

что расширились их спортивные и социальные контакты. Наши подопечные, кроме регулярных тренировочных занятий на гимнастических снарядах, испытывают себя и в других видах спорта: легкой атлетике, настольном теннисе, футболе, плавании, лыжных гонках. Весомые спортивные достижения, например, победы на Европейских и Всемирных Специальных Олимпийских играх в разных странах мира (Нидерландах, США, Венгрии, Италии, Китае) сформировали у наших спортсменов чувство гордости и собственного достоинства.

Можно сделать вывод, что тренировочные занятия и участие в соревнованиях оказывают положительное воздействие на многие стороны жизни спортсмена, имеющего нарушения в состоянии здоровья, а именно:

1. Усиление уверенности в себе и улучшение социальных навыков.
2. Повышение готовности к устройству на работе.
3. Лучшая подготовка к самостоятельному проживанию.
4. Улучшение умения принимать личные решения.
5. Укрепление дружеских и семейных отношений.
6. Формирование представлений о здоровом образе жизни.
7. Перенос пользы от приобретенных навыков и умений на свою повседневную жизнь дома, в школе, на работе и по месту проживания.

И в завершение следует отметить, что продолжительность жизни у людей с заболеванием Дауна увеличивается. Это обстоятельство также должно привести к новым представлениям о программировании физической активности, представлениям, которые соответствуют потребностям людей с синдромом Дауна в занятиях физическими упражнениями и спортом.

Рухова активність і здоров'я – біологічні основи здорового способу життя

В.В. Савченко, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Однією з найважливіших соціальних проблем сучасності є погіршення здоров'я населення. Останніми роками збільшується кількість хворих з функціональними порушеннями діяльності серцево – судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату, органів зору, відхиленнями в нервово-психічній сфері та інших захворювань.

У розв'язанні цієї проблеми одна з провідних ролей належить фізичній культурі: добре відомо, що рівень здоров'я людини залежить від її рухової активності. Оптимальна рухова активність є могутнім оздоровчим чинником, що підвищує функціональні можливості фізіологічних систем організму.

Рухова активність – це невід'ємна частина способу життя і діяльності людини, яка визначається соціально-економічними і культурними чинниками, а також залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку.

Важливу роль у формуванні рухової активності грає система освіти, що існує в країні, місце і роль фізичного виховання і спорту в цій системі, спортивні традиції, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими викладачами.

Протягом життя людини рухова активність грає різну роль. У дитячому віці вона визначає нормальне зростання і розвиток організму як найповнішу реалізацію генетичного потенціалу та підвищує опірність до захворювань. У літньому віці рухова активність при регулярних заняттях фізкультурою надає позитивний ефект, який проявляється, перш за все, в економізації та стимуляції функцій організму.

При занятті фізичними вправами збільшується працездатність, знижується таке явище, як стомлення, підвищується швидкість реакції, спритність, гнучкість, витривалість, тим самим сприяючи підготовці до високопродуктивної праці.

З давніх часів у різних народів здоров'я розглядалося як відсутність хвороб, особливо в ті часи, коли життя людини не було таким тривалим і не захворюти вважалося успіхом. З покращенням умов життя у людей формувалося прагнення до вищого рівня благополуччя.

В 1940р. Комітет експертів Всесвітньої Організації Здоров'я визначив, що здоров'я означає відсутність хвороб у поєднанні із станом повного фізичного, психічного і соціального благополуччя. Втрачаючи здоров'я, людина починає шукати порятунку у медикаментах, недооцінюючи силу позитивної дії на організм таких високоефективних чинників, як гартування, раціональне харчування, повноцінний сон, що є невід'ємними компонентами здорового способу життя.

Вивчення чинників, що впливають на здоров'я людини, показує, що 50% складають чинники, які характеризують спосіб життя людини, 20% - генетичність, 20% - спадковість і лише 10% залежить від медицини. Отже, спосіб життя займає провідне місце в збереженні здоров'я і, змінюючи спосіб життя, людина сама може впливати на своє здоров'я.

