту правильних поглядів на суспільне значення фізкультурно-спортивної діяльності. Завдяки регулярним навчальним оздоровчо-тренувальним заняттям з фізичного виховання і участі у фізкультурно-спортивних заходах цей вид діяльності для студентства набирає характеру соціальної потреби, міцно входить у побут, формуючи глибокі та стійкі спортивні інтереси і продовжується в поза навчальний час.

Великого значення фізкультурно-спортивна діяльність набуває у зв'язку з вирішенням завдань формування у студентів лідерських якостей та виховання у них позитивних рис характеру. Цілеспрямованість і наполегливість, організованість і дисциплінованість, працелюбність і старанність, дружба і товариськість, акуратність, сміливість і рішучість у прийнятті важливих рішень – усе це набувається і закріплюється в процесі регулярних занять з фізичного виховання, підготовки команд факультету, курсу, інституту до участі у спортивно-масових заходах різного рівня. Виробляється командний дух. Набуті лідерські якості під час навчання у вищому закладі освіти допомагають майбутнім фахівцям у майбутній професійній діяльності, у кар'єрному зростанні.

Окрім цього, використання фізичних вправ сприяє розвитку рухливості нервових процесів, збільшує емоційне збудження, розширює сферу вольової активності студентів.

Кожен студент у більшій чи меншій мірі має певні лідерські задатки, які можуть виявитись лише у конкретній справі. Виявлення, формування та їх зміцнення, в переважній більшості саме і відбувається під час занять фізичною культурою і спортом, участі у різного рівня фізкультурно-спортивних заходах [6].

Спорт є ефективним засобом фізичного виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури

серед різних верств населення, і в цьому плані спорт має міжнародне значення. Але він не зводиться лише до фізичного виховання. Спорт має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне значення. Це особливо стосується "великого спорту". Крім того, ряд видів спорту взагалі не є дійовим засобом фізичного виховання або має до нього лише опосередковане відношення (наприклад, шахи). З іншого боку, фізичне виховання не може обмежуватись лише спортом, і він не може розглядатись як універсальний засіб фізичного виховання, тому що ставить підвищені, часто граничні вимоги до функціональних можливостей організму людей, їх віку, стану здоров'я і рівня підготовленості [7, с. 276].

Рухова активність завжди була найважливішою ланкою пристосування живих організмів до навколишнього середовища і в процесі еволюції вона сформувалася як біологічна потреба людини нарівні з потребами в їжі, воді, самозбереженні, розмноженні.

М'язова робота стимулює функціональну активність практично всіх органів і тканин, яка цілеспрямовано координується нервовою системою, викликаючи відповідні зрушення в діяльності організму в цілому. Протягом біологічного розвитку організму рухова діяльність удосконалювала механізми регуляції вегетативних функцій, що стало важливим фактором розширення можливостей адаптації людини до умов існування. На цій основі сформувалася провідна роль моторики у взаємодії органів і систем, які забезпечують в організмі гармонійний розвиток людини. Чим різноманітніше рухова діяльність, тим досконаліша будова організму.

Низька рухова активність, гіподинамія (недолік рухів) негативно позначається на роботі адаптаційних механізмів організму по відношенню до фізичних і психічних навантажень, змін зовнішніх умов життєдіяльності і їх наслідків. Особливо несприятливий вплив робить гіподинамія на розвиток молодих і функціонування зрілих організмів. Оскільки для сучасних цивілізованих умов життя людини характерний малорухливий режим роботи і відпочинку (автоматизація, комп'ютери, транспорт, засоби зв'язку і т.д.), то єдиним засобом боротьби з гіподинамією є фізична культура, спорт, основний зміст яких складають фізичні вправи. У процесі занять фізичними вправами (тренувань) задовольняється не тільки "м'язовий голод", але й потреба організму у фізичних навантаженнях [8].

Фізичні вправи були і залишилися основним засобом у зміцненні здоров'я людини, а також посідають провідне місце у боротьбі з багатьма хворобами. Адже чим здоровіша людина, тим міцніше в неї імунітет.

