

Т. Г. Ленська

*старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Дана стаття висвітлює, що заняття фізичною культурою і спортом допоможуть надовго зберегти безцінний дар природи – здоров'я. Фізичні вправи здійснюють регулюючий вплив на: обмін речовин, діяльність системи травлення, кістково-м'язовий апарат, розумову працездатність, серцево-судинну систему, систему дихання, функції печінки та ЦНС (центральної нервової системи).

Ключові слова: фізична культура, спорт, спосіб життя, хвороба, фізичні вправи.

Вступ. На теперішньому етапі розвитку людства ми переконуємось, що все більше виникає необхідність у фізичному вдосконаленні і культурному рівні. Багато людей не турбуються про своє здоров'я до тих пір, поки не відчують себе хворими. Від багатьох загрожуючих людині хвороб організм захищає себе сам – про це потурбувалася природа. Але резерви нашого організму не безкімечні, і саме заняття фізичною культурою допоможуть надовго зберегти безцінний дар природи – здоров'я. Проблема формування здорового способу життя людини достатньо широко досліджується в різних фахових позиціях Низка авторів доводить [2; 5 та ін.], що фізична працездатність людини перебуває в прямій залежності від обсягу рухової активності, тому різке її зменшення у побуті, звільнення від занять фізкультурою в навчальному закладі, тільки сприяє подальшому прогресуванню захворювання [6].

Роботи цілого ряду дослідників переконливо доводять, що оптимальна рухова активність може бути визначена, по-перше, як фактор, який позитивно впливає на фізичний розвиток, а по-друге, як один із об'єктивних показників функціонального стану організму [2; 4].

Але, як показує аналіз літературних даних – донесення до людини розуміння значення здорового способу життя, значущості фізичної активності людини для здоров'я духу і тіла – було досягненням багатьох передових мислителів.

Академік В.В. Парин (1969) наголошував на належності рухової активності до числа основних факторів, які визначають рівень обмінних процесів організму й стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної системи. А.Л. Аршавський в своїй роботі висвітлює залежність енергетичного потенціалу організму і функціонального стану усіх органів і систем від характеру діяльності кісткових м'язів. Чим інтенсивніша рухова діяльність у границях оптимальної зони, тим повільніше реалізується генетична програма і збільшується енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму й тривалість життя.

За даними Беккера, у даний час тільки 20% населення економічно розвинених країн займаються досить інтенсивним фізичним тренуванням, що забезпечує необхідний мінімум енерговитрат, в інших – 80% добова витрата енергії значно нижче рівня, необхідного для підтримки стабільного здоров'я. І саме тому актуальність проблеми зумовлює **мету дослідження:** визначити ставлення людей до фізичної культури і спорту, яке витікає із розуміння значущості фізичних вправ.

Методи дослідження. Ставлення людей до занять фізичною культурою і спортом визначилося за допомогою методів анкетування та бесіди.

Всі питання задавалися в двох варіантах. У першій редакції питання було поставлене таким чином, щоб з'ясувати, чи займається опитуваний даним видом фізичних вправ. Враховуючи розповсюджену тенденцію до того, що при відповіді на питання, які поставлені в загальній формі, більшість респондентів схильні акцентувати увагу на позитивних варіантах відповіді, кожне питання анкети коректувалось з тим, щоб респондент повідомляв про дійсно проведені заняття в період, який безпосередньо передував опитуванню. При такій конкретизації питань відсоток осіб, які відповіли позитивно, відчутно знизився.

Результати дослідження. Узагальнення даних опитування, дає можливість стверджувати, що люди не достатньо залучені до занять фізичною культурою. Дуже високий відсоток людей, які сумніваються в користі занять фізичними вправами. Саме це підкреслює необхідність кращої організації пропаганди фізичної культури.

Але тут може виникнути питання: «А коли ж слід починати заняття фізичними вправами?» Відповідь спеціалістів на це питання однозначна – від народження до глибокої старості.

На відміну від багатьох лікувальних засобів, призначених курсами, за кожним із яких слідє перерва, заняття фізичними вправами не слід переривати. Існує думка, що в молодому віці, поки людина здорова і бадьора, а нездужання не причиняють їй серйозного занепокоєння, тренування не обов'язкове. Це невірна, і навіть шкідлива точка зору. Адже, боротьба з хворобами дуже складна, і ефект її дуже малий порівняно з попередженням недугів старості з молодих літ. Виходячи з цього, великий ефект від фізичних вправ досягається в тому випадку, якщо в старості підтримується тренуваність, сформована саме в молодому віці.

При активних заняттях фізичними вправами процес старіння кісткової тканини уповільнюється на 10-15 років. Фізичні вправи підвищують силу, покращують координацію рухів і їх швидкість, уповільнюють процеси старіння в організмі. Під їх впливом поновлюється дефіцит складних рухів, зміцнюється зв'язковом'язовий апарат, збільшується амплітуда рухів в суглобах. Внаслідок цього підвищується рухливість хребта та грудної клітини, покращується постава.

Фізичні вправи здійснюють регулюючий вплив на обмін речовин. Клінічно встановлено, що під впливом фізичних вправ підвищений рівень цукру в крові знижується (нерідко до нормальних величин). При надлишковій вазі тіла, під впливом вправ нормалізується жировий обмін і зменшується жировідкладення. Енергетична м'язова діяльність підвищує засвоєння білків і вітамінів, покращує окисні процеси вуглеводного обміну (збільшується відкладення глікогену в м'язах і печінці), швидко руйнується адреналін, який виділяється в надлишковій мірі під час психічних напружень.

