

Фізична активність – запорука здорового способу ЖИТТЯ

Т.С. Плачинда, доц., канд.пед.наук, кафедри фізичної і психофізіологічної підготовки Державної льотної академії України

У сучасних умовах актуалізується потреба суспільства у формуванні здорового покоління. Це обумовлено цілою сукупністю факторів: екологічним (наслідки чорнобильської катастрофи, масштабні техногенні впливи), економічним (зниження рівня життя громадян України внаслідок соціально-економічної кризи), соціальним (поява у суспільстві нових соціальних еталонів, стандартів, потреб, пріоритетів і цінностей). Немаловажну роль грає і зниження можливостей держави в оздоровленні громадян: скорочення рекреаційних, культурних, медичних програм. За цих умов центр тяжіння державної політики зміщується на питання профілактики, що викликає зміни у педагогічній системі. Нормативними для навчальних закладів різного рівня стають курси валеології, санітарно-гігієнічного просвітництва, створюються екологічні центри для роботи з молоддю, зростає кількість наукових досліджень з екологічного виховання школярів та студентів, з проблеми підготовки вчителя до відповідної роботи.

Безумовно, така тенденція у сфері навчання і виховання піднімає роль фізичної культури, яка сьогодні розглядається як важливий засіб профілактики не лише різного роду захворювань, а й розповсюдження шкідливих схильностей і звичок серед молоді (наркоманія, алкоголізм), конструктивного заповнення вільного часу з метою перешкоди антиправовим діям підлітків і юнацтва.

Основним фактором орієнтації суспільства та окремих громадян на активний спосіб життя є формування відповідних аксіологічних основ, актуалізація окремих ціннісних складових. Успіх будь-якої програми (оздоровчої, виховної, розвиваючої) буде досягнуто лише тоді, коли зовнішні стимули перейдуть у внутрішню мотивацію, тобто буде сформовано ціннісне ставлення до відповідних явищ та подій. В той же час здійснений нами теоретичний аналіз свідчить, що проблема формування ціннісного ставлення студентів педагогічних вузів до фізичної культури і спорту як значущих компонентів життєдіяльності, а отже, і до відповідного навчального предмету у структурі професійної підготовки розроблена недостатньо.

Наразі, особливо серед студентської молоді, спостерігається малорухливий спосіб життя, це пов'язано, перш за все, із захопленням телевізором, відеозаписами, комп'ютерними іграми тощо. Як відомо, гіподинамічний спосіб життя пов'язаний з небезпекою виникнення цілого ряду патологічних змін в організмі – викривленнями хребта, неповноцінним легеневим диханням, відхиленнями в розвитку серцево-судинної системи, збої в діяльності системи травлення тощо.

Фізичне виховання, як одна з форм рухової активності, сприяє природному розвитку організму людини і підтримці його працездатності на оптимальному рівні відповідно до різних етапів вікового розвитку. У практиці фізичного виховання рухова активність дозується для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості:

1) за обсягом виконуваних вправ і рухових дій (наприклад, ігрової діяльності), яке здійснюється за тривалістю, кількістю виконаних вправ, за метражем (загальної протяжності дистанції кросу або ходьби), загальній вазі піднятої ваги тощо;

2) за інтенсивністю рухової діяльності, яка реєструється за частотою серцевих скорочень, тобто за спрямованістю фізичних навантажень (аеробна, анаеробна, змішані зони енергозабезпечення рухової діяльності);

3) за спрямованістю фізичних навантажень:

а) загальний або локальний вплив на організм (наприклад, спортивні ігри справляють загальний вплив, а вправи на тренажерах або армрестлінг справляють локальний вплив на окремі групи м'язів);

б) спрямованість на прояв переважно рухових якостей (силових можливостей, різних видів витривалості, гнучкості, спритності, швидкості);

4) за методикою виконання вправ та рухових дій (методи – рівномірний або дистанційний, повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, контрольний, змагальний).

Здоровий спосіб життя не сумісний з такими шкідливими звичками, як куріння, надмірне вживання алкоголю, вживання наркотиків, транквілізаторів та інших одурманюючих речовин.

Рухова активність здатна доставляти людині фізичне та моральне задоволення (за рахунок виділення ендорфіну при інтенсивній м'язовій діяльності). Також, у значній мірі фізичні вправи сприяють відмові від шкідливих звичок. Звичайно, для цього необхідно поставити перед собою таку мету і виявляти відповідні волевовисильні зусилля.

