

стратифікацію. Реалізуючи комунікативну функцію в суспільстві та будучи фактором соціалізації, спорт сприяє суспільній інтеграції певних груп людей (інвалідів, етнічних меншостей, соціально незахищених та т. ін.), тим самим долаючи соціальні нерівності різного роду.

Відзначимо також, що протягом багатьох років спостерігалася гендерна асиметрія участі чоловіків і жінок у спорті. Підвищення ролі жінок у спорті залишалося в числі пріоритетів спортивної політики протягом багатьох років. В останні роки у відсотковому відношенні жіноча олімпійська програма росте значно швидше, ніж чоловіча, що приводить до збільшення кількості жінок-учасниць Олімпійських ігор. Усе менше залишається національних олімпійських комітетів, що не мають жіночих команд. В останні роки в розв'язання питання доступу жінок до спорту досягнуті позитивні результати. Акцент у спортивній політиці переноситься тепер на полегшення доступу жінок до керівних позицій у спорті.

Враховуючи вище сказане, можна зробити певні висновки. Спорт можна розглядати як один з показників концепції «якості життя», тому що він виступає одночасно і способом поліпшення здоров'я населення, і індикатором матеріального благополуччя. Також спорт може слугувати індикатором якості життя як окремої людини, так і певних соціальних груп і навіть того або іншого суспільства в цілому, допомагати виявляти певні види соціальних нерівностей. Спорт здатний деякою мірою долати певні види соціальних нерівностей, поліпшуючи тим самим якість життя значної кількості людей.

Соціальний вплив фізичних занять на стан здоров'я молодого фахівця

Х.М.Мірошніченко, ст. гр. БП-09-2

Ю.А.Трохименко, викл. Кіровоградський національний технічний університет

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості наших співгромадян, необхідної для успішної їхньої трудової діяльності.

Перед вищою школою стоїть задача корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців.

У нових умовах підвищується соціальна значимість фізичного виховання у формуванні всебічно і гармонійно розвитої особистості випускника вузові з високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності.

Рівень культури людини виявляється в його умінні раціонально, повною мірою, використовувати вільний час. Від того як воно використовується, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я людини, повнота його життєдіяльності. Фізична культура і спорт отут займають важливе місце. Тому що фізична культура - це здоров'я.

В даний час з'явився цілий ряд професій, зв'язаних із обмеженням рухів. Рухова гіпокінезія є причиною порушень фізіологічних ритмів в організмі. Слід зазначити, що одночасно з тривалим обмеженням рухів, зростає схильність людини різноманітним стресовим факторам. Вчені в області фізіології вважають, що цьому може протистояти

заняття фізичною культурою і спортом. Ніякі ліки не можуть замінити надлишкове нагромадження структурно-енергетичних потенціалів, що виникають при руховій активності. Кожна людина повинна сознати першорядну необхідність руху.

Однак, як думає І.І. Брехман (і багато дослідників в області фізичної культури і здоров'я), є всі підстави припускати, що здебільшого люди не знають щирої значення руху. Багато хто думають, що це важливо головним чином для гарної постави і красивої мускулатури; про здоров'я думають найменше і зовсім мало знають про роль визначеного обсягу рухової активності[6].

Цей недолік у знаннях торкається сфери загальної культури людини. Важливо пояснити, що недолік руху необхідно компенсувати свідомими заняттями спортом. В університетах, клубах, секціях на заняттях фізичною культурою інформація повинна надаватися не у виді дешевої пропаганди "спорт – це добре", а з поясненням у доступній формі фізіологічної ролі руху.

Сутність використання спорту полягає в підвищенні енергетики організму, що є передумовою до підвищення адаптації організму до навколишнього середовища. Це найбільше повно відбито в енергетичному правилі кісткової мускулатури сформульованим І.А.Аршавським [1.2]. Сутність цього правила в тім, що кожна чергова рухова активність кісткової мускулатури, регульована самим організмом і, що здійснюється в границях фізіологічного стресу, стимулює надмірність анаболічних процесів, збагачуючи його додатковими пластичними структурами і енергетичними резервами. За допомогою кісткової мускулатури живі організми взаємодіють із середовищем, витягаючи з неї речовини, що необхідні їм, енергію й інформацію або впливають на неї. З мускулатури в ЦНС надходить величезна кількість імпульсів, що є передумовою розвитку і підвищення рівня адаптації. Обмеження рухів приводить до зменшення імпульсації, що йде від периферії. При мало працюючій м'язовій системі в головний мозок надходить обмежений потік інформації, а це приводить до ослаблення збуджувального процесу і гальмуванню у визначених зонах кори великих півкуль. Виникають умови для підвищеної стомлюваності, зниження працездатності не тільки фізичної, але і розумової, погіршується загальне самопочуття. З метою короточасного підйому працездатності не рідко прибігають до всіляких стимуляторів: міцний кави, чай, алкоголь, паління, лікарські препарати. Крім шкідливої дії великих кількостей цих речовин на нервову і судинну систему, у людини може виробитися потреба в них. Загальновідомо, що тривалий прийом будь-якого стимулюючого засобу знижує його вплив на організм. У результаті працездатність падає, а людина обростає шкідливими звичками. Головний недостаток стимуляторів у тім, що вони не викликають надлишкового анаболізму, що так необхідний для підвищення працездатності. У даному випадку ефективний тільки фізіологічний обсяг рухової активності.

