

**Топчієва Г.О.**, старший викладач  
кафедри фізичного виховання,  
Національний університет харчових технологій, м. Київ

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ МОЛОДІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ**

*Анотація.* Виявлено основні причини захворювань та розладів здоров'я молоді під час навчання. Визначено засоби фізичної культури, спрямовані на профілактику психосоматичних розладів здобувачів освіти залежно від характеру їх захворювань.

*Ключові слова:* фізична культура, профілактика захворювань, здобувачі освіти, психосоматичні розлади здоров'я, молодь.

*Актуальність.* ХХІ століття – століття значних соціальних, технічних, біологічних перетворень. Вплив несприятливих факторів на стан здоров'я молодого організму настільки великий та місткий, що внутрішні захисні функції організму не встигають з ними боротися [4, с. 6].

У сучасній Україні надзвичайно актуальною є проблема формування у молоді здорового способу життя. Проте, як засвідчує аналіз праць провідних вчених: Б. Шиян, Ю. Васьков, М. Булатова, В. Бальсевич, Т. Ротерс, В. Сутула, в Україні зберігається тенденція до зниження рівня здоров'я молоді. Це, зокрема, зумовлено великою втомою здобувачів освіти ЗВО від значних навчальних навантажень, порушення режиму дня, поширення в їх середовищі шкідливих звичок, зниження рівня рухової активності, що призводить до зростання захворюваності і психосоматичних розладів, які виявляються у їх поганому самопочутті за відсутності структурних змін у здоров'ї [3].

Медики називають факторами ризику виникнення психосоматичних розладів невелику тривалість щоденного перебування на свіжому повітрі, гіподинамічний режим дня, малі фізичні навантаження та не чіткі знання стосовно здорового способу життя.

Позитивний ефект від перебування на свіжому повітрі простежується лише за умови тривалості прогулянок не менше двох годин, зниження адаптаційних резервів організму за відсутності прогулянок становить 1,5 рази. У випадках, коли здобувач освіти не приділяє уваги зміцненню здоров'я засобами фізичної культури, зниження адаптаційних резервів організму у них підвищується у 1,3 рази, проте відвідування занять фізичної культури та секційних занять не впливає на цей процес. Лише в разі регулярних занять у спортивних секціях спостерігається оздоровчий ефект.

Фахівцями фізичного виховання пропонується декілька шляхів подолання перевтомлення організму молоді:

1. Відвідування навчальних занять з фізичного виховання;
2. Відвідування спортивних секцій [3].

Профілактику захворювань, відновлення, зміцнення, збереження здоров'я молоді засобами фізичного виховання досліджували Г.В. Волков, К. Л. Гейхман та інші.

*Мета дослідження* – визначення засобів фізичного виховання спрямованих на профілактику захворювань, зокрема психосоматичних розладів здоров'я молоді.

*Завдання дослідження:* Проаналізувати спеціальну науково-методичну літературу щодо профілактики психосоматичних розладів здоров'я студентів у процесі навчання. Визначити засоби фізичного виховання, спрямовані на профілактику психосоматичних розладів здоров'я студентів у процесі навчання.

*Методи дослідження:* аналіз літературних джерел та документів.

*Результати дослідження та їх обговорення.* Однією з головних суспільних потреб на всіх історичних етапах розвитку людства є виховання здорового, працездатного підростаючого покоління, формування у молоді здорового способу життя. У цьому способі життя провідну роль відіграють засоби фізичної культури та рухова активність, яка є невід'ємною частиною біологічної сутності людини та визначальним фактором забезпечення її здоров'я.

Рухова активність є ефективним засобом подолання перевтомлення здобувачів освіти, яка виникла внаслідок великих навчальних навантажень. Крім того, існує гостра соціальна потреба у формуванні здорового і працездатного майбутнього покоління та підвищення у нього рівня рухової активності, тому на перший план висувуються педагогічні підходи до організації секцій, гуртків з молоддю, зокрема профілактика психосоматичних розладів здоров'я засобами фізичного виховання.

