

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКА

О.Ю. Колчина, к.б. н., доцент,

кафедра здоров'я людини та фізичного виховання

Василенко О.В., студент 4-го курсу

кафедра практичної психології та соціальної роботи,
Східноукраїнський національний університет ім. В.Даля,
М.Северодонецьк

Постановка проблеми. Сучасні умови розвитку суспільства вимагають нового прочитання питань організації фізичної культури крізь призму створення інших звичок та цінностей. Це пов'язано з останніми даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, в яких констатується, що в двадцяти п'яти економічно розвинутих країнах світу лише за одне десятиріччя смертність від ішемічної хвороби серця (ІХС) виросла на сімдесят відсотків. Дослідження показали, що у своїй більшості хвороби віку є наслідком недостатньої рухової активності. Тому, проблема розвитку фізично-культурного світогляду, яке суттєво впливає на збільшення рухової активності особистості у житті і, як наслідок, сприяє покращенню стану здоров'я та працездатності людини, стає особливо актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Проблемою руху і здоров'я, а також сприяння фізичної культури та покращення працездатності, займалися низка, як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Серед них американський медик Г.Сігеріст. З його праці «Про

здоров'я» впливає, що здоровою може рахуватись людина, яка відрізняється гармонійним розвитком і добре адаптована до оточуючого її фізичного і соціального середовища. Автор видзначає, що здоров'я не означає просто відсутність хвороб: це щось позитивне, це життєрадісне і охотне виконання обов'язків, які життя покладає на людину. Цьому відповідає і правило, прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я: здоров'я це – стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб, або фізичних вад.

У теоретичних підходах Н. А. Бернштейна, І. М. Сеченова можна виділити такі загальні положення щодо тлумачення природи руху: визначальною ланкою еволюції всього живого на землі є рухова функція; будь-яка форма діяльності людини, в тому числі і психічна, зводиться до одного явища - руху м'язів; у ході тривалої еволюції всі людські органи розвивалися таким чином, щоб максимально відповідати функції руху; видобуток їжі, оборона від ворогів, перші, примітивні форми праці у віддалену історичну епоху були безпосередньо пов'язані з напруженою діяльністю м'язів.

Суттєвими для розкриття зв'язку між руховою активністю та здоров'ям є дослідження відомого кардіолога А.Л. Мяснікова, в яких було показано, що надмірна маса тіла і стреси суттєво підвищують імовірність серцево-судинних захворювань. А рухова активність і фізична робота нормалізують діяльність нервової систему та вагу тіла.

Дослідження психолога Енн Флетчер із Майамського університету свідчать про те, що десяти-тижнева програма аеробних вправ зменшує депресію, роздратованість і покращує імунні реакції.

Більшість медиків застерігають, що недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближує її смерть.

Дослідження М.М.Яковлева показали, що є зв'язок між ожирінням і тривалістю життя. Так, збільшення маси тіла на десять відсотків відносно до нормальної, скорочує тривалість життя на п'ятнадцять відсотків, збільшення на двадцять відсотків – скорочує тривалість життя на сорок п'ять відсотків, а збільшення на двадцять п'ять відсотків – скорочує життя вже на сімдесят чотири відсотків.

За даними НДУ фізіології дітей і підлітків АПН колишнього СРСР, у школярів із недостатньою руховою активністю захворюваність верхніх дихальних шляхів в три-п'ять разів вища, ніж у їхніх однолітків. З віком згубний вплив недостатньої рухової активності на стан здоров'я людини лише поглиблюється.

Значна кількість фахівців вважають, що низька рухова активність, як фактор ризику розвитку ішемічної хвороби серця збільшує частоту її виникнення на тридцять-сорок відсотків. Це переконливо підтверджують статистичні дані про те, що абсолютна частота смертей у людей, які

займаються фізичними вправами, наприклад бігом підтюпцем в сім разів нижча, ніж у людей відповідного віку з низькою руховою активністю.

На думку дослідників, раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між вжитою їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини. Сталось порушення одного з основних принципів світостворення – принципу рівноваги. Організм людини чудово збалансований. Кожній людині потрібна цілком конкретна кількість різноманітної їжі, рухової активності, сну та відпочинку. Дитина інстинктивно і практично безперервно рухається. Активні рухи їй необхідні для розвитку так само як їжа, повітря і сон. Але з віком рухові інстинкти згасають, а свідомість не завжди спонукує нас до забезпечення організму життєвої збалансованості.

У людей, в яких недостатня рухова активність, порушується обмін речовин, погіршується функція дихання, травлення, виникають застійні явища в області малого тазу. Все це супроводжується зниженням витривалості, падінням працездатності.

Основна частина. Згідно з «Енциклопедичним словником по фізичній культурі та спорту» (під ред. Г. І. Кукушкіна), фізична культура це – складова частина культури, яка пов'язана з системою фізичного виховання, організації спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання і спорту, суспільної та особистої гігієни, раціональної організації активного відпочинку тощо; здоров'я – це процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості активного життя.

Наукою доказано, що здоров'я людини тільки на 10-15% залежить від діяльності лікарів, медпрепаратів, на 15-20% від генетичних факторів, на 20-25% – від стану навколишнього середовища і на 50-55% - від умов і способу життя.

Оздоровча фізична культура – є основним засібом покращення стану здоров'я та працездатності людини, що виражається в активізації та удосконаленні обміну речовин покращенні діяльності центральної нервової системи.

Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження.

Фізична культура забезпечує позитивний вплив на здоров'я людини за умов дотримання певних правил:

а) засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, що мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;

б) фізичні навантаження повинні плануватися відповідно з можливостями людини;

в) в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, контролю тренера і самоконтролю.

Регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих процедур покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, працездатність і попереджує передчасне старіння.

Знання і дотримання теоретико-методичних основ оздоровчої фізичної культури (бігу, ходьби, плавання, їзди на велосипеді, пересування на лижах, різновидів аеробіки, дихальної гімнастики) забезпечує позитивний вплив на організм людини.

Для цього необхідно дотримуватись таких методичних правил:

а) поступове нарощування інтенсивності і тривалості навантаження;

б) застосовувати різноманітні засоби;

в) дотримуватись систематичності занять;

г) відповідність фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму;

д) дотримання вимог контролю тренера і самоконтролю.

Висновки. Таки чином фізична культура грає велику роль в профілактиці зляксісних новоутворень. Раціональна рухова активність, перешкоджаючи розвитку захворювань, стає загальнопрофілактичним засобом. Систематичні заняття аеробними фізичними вправами сприяють підвищенню споживання кисню організмом, збільшують капіляризацію м'язів, покращують постачання кисню і цим самим перешкоджають виникненню онкологічних захворювань.

Л і т е р а т у р а

1. Амосов Н.М. Раздум'я о здоровье / Н.М. Амосов // Физкультура и спорт. – № 7. –1987. – С. 44-58.
2. Архипов А.А. На лыжах за здоровьем / А.А. Архипов // – Киев: Здоров'я. – 1987. – С. 56-88.
3. Волков В.М. Спортсменам об отдыхе / В.М. Волков // – М.: ФиС. –1997. – С. 22-58.
4. Гилмор Г. С. Бег ради жизни: Бег трусцой с Артуром Лидьярдом / Г. С. Гилмор // - М.: Физкультура и спорт. –1970. – С. 122-134.
5. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ.культ / М.А. Годик // Физкультура и спорт. –1998. – С. 78-120.
6. Гутько И.П. Азбука здоровья / И.П. Гутько // Физкультура и спорт. –1989. – С. 233-260.
7. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура / П.И. Готовцев // – Минск: Полымя. –1988. – С. 243-264.