

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Рябов Є.І., викладач фізичного виховання Технологіко-економічного коледжу Миколаївського національного аграрного університету

Завжди, дуже складним питанням було заохочення учнів та здобувачів вищої освіти, до занять фізичними вправами, у школах та вузах. Так як, велика кількість підлітків, взагалі не приділяє достатньої уваги до цього важливого питання. Не розуміючи про те, що в сучасному світі дуже мало рухів за день робить звичайна людина, а тим паче підліток. Проблема є в тому, що більша частина молоді живе у віртуальному світі, заплющуючи очі, на проблеми з фізичного здоров'я. [4]

Ця байдужість викликає багато проблем та захворювань. Особливу занепокоєність викликає стан здоров'я дітей, шкільної та студентської молоді. Аналіз статистичних даних свідчить, що всього лише 5 % випускників шкіл є дійсно здоровими, 40 % школярів мають хронічні захворювання, 50 % мають морфо-функціональні відхилення, до 80 % страждають на нервово-психічні розлади. Лише 5 % юнаків допризовного віку не мають медичних протипоказань до проходження військової служби. [1]

Поняття "фізичне здоров'я" включає явне бажання людини досягати та підтримувати фізичне здоров'я, досконалість і спритність у молодому віці. Кожен повинен знати, наскільки це важливо: довге і плідне життя для підтримання високих загальних фізичних показників, загартовування тіла, дотримання раціонального режиму дня, дотримання вимог особистої гігієни та правильного харчування. [3]

Дослідження нам довели, що рівень фізичного розвитку та фізичної підготовки й стан здоров'я здобувачів вищої освіти мають чітку тенденцію до постійного погіршення. У наш час, на превеликий жаль, часто спостерігаємо байдуже ставлення та недостатність уваги до формування моральних та духовних цінностей особистості, у тому числі і засобами фізичної культури і спорту. Здобувачі вищої освіти повинні оволодіти не тільки загальними знаннями, але і досягти практичних навичок та вмінь з розвитку фізичних і морально-вольових якостей. Це потрібно для зміцнення людського здоров'я, забезпечення культури, здорового способу життя, на принципах ефективних засобів, методів і форм начальної-виховної діяльності. [1]

Але треба розуміти, що не всяка праця м'язів є стимулом до фізичного розвитку людини. Усвідомлення цього, що фізичний розвиток здійснюється під впливом постійних поступових вправ та дозованих навантажень з обтяженням, шляхом нарощування скелетних м'язів

рухового апарату, має прищеплюватися ще у навчальних закладах. Підтвердженням є приклад легкоатлетів, баскетболістів, гандболістів, велосипедистів, хокеїстів, футболістів, плавців та інших спортсменів – це справжні атлети. І не дарма тренери команд дуже щільно проводять навчальні заняття з обтяженнями. [4]

За останні роки спостерігається тенденція до зниження рівня здоров'я студентів вузів, збільшується число інвалідів другої та третьої груп, відбувається зростання таких захворювань, як порушення постави, виразка шлунку і дванадцятипалої кишки, піелонефрит, неврози, міопія високого ступеня та ін. [3]

Слабкий рівень фізичного здоров'я не дозволяє здобувачам вищої освіти в повній мірі розкрити свій творчий потенціал, який необхідний для майбутньої професійної діяльності, створюючи порочне коло: жертвуючи активним фізичним розвитком на користь інтелектуальної діяльності, майбутні фахівці найчастіше знижують свою працездатність і результативність розумової праці. Ось чому відмінне фізичне здоров'я має гармонійно поєднуватися з інтелектуальним розвитком, формувати духовний світ, що не спотворений болючим світосприйняттям. [1]

У питанні вивчення сну досягнуті виняткові успіхи. У феномен сну залучаються багато функціональні системи головного мозку і всього організму. Дослідженнями учених встановлено, що з великого числа факторів, що впливають на формування соціального здоров'я здобувачів вищої освіти, найбільше значення має режим сну.[2]

Вивчаючи фізичний розвиток людини, часто застосовують уніфіковані методи антропометричних досліджень. З усіх цих численних морфологічних та функціональних ознак досить часто беруть до уваги: довжину тіла, масу тіла, життєвий об'єм легень, м'язову силу рук, станову силу; оцінюють склад тіла, стан опорно-рухового апарату, форму хребта, грудної клітки, ніг, поставу; визначають ступінь відкладення жирової підкладки та розвиток вторинних статевих ознак. Програма дослідження фізичного розвитку може змінюватися залежно від обстежуваного контингенту а також мети обстеження. Індивідуальний фізичний розвиток оцінюють, зіставляючи показники окремих ознак зі стандартами або типовими середніми значеннями. [4]

Література:

1. Основи здоров'я / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. — К. : Видавництво «Алатон», 2020. — 192 с.
2. Основи здоров'я: / Т.Є. Бойченко, І.П. Василяшко, О.К Гурська та ін. – Київ : Генеза, 2015. — 128 с.
3. Основи здоров'я / Н. М. Поліщук. — К. : Грамота, 2017. — 192 с.
4. ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ: Колективна монографія за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука, 2017