

СКРИПЧЕНКО Олександр Тарасович
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ, ЯК БОРОТЬБА З ГІПОДИНАМІЄЮ В УМОВАХ САМОІЗОЛЯЦІЇ

Гіподинамія в період пандемії COVID-19 стала поширеною проблемою сучасності, коли люди мало рухаються, багато часу проводять в положенні сидячи чи лежачи. Це не хвороба, але вкрай небезпечний стан, який може спровокувати ряд важких захворювань через порушення функцій органів та систем.

В зв'язку з малим обсягом фізичної активності простежується тенденція до погіршення стану здоров'я студентів. На сьогодні це обумовлено посиленням негативного впливу екологічних, економічних, соціальних та інших факторів. Статистика свідчить, що при вступі до вищих навчальних закладів кожна третя людина має різноманітні відхилення у стані здоров'я. Однією з причин таких відхилень є недостатня рухова активність.

Для зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, працездатності та зниження втомлюваності сучасного здобувача вищої освіти у період навчання є самостійні заняття фізичною культурою. Низька рухова активність є характерною для переважної більшості молоді з відхиленнями у стані здоров'я. Тому важливою умовою їхнього фізичного розвитку розумової працездатності є дотримання правильного рухового режиму.

Тривале зниження фізичної активності під час дистанційного навчання тягне за собою атрофічні зміни у м'язах, кістковій тканині, порушення обміну речовин, зниження синтезу білка. Гіподинамія негативно впливає на роботу головного мозку, через неї людина страждає на постійні головні болі, безсоння, емоційну неврівноваженість.

Головна профілактика гіподинамії – фізична активність. Рух – це життя,

про це повинні пам'ятати абсолютно всі.

Медикаментозного лікування для гіподинамії не передбачено, а до ліків і іншим процедурам лікарі змушені вдаватися в тих випадках, коли на тлі відсутності рухів розвинулися ті чи інші захворювання.

Для профілактики гіподинамії необов'язково виділяти багато годин вільного часу або закупувати дорогі тренажери. Заходи попередження гіподинамії і організації правильного способу життя доступні всім, прості і не вимагають матеріальних витрат. Головне бажання.

Перш ніж приступити до реалізації плану зі збільшення частки фізичної активності в повсякденному житті, варто відмовитися від шкідливих звичок, найчастішою з яких вважається куріння. Це пристрасть властиво багатьом особам інтелектуальної праці, поширене серед молоді, яка не вітає спорт і фізичну культуру.

Найбільш масовим і доступним для всіх видів фізичного навантаження є силова гімнастика. Вона вдосконалює самодисципліну, зміцнює волю, формує впевненість в своїх силах.

Під час самостійних занять силовою гімнастикою виникає небезпека отримання травми. Щоб уникнути цього, потрібно знати і дотримуватись декількох основних вимог щодо техніки безпеки. Перша вимога стосується місць занять. Якщо заняття проводяться в умовах квартири або будинку необхідно вибрати безпечне місце. Це потрібно для того, щоб під час виконання фізичних вправ запобігти зіткнення частин тіла, що рухаються, зі стіною, виступами, речами, які оточують місце занять. Межі безпечної зони повинні становити не менше 130 – 140 см. Поверхня підлоги повинна бути не слизькою. Вправи з вихідним положенням сидячи чи лежачи потрібно виконувати на килимі.

Основними критеріями дозування навантаження при проведенні занять силових вправ є:

- тривалість заняття;
- кількість вправ, кількість повторень;
- вихідне положення (лежачи, сидячи, стоячи, у русі, полегшених,

утруднених та ін.);

- темп рухів (повільний, нормальний, швидкий, прискорений, максимальний);

- амплітуда (мала, середня, велика);

- ритм (звичний, незвичний);

- характер вправ (прості, складні, полегшені, обтяжені, звичні, незвичні тощо);

- характер навантаження (принцип розсіяності або концентрації фізичного навантаження);

- ступінь напруження нервово-м'язової системи, якого досягають вольовими зусиллями або шляхом обтяження (маса власного тіла, вправи з предметами, на приладах, долаючи опір, на координацію та ін.);

- використання емоційності, яка полегшує виконання вправ;

- регуляція співвідношення між спеціальними, дихальними вправами і паузами для відпочинку.

Більш детальну інформацію для різних вікових груп і конкретних груп населення про те, які необхідні для підтримки здоров'я, рівня фізичної активності, представлена в керівних принципах і рекомендаціях ВООЗ, а саме.

Дорослим у віці 18-64 років рекомендується:

- приділяти аеробної фізичної активності помірної інтенсивності не менше 150-300 хвилин на тиждень ;

- або аеробної фізичної активності високої інтенсивності не менше 75-150 хвилин в тиждень ; або приділяти час аналогічного по навантаженню поєднанню фізичної активності середньої і високої інтенсивності протягом тижня;

- а також двічі на тиждень або частіше приділяти час фізичної активності середньої або високої інтенсивності, спрямованої на розвиток м'язової сили всіх основних груп м'язів, так як це приносить додаткову користь здоров'ю;

- можна збільшити час, що приділяється аеробного фізичної активності помірної інтенсивності, з тим щоб воно склало понад 300 хвилин ; або приділяти аеробного фізичної активності високої інтенсивності більше 150 хвилин на тиждень; або приділяти час аналогічного по навантаженню поєднанню фізичної активності середньої і високої інтенсивності протягом тижня, так як це приносить додаткову користь здоров'ю;

- слід обмежити час, проведений в положенні сидячи або лежачи . Заміна перебування в положенні сидячи або лежачи фізично активною діяльністю будь-якої інтенсивності (в тому числі низької інтенсивності) приносить користь здоров'ю; і

- щоб зменшити шкідливий вплив на здоров'я в основному малорухливого способу життя, всі дорослі і літні люди повинні прагнути перевищити рекомендовані рівні фізичної активності середньої і високої інтенсивності.

Регулярна фізична активність може:

- поліпшити стан м'язової і кардіореспіраторної системи;
- поліпшити стан кісткової системи та функціонального здоров'я;
- знизити ризик розвитку гіпертонії, ішемічної хвороби серця, інсульту, діабету, різних видів раку (включаючи рак молочної залози і товстої кишки), а також депресії;
- знизити ризик падінь, а також переломів шийки стегна і хребта; і
- допомогти підтримувати нормальну вагу тіла.

Таким чином вирішення проблеми підвищення рухової активності студентської молоді можливе лише при комплексному підході до вибору раціональних режимів рухової активності.

Чим вища загальна фізична працездатність студента, тим більший обсяг роботи від може виконати.

Важливою умовою здорового способу життя або життєвою потребою є самоконтроль за станом свого здоров'я. Самоконтроль – це самостійні регулярні спостереження студентів за станом власного здоров'я, фізичним розвитком та

впливом фізичної культури. За допомогою простих доступних прийомів молоді рекомендується виховувати у себе звички і навички, що сприяють підвищенню розумової і фізичної працездатності. При цьому необхідно добре уявляти собі ступінь енергетичних витрат, нервово-психічного і м'язового напруження, що необхідні для виконання навчальної діяльності в поєднанні з фізичним навантаженням. Студенти повинні знати, скільки часу необхідно для відпочинку і відновлення розумових та фізичних сил і якими засобами та методами можна досягти найбільшої ефективності.