

ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ПІД ЧАС РОЗУМОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Скринник Д.В., гр. ТХК-46

Науковий керівник – ст. викл. **А.М. Пляшешник**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я. Дуже багато факторів, які впливають на здоровий спосіб життя. Це – фізичні навантаження, правильне харчування, нормальний сон, прогулянки на свіжому повітрі, психічний стан та ін.

Сучасні технології, гаджети та багато іншого, зробили наше життя простіше, але в той же час, вони «посадили» нас. Сучасна молодь майже весь свій вільний час проводить, сидючи за комп'ютером або телефоном. Сидячий спосіб життя погіршує наше здоров'я. В Україні майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї.

Фізичне виховання у ЗВО відіграє дуже велику роль в здоров'ї студента. Але, на жаль, студенти не розуміють важливість занять спортом, думаючи, що це не головні проблеми в їхньому житті і вважаючи фізичне виховання другорядним предметом.

Заняття фізичними навантаженнями, в більшості випадків, є основним способом підтримки здоров'я молоді. Оздоровчий ефект занять заснований на тісному взаємозв'язку працюючих м'язів з функціонуванням різних органів і систем.

Статистика показує нам, що за весь період навчального процесу об'єм фізичних навантажень знижується від першого по четвертий курс. Під час навчального року критичним фізичним станом вважається період екзаменаційної сесії та канікул.

Вважається, що це відбувається через стреси та адаптації до нового режиму. Під час залікових тижнів і іспитів студенти переживають, готуються, іноді не сплять ночами, намагаючись вивчити предмет, що теж є стресом для організму, що призводить до втоми і зниженню активності і працездатності. Але це можна виправити за допомогою фізичних вправ. Давно доведено, що заміна роботи одних м'язів роботою інших краще впливає на відновлення психофізичного стану людини.