Заняття фізичними вправами здійснюють всебічний позитивний вплив на організм:

1. Розвивається стійкість до м'язових напружень та стресових чинників. Під впливом сильних подразників в організмі людини може виникнути сильна напруга або стрес. За допомогою м'язових напружень при поступовому наростанні фізичного навантаження реакція тривоги починає проявлятися значно слабкі-

ше або зникає зовсім. Після декількох тренувальних занять в організмі розвивається стан підвищеної стійкості як відносно м'язових навантажень, так і до факторів, що викликають стрес.

2. Розвивається стійкість до нестачі кисню (гіпоксії) у фізично тренуваних людей в порівнянні з нетренованими. Виконання різних фізичних вправ (біг, плавання, веслування) супроводжується виникненням в організмі в певних обсягах кисневого боргу. При систематичних заняттях (тренуваннях) удосконалюються механізми регуляції діяльності організму в умовах гіпоксії.

3. Зростає стійкість організму до дії токсичних речовин. Багатоденні м'язові навантаження після радіоактивного опромінення організму в деяких випадках не тільки покращують перебіг хвороби, але і сприяють одужанню. У людей, що працюють з радіоактивними речовинами, картина крові ніколи не погіршується так, як у слабо фізично підготовлених людей.

4. У людей, що займаються фізичними навантаженнями, кількість лейкоцитів у крові зазвичай підвищена. Цей механізм розвинувся у наших предків в якості запобіжного чинника, що забезпечує готовність до відбиття можливого попадання в організм інфекції при випадковому пораненні під час полювання або захисту від нападу. Посилене вироблення лейкоцитів при роботі втратила в якійсь мірі своє первісне значення, але зберегла інше: людина, що здійснює м'язову роботу спонукає свої кровоносні органи до вироблення захисних кров'яних тілець.

5. У нетренованої людини при температурі тіла 37-38 настає різке зниження фізичної працездатності, а спортсмени навіть при температурі 41° можуть впоратися з великим фізичним навантаженням [9].

Фізичне виховання та навантаження на м'язову систему впливає на формування духовної культури, естетичних смаків, моральних норм, покращує настрої, загальний та психоемоційний стан організму, підвищує пам'ять та увагу. На думку М.С. Абразова, сучасний фахівець повинний відзначатися не тільки високим рівнем професійної підготовки, але і гарним здоров'ям [9, с. 194].

**Висновки з проведеного дослідження.** Досліджено, що для того, щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вжити заходи по попередженню захворювання. Насамперед це фізична культура і спорт, активна праця і відпочинок, раціональне харчування, особиста і суспільна гігієна, відмовлення від шкідливих звичок. Фізичні вправи відсувають вікові границі старіння, продовжують життя людини (діють як акумулятор енергії). Навчальні заняття (обов'язкові і факультативні) – основна форма фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Самостійні заняття дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами й у сукупності з навчальними забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Фізична культура і спорт у вузі виступає як невід'ємна частина здорового способу життя молоді.

