





РАЦІОНАЛЬНЕ ЧИ ДОЗОВАНЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗАГАЛЬНОГО Й ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ


Бабенко В.Г.,

 0000-0002-5149-8705

Євдокимова Л.Г.,

 0009-0009-9934-9387

Корж Є.М.,

 0000-0003-4363-062X

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Вступ. Раніше проведеними дослідженнями було з'ясовано, що у різних вікових періодах, групах та окремих епізодах життя кожної свідомої людини, її рухова активність має мінливо-варіативних характер.

Насамперед, необхідний руховий рівень і потреба активності кожної сучасної особистості залежать від багатьох фізіологічних, соціальних, психологічних, економічних та інших факторів, маючих суттєвий вплив на стан та організм, що поступово й невпинно формуються, розвиваються, вдосконалюються і дорослішають. Сьогодні, окрім позитивних факторів впливу, до них приєдналися ще й негативні мілітарі-стрес-фактори, які теж чинять свій вплив на людське самопочуття і загальний стан формування та відчуття всіх гараздів-негараздів у цілому.

Потреба й різноманітність фізичного навантаження, незважаючи на окремі позитиви і негативи нашої життєдіяльності, завжди користувалася попитом, але й при цьому, продовжує залишатися невирішеною остаточно, проте необхідною протягом усього періоду доволі складного розвитку, становлення чи вдосконалення підростаючого чи дорослішаючого організму.

Мета дослідження полягає у всебічному і подальшому вивченні, розвитку й удосконаленні основних форм та методів психолого-педагогічного, соціального, раціонального і дозованого фізичного навантаження як факторів позитивного впливу на зміцнення загального й психологічного здоров'я людини засобами фізичної культури і спорту.

Методи дослідження. Аналіз нормативних документів, літературних джерел, архівних матеріалів, бесіди й анонімне опитування студентів денної, дистанційної та заочної форми навчання, викладачів закладів освіти, інструкторів, методистів, а також здійснення психолого-педагогічного спостереження за організацією обов'язкового процесу циклічного навчання, тренування, вдосконалення й відбору під час повсякденної, навчальної, виробничої, фізкультурної та спортивно-масової діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчаючи специфіку реалістичного сьогодення та найбільш необхідних видів рухової активності, можна зазначити, що загальне й професійне фізичне навантаження фахової спрямованості переважно характеризується недостатнім рівнем рухової активності, за виключенням окремих професій здебільшого поліцейсько-мілітаризованих напрямів, процесів формування підготовки й вишколу до них.

Як правило, надзвичайно зависокий або занижений темп та швидкість сучасної життєдіяльності, дефіцит і профіцит не тільки часу, а й функціонування взагалі, на фоні зростаючої відповідальності не тільки за себе, інших, спільне здоров'я, індивідуальну й колективну безпеку, практику та продукти, що стають результатом нашого виробництва, у своїй сукупності разом із наявністю нервових та психоемоційних навантажень неминуче призводять до гіпокінезії – обмеження кількості та об'єму рухів [1, с. 17-35; 3, с. 34-76; 4, с. 57-79; 6, с. 6-12, 271-276].

Це зумовлено способом життя, специфікою існування чи особливістю певної малорухливої професійної діяльності певної когорти наявних сучасних індивідумів. У таких випадках, або наряду з цим, неблаганним супутником гіпокінезії є гіподинамія, яка супроводжується обов'язковим зменшенням м'язових зусиль, що витрачаються на утримання різноманітних тілесних положень, різношвидкісного переміщення тіла в просторі або іншу професійно-необхідну фізичну активність [2, с. 3-75; 4, с. 57-89; 7, с. 38-65].

Ми вважаємо, що вже тільки сам, усвідомлений людиною, факт зменшення чи призупинення взагалі навіть мінімального фізичного навантаження, стає фактором ризику й розвитку багатьох проблем і захворювань: від повсякденної головної болі, банального і недооціненого головокружіння, зниження концентрації уваги, швидкої втомлюваності, найпростіших психологічних розладів сну, до складного когнітивного дисонансу – внутрішнього психічного конфлікту, що виникає при зіткненні в свідомості конкретної особистості суперечливих знань, умінь, навичок, ідей, переконань або поведінкових установок взагалі тощо.