Фізична культура - це специфічний вид соціальної діяльності молоді людини, у процесі якої відбувається задоволення фізичних і духовних потреб. Фізична культура за допомогою фізичних вправ готує молодих людей до життя і праці, використовуючи природні сили природи і весь комплекс факторів (режим праці, побут, відпочинок, гігієна і т.д.), що визначають стан здоров'я людини і рівень його загальної і спеціальної фізичної підготовки.[3]

В умовах сучасного виробництва фізична культура сприяє підвищенню працездатності людей і економічної ефективності виробництва. У сучасному світі істотно наростає усвідомлення ролі фізичної культури як фактора удосконалювання природи людини і суспільства. Здоровий спосіб життя в цілому, фізична культура і спорт зокрема, стають соціальним феноменом. Використовуючи фізичні вправи в

режимі праці і відпочинку, раціональне харчування і т.д., можна в широкому діапазоні змінювати показники здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді і прилучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодих людей, що іноді більш важливо, чим оздоровчий вплив фізичної культури.[4]

Ціль роботи. - обґрунтувати необхідність занять фізичною культурою і спортом як життєво необхідної потреби людини.

Фізичним вихованням у вузах охоплені практично всі студенти, оскільки цей вік людини найбільш сприятливий для розвитку й удосконалювання фізичних можливостей організму.

Фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі вузів виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб виховання в душі колективізму і взаємодопомоги, з почуттям відповідальності і гордості за свій колектив, країну, як засіб досягнення фізичної досконалості.

Фізичне виховання і спорт у вузі сприяють підготовці майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, протидіяти негативним факторам, що впливають на здоров'я і навчання у вузі, умінною самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці і відпочинку, формувати загальну і професійну культуру здорового способу життя і т.д.

Нашій країні необхідні високоосвічені фахівці, виховані і свідомі, здатні до активної діяльності в різних галузях суспільного і державного життя, у науці, на виробництві.

Фізичне здоров'я - найважливіша складова частина будь-якого нашого успіху.

Результати досліджень і їхнє обговорення. Правда статистика моторошнута, вона свідчить про те, що наше суспільство хворе, що в ньому практично не залишається здорових людей. У даному випадку мова вже не йде про катастрофічний ріст захворювань СНІДом і венеричними хворобами, про підліткову наркоманію й алкоголізм. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей і підлітків, половина яких має хронічні захворювання, причому недолік рухової активності провокує в них хвороби серцево-судинної і кістково-м'язової систем. Через низький рівень стану здоров'я близько 1 млн. дітей шкільного віку сьогодні цілком відлучені від занять фізичною культурою. Поширеність гіподинамії серед школярів досягла 80%. Уперше за 40 років лікарі зіштовхнулися з проблемою гіпотрофії юнаків зрілого віку, що відбиває на комплектуванні Збройних сил [4]. Здоров'я молодого покоління, що погіршується, диктує необхідність зайнятися цією проблемою невідкладно.

Важливо уключити фізичну культуру і спорт у базисний навчальний план освітніх установ. Фізичне виховання повинне реалізовуватися через визначені форми занять; додаткові (факультативні) заняття, у тому числі з учнями, що мають відхилення в стані здоров'я; через фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, позаакадемічні форми занять (спортивні секції, групи спортивного удосконалювання, самостійні заняття); спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи. Усе це повинно забезпечити кожному студенту рухову активність не менш 8-10 годин на тиждень.

Дані медичної науки і багаторічний досвід людства показує, що фізичні вправи є могутнім засобом зміцнення здоров'я і підвищення стійкості й опірності організму людини стосовно багатьом інфекційним й особливо не інфекційним захворюванням.

Серед сотень тисяч лік, що складають арсенал сучасної медицини, немає жодного, який міг би конкурувати з фізичними вправами по діапазону свого впливу і відсутністю побічного негативного впливу на наш організм.

Для того, щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вжити заходи по попередженню захворювання. Насамперед це фізична культура і спорт, активна праця і відпочинок, раціональне харчування, особиста і суспільна гігієна, відмовлення від шкідливих звичок. Фізичні вправи відсувають вікові границі старіння, продовжують життя людини (діють як акумулятор енергії). Думається немає необхідності пояснювати, що краще не бігати за здоров'ям у 40 - 60 років підтюпцем, а краще постійно займатися фізичними вправами. Ці заняття повинні ввійти в звичку, як миття рук і тіла, як чищення зубів. Якщо вважати заняття фізичними вправами другорядною справою, то задачі оздоровлення людей не вирішити. Фізична культура і спорт допомагають людині розкрити свої внутрішні резерви, природний потенціал і можливості.

Висновки.

Таким чином у світі спостерігається стійка тенденція підвищення соціальної ролі фізичної культури і спорту. Величезний соціальний потенціал фізичної культури і спорту необхідно повною мірою використовувати на благо процвітання України.

Навчальні заняття (обов'язкові і факультативні) - основна форма фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Самостійні заняття дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами й у сукупності з навчальними забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання.

Фізична культура і спорт у вузі виступає як невід'ємна частина здорового способу життя студентів.

Література:

1. Аршавський І.А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуального розвитку. М: Наука, 1982.-270с.
2. Аршавський І.А. Основи негентропійної теорії біології індивідуального розвитку, значення в аналізі і рішення проблеми здоров'я // Валеология.-1993.-с.5-24.
3. Копылов Ю.А.//Матер. VI научно-практ. конф. " людина, здоров'я, фізична культура і спорт у світі, що змінюється," Коломна, 1996, с. 68.
4. Головіна Л.Л., Копылов Ю.А //Матер. II Междунар. научно-практ. конф. "Фізична культура і спорт учнівської молоді у світі, що розвивається," Шуя, 1996, с. 24.
5. Бальсевич В.К., Большенков В.Г., Рябінцев Ф.П. Концепція фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю //Фізична культура: виховання, утворення, тренування. 1996, № 2, с. 13-18.
6. Брехман И.И. Введение у валеологию – на про здоров'я.-Л.: Наука, 1987.-125с.