**Список літератури:**

1. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений. НУФВСУ, 2008. 23 с.
2. Герчак Я.М. Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования. Новокузнецк, 2007. 225 с.
3. Рыбачук Н.А. Теория и технология формирования культуры здоровья студентов. Краснодар, 2003. 519 с.
4. Мещерякова Г.П. Организационно-педагогическое обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза. Ставрополь, 2006. 190 с.
5. Бобылев Ю.П. Физическая подготовленность и физическое развитие студентов ИИЖТа. Сб. науч. тр., 1993. С. 70–72.
6. Лекція 6. Вплив фізичної культури та спорту на вдосконалення лідерських якостей студентської молоді. Студентський спортивний рух. URL: [https://pidruchniki.com/92450/pedagogika/vpliv\\_fizichnoyi\\_kulturi\\_sportu\\_vdoskonalennya\\_liderskih\\_yakostey\\_studentskoyi\\_molodi](https://pidruchniki.com/92450/pedagogika/vpliv_fizichnoyi_kulturi_sportu_vdoskonalennya_liderskih_yakostey_studentskoyi_molodi) (дата звернення: 09.04.2020).
7. Градополов Д. В. Підручник для ІФК. 4-е видання. М. : Фізкультура і спорт, 1965. 338 с.
8. Янгулова О.Д. Значення рухової активності, поняття про фізичну вправу. URL: [https://klasnaocinka.com.ua/uk/article/znachennya-rukhoivoi-aktivnosti-ponyattya-pro-fizi.html](https://klasnaocinka.com.ua/uk/article/znachennya-rukhoivoi-aktivnosti-ponyattya-pro-fizichnu-vpravu) (дата звернення: 09.04.2020).
9. Дерлюк О.А. Вплив фізичних занять на здоров'я людини. URL: <https://vseosvita.ua/library/vpliv-fizicnih-zanat-na-zdorova-ludini-225166.html> (дата звернення: 09.04.2020).
10. Наукові основи фізичного виховання і спорту. Реферативний збірник дисертацій. Вип. 1-5. ФіС, 1958, 1962, 1963, 1968, 1971. С. 135–211.

**References:**

1. Zakharina, E.A. (2008). Formirovaniye motivatsii k dvigatel'noy aktivnosti v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy [Formation of motivation for motor activity in the process of physical education of students of higher educational institutions]. NUFVSU, 23 p.
2. Gerchak, Y.M. (2007). Formirovaniye gotovnosti k zdorovyeberezhениyu studentov vysshego professionalnogo obrazovaniya [Formation of readiness for health saving of students of higher professional education]. Novokuznetsk, 225 p.
3. Rybachuk, N.A. (2003). Teoriya i tekhnologiya formirovaniya kultury zdorovya studentov [Theory and technology of forming a culture of student health]. Krasnodar, 519 p.
4. Meshcheryakova, G.P. (2006). Organizatsionno-pedagogicheskoye obespecheniye realizatsii zdorovyeberegayushchikh tekhnologiy v obrazovatel'nom protsesse vuza [Organizational and pedagogical support for the implementation of health-saving technologies in the educational process of the university]. Stavropol, 190 p.
5. Bobylev, Y.P. (1993). Fizicheskaya podgotovlennost i fizicheskoye razvitiye studentov IIZHTa [Physical fitness and physical development of students of the Institute of Higher Industrial Education].
6. Lektziya 6. Vplyv fizichnoyi kul'tury ta sportu na vdoskonalennya liders'kykh yakostey students'koyi molodi [Lecture 6. Infusion of physical culture and sports Leaders grades of student youth]. Student sports ruh. URL: [https://pidruchniki.com/92450/pedagogika/vpliv\\_fizichnoyi\\_kulturi\\_sportu\\_vdoskonalennya\\_liderskih\\_yakostey\\_studentskoyi\\_molodi](https://pidruchniki.com/92450/pedagogika/vpliv_fizichnoyi_kulturi_sportu_vdoskonalennya_liderskih_yakostey_studentskoyi_molodi)
7. Gradopolov, D.V. (1965) Pidruchnik. 4th view. Fizkul'tura i sport [Culture and Sport], 338 p.
8. Yangulova, O.D. Znachennya rukhoivoi aktyvnosti, ponyattya pro fizichnu vpravu [Significance of rukhoivoi activity, understanding about the right to physical]. URL: <https://vseosvita.ua/library/vpliv-fizicnih-zanat-na-zdorova-ludini-225166.html>
9. Derlyuk, O.A. Vplyv fizichnykh zanyat na zdorovya lyudyny [The enthusiasm of the physical to take on healthy people]. URL: <https://vseosvita.ua/library/vpliv-fizicnih-zanat-na-zdorova-ludini-225166.html>
10. Naukovi osnovy fizichnoho vykhovannya i sportu [The science of the foundation of physical exercise and sport]. Abstract collection of dissertations. Vip. 1-5. FiS, 1958, 1962, 1963, 1968, 1971. Pp. 135–211.