Праця як форма життєдіяльності людини здійснюється за певних умов середовища і нервово-м'язових навантажень. Зовнішнє середовище підтримує життєдіяльність організму тим, що забезпечує його киснем, їжею, які необхідні для поповнення енергії [4, с. 33].

Для використання цих засобів необхідно розглянути сутність психосоматичних розладів здоров'я молоді. Аналіз наукової літератури засвідчив, що термін «психосоматичні розлади» – характеризується як порушення функцій органів і систем, які зумовлені розумовим перевантаженням, статусом у колективі також атмосферою в родині. Вплив перелічених факторів призводить до різноманітних скарг молоді на стан здоров'я (головний біль, порушення сну, запаморочення та ін.).

Основна відмінність різних психосоматичних захворювань – характер взаємодії між психотравмивним чинником і самою хворобою. Стрес може запускати розвиток хвороби, хвороба може по-різному сприйматися нами, супроводжуючись психічними порушеннями. Так, і самі захворювання внутрішніх органів можуть призводити до розвитку психічних розладів, які можуть виникати під час перевтоми організму та розумового перевантаження [2, с. 39].

Негативний вплив на стан здоров'я здобувачів освіти навчальних навантажень, до яких вони ще не адаптувались на початковому етапі навчання у ЗВО зумовлений тим, що здобувачі потрапляють в інші умови навчання, що характеризуються новими умовами навчання, рівнем отриманих знань, зміною методів навчання, збільшенням обсягу інформації і кількості дисциплін, які раніше не вивчалися в закладах середньої освіти, знайомством з викладачами та їх вимогами.

Для профілактики перевтомлення фахівці з фізичного виховання пропонують відвідування здобувачами освіти у ЗВО занять фізичної культури, спортивних секцій тощо .

Як засвідчує аналіз наукових робіт, фізичне виховання студентської молоді є невід'ємною складовою загального розвитку особистості засобом профілактики захворювань, спрямоване на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини [1].

Використання форм і видів фізичної культури і спорту (навчальні заняття, самостійні заняття здобувачів освіти та поза аудиторні заняття (спортивні тренування та змагання, туристичні походи, дні і години здоров'я, ранкова гімнастика, відновлювальна гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки та т. п.) здобувачами освіти повинно забезпечувати загальний обсяг їх індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8–10 годин на тиждень [1].

Вибір засобів фізичної культури, спрямованих на профілактику психосоматичних захворювань у здобувачів освіти, визначається залежно від характеру їх захворювань [1]. Так, молодь, які скаржаться на захворювання опорно-рухового апарату, зору, невралгією, дискінезією, корисно займатися гімнастикою та спортивними іграми (настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, волейбол, гандбол), заняття плаванням та легкою атлетикою підвищують функціональні можливості організму, позитивно впливають на роботу респіраторної системи, є засобом загартування та профілактикою емфізематозних захворювань. Також у процесі занять фізичною культурою необхідно приділяти увагу профілактиці порушень постави, розвитку таких важливих фізичних якостей, як загальна та статична витривалість, спритність, гнучкість тощо.

*Висновки.* Результати аналізу науково-методичної літератури дозволило зробити висновки, що основними причинами психосоматичних розладів здоров'я у здобувачів освіти є морально-розумове перевтомлення, складність протікання процесів адаптації. Одним з ефективних шляхів профілактики вказаних негативних явищ науковцями, визначається залучення здобувачів освіти ЗВО до занять фізичною культурою, фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю.

#### **Список використаних джерел**

1. Присяжнюк С.І., Краснов, М.О. Фізичне виховання : навч. посіб. / – К.: Центр навч. літератури, 2008. 504 с.
2. Середа І. В. Основи психосоматики : навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів з курсу за змішаною формою навчання / ІМиколаїв : Видавець Румянцева Г. В., 2022. 156 с.
3. Сутула В. О., Т.С. Бондар, Ю.В. Васьков Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів // Слобожанський науково-спортивний вісник: Харків : ХДАФК - №1, 2009. 15 – 21 с..
4. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.