Слід зазначити, що у даній ситуації, найбільше потерпатиме від безнавантажувального негативного впливу саме наша серцево-судинна система [2, с. 3-75; 7, с. 66-188].

У першу чергу погіршується функціональний стан серця, зменшується ємність та економічність його роботи, порушуються окислювальні процеси у серцевому м'язі, який є м'язом особливої будови, конструктивно-складовим елементом серця, як одного з основних механізмів людського організму, що своїми поступово розміреними скороченнями прокачує величезну кількість насиченої позитивом крові крізь капіляри, судини чи системи кожного людського тіла, забезпечуючи живлення й дихання всіх потребуючих клітин і тканин нашого організму [2, с. 3-75].

Дієвою альтернативою відсутності чи тимчасовій призупинці отримання фізичного навантаження є його раціональне чи дозоване використання або застосування.

Ураховуючи викладене вище, ми вважаємо, що дозоване навантаження – це суворо передбачене, визначене, регламентоване й контрольоване відповідними фахівцями і приладами одночасно, а також обмежене обсягами, розмірами, дистанцією, висотою, вагою та інтенсивністю величини навантаження й впливу кожної конкретної фізичної вправи на організм людини, яка їх виконує.

Наразі, з великої кількості попередніх наукових досліджень даної галузі усвідомлено, що за своєю величиною переважну більшість фізичних навантажень

можна умовно розділити на активізуючі, формуючі, розвиваючі, тренуючі, підтримуючі, зростаючі, закріплюючі тощо, й такі, що поступово призупиняють, обмежують, зменшують чи просто пригнічують розвиток, збільшення чи відновлення необхідних складових частин людського організму, в яких/чому є нагальна необхідність чи потреба [5, с. 115-257; 7, с. 89-142; 8, с. 37-151] .

На підставі цього ми вважаємо, що раціональне навантаження – це майже аналогічне навантаження дозованому, за умови того, що у даному випадку обов'язково повинен бути присутній здоровий чи/та оздоровчий фізкультурно-спортивний підхід із майже творчим розумінням потреб, проблем і завдань, які належить застосовувати/виконувати/вирішувати відповідними засобами та способами щодо зміцнення загального й фізичного здоров'я кожної сучасної особистості, яка цього потребує.

Висновки. На підставі наведеного вище, варто зазначити, що раціональне чи дозоване навантаження, а також всі інші види фізичних навантажень у послідовному, систематичному і системному їх використанні чи застосуванні є одними із головних факторів і засобів зміцнення загального, фізичного й психологічного здоров'я кожної людини.

У тексті наведений авторський погляд на тлумачення термінів раціонального та дозованого навантажень.

Література:

1. Акимова ЛН. Психологія спорту: курс лекцій. Одеса, Студія Негоціант, 2004. 127 с.
2. Амосов ММ, Муравов ІВ. Серце і фізичні вправи: навч. посіб. Київ, Здоров'я, 1985. 80 с.
3. Башавець НА. Культура здоров'язбереження у питаннях і відповідях: навч. посіб. Одеса: вид. Букаєв В.В., 2010. 272 с.
4. Іващенко ЛЯ, Страпко НП. Самостійні заняття фізичними вправами: посібник. Київ, Здоров'я, 1988. 160 с.
5. Костюкевич ВМ. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Київ, Освіта України, 2009. 279 с.
6. Лозниця ВС. Психологія і педагогіка. Основні положення: навч. посіб. для самостійного вивчення дисципліни. Київ: Ексоб, 2003. 304 с.
7. Спортивна медицина: підруч. для закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / Л.Я. - Г. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко та ін.; під заг. ред. Л.Я.-Г. Шахліної. Київ, НУФВСУ: Олімп. літ-ра. 2018. 424 с.
8. Спортивна медицина України: історія, сьогодення та майбутнє / за ред. В.В. Клапчука та Ю.П. Дехтярьова. Київ-Дніпропетровськ, ДеліТА. 2006. 156 с.