Раціональну рухову активність, відсутність шкідливих звичок, нормальне харчування, гартування, правильне поєднання праці і відпочинку, дотримання гігієни, профілактика стресу належать до чинників здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які приводять до вдосконалення резервних можливостей організму, успішного виконання соціальних і професійних функцій, сприяють профілактиці найбільш поширених захворювань.

Для нормальної життєдіяльності організму постійно потрібна не тільки рухова діяльність, але і в оптимальних обсягах фізичне навантаження. Величина навантаження повинна бути адекватною стану здоров'я і фізичній підготовленості людини.

Найбільш об'єктивними показниками реакції організму на фізичне навантаження є ЧСС, оскільки серце грає ключову роль при виконанні м'язової роботи. Якщо навантаження мале, частота пульсу зростає трохи і оздоровчий ефект такої рухової активності буде мінімальним. Максимальне навантаження може бути небезпечним для здоров'я. Оптимальне навантаження відображається в певних показниках ЧСС, що досягається в процесі фізичної роботи. Обчислити ці показники можна таким чином.

Спочатку визначається ЧСС при максимальному навантаженні в конкретної людини. Для цього з числа 220 віднімається вік. Потім від отриманого результату визначається 70-85% максимального ЧСС, що і визначатиме верхню і нижню межу частоти пульсу при оптимальному фізичному навантаженні.

Норма фізичного навантаження у дитячому віці така, яка повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає можливостям організму, що росте, і сприяє його розвитку та зміцненню здоров'я.

Відносно норми рухової активності дорослих людей існує декілька думок. Згідно з однією точкою зору доросла людина повинна щодня витратити, крім основного обміну, на м'язову роботу, мінімум 1200-1300 ккал., що забезпечує нормальне функціонування організму, необхідну працездатність та оберігає від детренованості. Якщо фізична активність менше норми, виникає своєрідний «дефіцит» м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок спеціально організованих занять фізичними вправами, норма рухової активності для кожної людини індивідуальна.

Таким чином, рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але має загальнобіологічне значення, яка робить тонізуючий вплив на центральну нервову систему і сприяє досконалішому і «економічному» пристосуванню до навколишнього середовища. Тоді, коли при обмеженій руховій активності знижуються захисні механізми організму до несприятливих дій навколишнього середовища, створюється схильність до різних захворювань людини.

Список літератури

1. Круцевич Т.Ю. т.2. Теория и методика физического воспитания.- Киев. Олимпийская литература. 2003.
2. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. – Київ. Олімпійська література, 2003.
3. Волков Н. И., Несен Э.Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н., Биохимия мышечной деятельности. Киев. Олимпийская литература. 2000.

Поняття та правила загартування

*А.В. Сало, ст. гр. ФК 08-2, Р.Л. Дейкун, викл.
Кіровоградський національний технічний університет*

Народна медицина знає безліч способів лікування від різних недугів. Але найдієвішим засобом майже проти всіх хвороб здавна вважалось загартування, а надто - водою.

Загартовування організму — це формування й удосконалення функціональних систем, спрямованих на підвищення імунітету організму, що в остаточному підсумку приводить до зниження «простудних» захворювань. Можна також без перебільшення сказати, що науково обґрунтовані методи загартовування є невичерпними джерелами зміцнення здоров'я дітей різного віку.

Під загартуванням розуміють підвищення стійкості організму до впливу коливань температури повітря і води, вологості повітря, атмосферного тиску, сонячного випромінювання та інших фізичних чинників навколишнього середовища. У фізіологічному сенсі загартування розглядають як адаптацію, що досягається багаторазовим тренуванням, впливом того чи іншого загартовувального чинника або комплексом чинників.

Загартування підвищує адаптаційні можливості організму не тільки до погодних, а й до інших несприятливих (фізико-хімічних, біологічних, психологічних) чинників, знижує чутливість до респіраторних та інших заразних захворювань, підвищує працездатність, сприяє формуванню позитивних психофізіологічних реакцій.