



ПРОГРАМУВАННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ВОДІЇВ АВТОТРАНСПОРТНИХ ЗАСОБІВ

Котяй Леонід

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

Професія водія автотранспортних засобів є однією з найбільш поширених у сучасному світі, проте водночас належить до категорії професій із підвищеним ризиком для здоров'я. Робочий процес водія передбачає багатогодинне перебування у сидячому положенні, обмеженість рухової активності, значні психоемоційні навантаження, вплив шуму, вібрації, забрудненого повітря та постійне напруження уваги [1]. Такі фактори формують умови для розвитку хронічних захворювань, серед яких найбільш поширені: остеохондроз, варикозне розширення вен, гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, ожиріння та цукровий діабет.

Особливу небезпеку становить гіподинамія, що є результатом малорухомого способу життя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, недостатня фізична активність входить до п'ятірки провідних факторів ризику смертності населення у світі [4]. Для водіїв це означає зниження працездатності, уповільнення реакцій, підвищення ризику професійних аварійних ситуацій. У цьому контексті особливої актуальності набуває питання впровадження програм спортивно-оздоровчих занять, які б дозволили підтримувати належний рівень фізичного та психоемоційного стану водіїв.

Метою дослідження є розробка й обґрунтування програм спортивно-оздоровчих занять для водіїв автотранспортних засобів, спрямованих на профілактику професійних захворювань, збереження здоров'я та підвищення якості життя. Завданнями є: 1) аналіз професійних ризиків та специфіки робочої діяльності водіїв; 2) визначення рівня фізичної підготовленості за допомогою стандартних тестів; 3) створення комплексу вправ, доступних для виконання як під час робочої зміни, так і вдома; 4) визначення критеріїв ефективності впровадженої програми.

Програмування спортивно-оздоровчих занять базується на принципах систематичності, поступовості, доступності, індивідуалізації та комплексності [2]. Рекомендовано проводити заняття 3–4 рази на тиждень тривалістю 20–30 хв, а також застосовувати короткі комплекси вправ (3–5 хв) під час рейсу або технічних перерв. Такий підхід дозволяє підтримувати

фізичний тонус, знижувати рівень втоми та запобігати негативним наслідкам тривалого сидіння.

Структура спортивно-оздоровчих занять включає три частини: 1) розминка (5–7 хв, вправи для розігріву та підготовки суглобів і м'язів); 2) основна частина (15–20 хв – вправи на розвиток сили, витривалості, гнучкості, включно з вправами для м'язів спини, черевного преса, ніг та плечового поясу; дихальні вправи); 3) заключна частина (3–5 хв – вправи на розслаблення, відновлення дихання та пульсу).

До спеціальних вправ, рекомендованих водіям, відносять: нахили та повороти голови, обертання плечима, розтягування м'язів шиї й попереку, кругові рухи тазом, присідання, підйоми на носки, статичні вправи для стоп і литкових м'язів, а також дихальні вправи з акцентом на повільний вдих і видих. Такі вправи можуть виконуватися безпосередньо в кабіні автомобіля або поруч із ним під час зупинок. Важливим етапом є визначення рівня фізичної підготовленості та контролю ефективності програми. Для цього застосовуються: індекс маси тіла, вимірювання артеріального тиску, пульсу, проба Руф'є, проба Штанге, тест на гнучкість (нахил уперед сидячи), кількість присідань за 30 секунд. Додатково використовуються анкетування щодо самопочуття, рівня втоми та наявності болю в спині й ногах [3, с. 214]. Критеріями ефективності запропонованої програми є: покращення результатів функціональних тестів, зниження частоти скарг на біль у попереку та нижніх кінцівках, нормалізація артеріального тиску та частоти пульсу, зменшення рівня стресу та підвищення мотивації до регулярних занять. Таким чином, систематичне виконання спортивно-оздоровчих програм сприяє не лише фізичному, а й психоемоційному оздоровленню водіїв, що є важливою умовою підвищення безпеки дорожнього руху.

Отже, програмування спортивно-оздоровчих занять для водіїв автотранспортних засобів є ефективним інструментом профілактики професійних захворювань, збереження працездатності та якості життя. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вдосконалення методик індивідуалізації програм з урахуванням віку, стажу роботи та стану здоров'я водіїв.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ: Олімпійська література, 2012. – 432 с.
2. Ашанін В. С. Теорія і методика фізичного виховання. – Харків: ХДАФК, 2018. – 352 с.
3. Єрмаков С. С. Сучасні підходи до оздоровчої фізичної культури. – Дніпро: ДНУ, 2020. – 280 с.
4. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva: WHO, 2010.
5. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. – 11th ed. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2021.