Дуже багато людей починають своє оздоровлення з відмови від куріння, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Недарма медики вважають, що з палінням безпосередньо зв'язані найбільш серйозні хвороби серця, судин, легенів. Куріння не тільки підточує здоров'я, але і забирає сили в самому прямому сенсі. Як експериментально встановили фахівці, через 5-9 хвилин після викурювання однієї тільки сигарети м'язова сила знижується на 15%, спортсмени знають це з досвіду і тому, як правило, не курять. Аж ніяк не стимулює паління і розумову діяльність. Навпаки, експеримент показав, що тільки через паління знижується точність виконання тестів, сприйняття навчального матеріалу. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що містяться в тютюновому димі, близько половини дістається тим, хто поруч з ним. Не випадково, що в родинях курців діти хворіють на респіраторні захворювання набагато частіше, ніж у сім'ях, де ніхто не палить. Куріння є частою причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані тощо.

Зменшити свою залежність від цієї шкідливої звички, а потім і взагалі відмовитися від неї, значною мірою допомагає рухова активність (в першу чергу кроси, плавання, велосипедний спорт та інші циклічні види спорту).

Фізичне виховання, будучи складовою частиною здорового способу життя кожної окремої людини, має, разом з тим, велике соціальне значення. Перш за все, це виражається в підтримці високої працездатності членів суспільства на своїх робочих місцях, в зниженні витрат на лікування, тому що рухова активність поліпшує опірність організму людини проти різних хвороботворних впливів. Сприяючи зміцненню і підтримці фізичного та психічного здоров'я, фізичне виховання дозволяє людині зберігати достатню рухову активність протягом всього життя.

Література:

1. Маклаков А.Г. Общая психология, С. П-бург, 2002. – 582 с.
2. Плачинда Т.С. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми

фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – №10. –С47-50.

3. Смакула О.І. Формування ціннісного ставлення майбутніх учителів до фізичної культури: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04/Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 194с.

Утомление и восстановление при физических нагрузках

В.Н. Подкопайло, ст. преподаватель
Государственная летняя академия Украины

Утомление следует рассматривать как сложный процесс, затрагивающий все уровни деятельности организма и проявляющийся в совокупности изменений, связанных со сдвигами гомеостаза регулирующих, вегетативных и исполнительных систем, развитием чувства усталости, временным снижением работоспособности.

Восстановление – процесс, протекающий после прекращения деятельности, приведшей к утомлению, и направленный на восстановление нарушенного гомеостаза и работоспособности. Восстановление после физических нагрузок означает не только возвращение функций организма к исходному или близкому к нему уровню. Если бы после тренировочной работы функциональное состояние организма человека всего лишь возвращалось к исходному уровню, исчезла бы возможность его совершенствования путём целенаправленной тренировки. Прогрессирующее развитие тренированности человека является результатом того, что следовые реакции, наблюдающиеся в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются.

Применительно к напряженной мышечной деятельности целесообразно различать явное утомление, которое проявляется снижением работоспособности и отказом от выполнения работы в заданном режиме вследствие некомпенсированных сдвигов в деятельности регуляторных и исполнительных систем, а также скрытое (компенсированное) утомление, существенными изменениями структуры движений, но ещё не сопровождающихся снижением работоспособности вследствие использования компенсаторных механизмов. Утомление играет, в основном, положительную роль так как развитие утомления и его компенсация является необходимым условием для повышения функциональных возможностей организма, своего рода стресс - синдромом, который должен широко использоваться в различных видах для стимулирования адаптационных сдвигов в организме человека.

Одной из существенных особенностей протекания восстановительных процессов после физических нагрузок является неодновременность (гетерохронность) восстановления различных показателей к исходному уровню. Например, после выполнения тренировочных упражнений продолжительностью 30с при 90-процентной интенсивности восстановление работоспособности, происходит обычно через 90-120с. Отдельные показатели вегетативной нервной системы возвращаются к дорабочему уровню через 30-60с, восстановление других может затянуться до 3-4 мин. и более.

Начало мышечной деятельности сопровождается постоянной активизацией деятельности регулирующих вегетативных и исполнительных систем – происходит