Дослідженнями останніх років встановлено можливість цілеспрямованого впливу фізичних вправ на діяльність системи травлення. Останні стимулюють рухову, секреторну і всмоктувальну функції органів шлунково-кишкового тракту. Фізичні навантаження через 1, 5-2 години після їжі здійснюють позитивний вплив на функції внутрішніх органів. Помірні навантаження стимулюють вуглеводну, білкову і пігментну функції печінки, підвищують тонічну активність м'язів кишок, жовчного міхура, зміцнюють м'язи живота. Ефект від систематичних занять фізичними вправами відображається і в підвищеній стійкості організму до дії ряду несприятливих факторів. Під впливом фізичного

навантаження життєва ємність легень і еластичність легеневої тканини збільшується, дихання стає рідшим, ритмічнішим і глибшим, що сприяє більшому насиченню артеріальної крові киснем.

Фізичні вправи активізують також регенеративні процеси в бронхах, легеневої тканині, дихальних м'язів, суглобовому апараті грудної клітини і хребта. Вони попереджають ряд ускладнень, котрі можуть розвинути в легенях, а також вторинні деформації грудної клітини.

У прямій залежності від фізичних вправ знаходиться і функція зовнішнього дихання. Завдяки їм досягається належне співвідношення фаз вдиху і видиху, необхідна глибина дихання, повноцінне розправлення легень і рівномірна їх вентиляція. У процесі систематичного тренування повноцінний дихальний акт закріплюється по механізми виникнення умовних рефлексів. Впливаючи не тільки на зовнішнє, але і на тканинне дихання, фізичні вправи сприяють нормалізації газообміну (покращуються кисневі процеси на периферії і підвищується коефіцієнт утилізації кисню).

Під впливом оптимального фізичного тренування серце і судини зміцнюються, викликаються до життя їх резервні сили, які дуже великі, і серце не тільки не слабеє, а і навпаки, набуває значної працездатності і витривалості. Різні бічні за своєю структурою і характером, фізичні вправи удосконалюють функції центральної нервової системи, в тому числі і органів чуття.

Спеціальні вправи для окоорухових м'язів позитивно впливають на гостроту зору і підвищення кута бокового зору. Фізичні вправи значно впливають на збільшення сили, врівноваженості і рухливості основних нервових процесів – збудження і гальмування, що веде до покращення регуляції функцій організму. При цьому удосконалюється і координується взаємодія рухових і вегетативних функцій.

У теперішній час виявили механізм впливу фізичних вправ на розумову працездатність. Вони збуджують підкоркові центри, особливо ретикулярну формулю стовпа мозку, покращують діяльність клітин великого мозку.

Однак фізкультура і спорт не для кожного стали постійними супутниками життя. Пояснюючи це явище, можна називати різні на те причини: лінощі, відсутність вільного часу, умов для занять тощо. Але ніколи і нікому не пізно пізнати радість занять фізичною культурою і спортом. Існує хороша порада для тих, хто ще не зробив цього кроку до кращого – не можна довго розмірковувати, тому що час не стоїть на місці і його, як відомо, завжди мало.

Аналіз свідчить, що соціально-обумовлена необхідність цілеспрямованого удосконалення здоров'я людини, повинна сьогодні трансформуватися в культурну необхідність, в прагнення до фізичного удосконалення, бо саме фізичне удосконалення – це величезний і дуже важливий крок не тільки до здоров'я, довголіття, молодості і краси. А також, це крок до внутрішнього удосконалення самого себе. Кожна людина повинна усвідомлювати благодійну роль фізичних вправ. Якщо ж люди самі не хочуть усвідомлювати цього, то необхідно їм допомогти.

Висновки. Аналіз літературних джерел показує, що проблема формування здорового способу життя є актуальною, в той же час залишаються недостатньо висвітлені фактори впливу на свідоме ставлення до свого здоров'я.

Для успішного здійснення виховання здорового покоління виникає необхідність у збільшенні пропаганди фізичної культури і спорту, але остання не повинна обмежуватись показом лише однієї оздоровчої функції.

У подальших дослідженнях передбачається висвітлення шляхів, методів та способів заохочення до занять фізичною культурою та спортом.

Список використаних джерел:

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Медицина, 1980. – 196 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов физ. культуры педагогических институтов по спец. 03.03. «Физ. культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 270-271.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособ. для студ. высших пед. учеб. зав. – М.: Академия, 2001. – 320 с.
5. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 187-191.
6. Ніцеля О. Вплив фізичного навантаження на стан здорової функції // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2000. – Вип. 4. – С. 328-330.

Such arude shows that regular physical exercises and sport help us to keep the health, the priceless gift of namre. Physical exercises make a regulation impact on metabolism, functioning of digestion System, on marrow system, cerebral efficiency, cardiovascular System, respiratory system, functkms of liver and central nervous System.

Key word: physical training, sport, mode of life, illness; physical exercises.

Отримано 8.10.2009

УДК 378.016:613–057.87

І. М. Лискун

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВНЗ ШЛЯХОМ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗААУДИТОРНОЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У даній статті проаналізовано необхідність залучення студентської молоді до активної рухової діяльності для оптимізації шляхів формування у студентів основ здорового способу життя, як запоруки здоров'я.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, рухова активність, фізкультурно-спортивна робота.

Актуальність дослідження. Відповідно до основних положень закону України «Про освіту» – головним завданням вищої школи є розвиток інтелекту, формування моральних почуттів, виховання культури студентів та піклування про їх здоров'я. Фізичне виховання, яке є підсистемою цілісного вузівського процесу, орієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки здорового спеціаліста, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя. Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою великою мірою визначають майбутнє нашої країни, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими.

Однак спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. З кожним роком, як свідчить практи-