

совместных открытий и устремлений новой эпохи. Приглашаем к сотрудничеству.

Литература:

1. Виторская Н.М. Причины болезней и истоки здоровья /Н.М. Виторская; сост. И.И. Виторский, М.П. Мороз. – 6-е изд. – М.: Амрита-Русь, 2009. – 264с. – (Серия «Универсология»).
2. Искусство быть вместе. Мужчина и женщина: искусство взаимоотношений: искусство быть родителем /И.Ю. Полякова, А.Ю. Меньшова, О.И. Панова; Междунар. науч. шк. универсологии [и др.]. – М.: Амрита-Русь, 2006. – 240с: ил.
3. Поляков В.А. Моделирование системы здорового образа жизни. Мн.: ВЭВЭР, 2000. - 136 с.
4. Поляков В.А. Универсология. – М.: Амрита-Русь, 2004. – 320 с.
5. Полякова И.Ю., Поляков В.А. Психосистемология. Мн.: «ВЭВЭР», 2003. – 244 с.

Аннотация:

Статья обращает внимание на такие социальные задачи как формирование здорового образа жизни населения посредством здорового образа жизни в современных семьях. Поскольку первой и доминирующей моделью поведения любого человека является модель поведения, обретенная в родительской семье и с возрастом реализуемая в личной семье. Вопросы здоровья, счастья и благополучия всегда будут важными для реализации в жизни любого человека. Авторы предлагают программы Творческих Мастерских как инновационных технологий здорового и гармоничного развития человека, семьи, общества.

Фізичні вправи та чинники, що впливають на життєдіяльність людини.

Я.О. Дар'єва, ст.гр. ЕО-09,

В.В. Савченко, викл.

Кіровоградський національний технічний університет, м. Кіровоград

Неодноразово на загальних, міжнародних і всесвітніх конгресах кардіологів, геронтологів і спеціалістів з спортивної медицини і лікувальної фізкультури підкреслювалося, що поряд з нераціональною організацією режиму харчування, однією з важливих причин передчасного старіння і порушення нормального функціонування діяльності організму є недостатня рухова активність. Малорухливий спосіб життя, в першу чергу призводить до зміни стану серцево-судинної системи, яка в похилому віці є однією з найбільш слабких ланок організму.

Недостатня рухова активність (гіпокінезія) у певній мірі обумовлена сучасним способом життя, механізацією і автоматизацією виробництва. Через це і виникає необхідність у пошуку найбільш раціональних фізіологічних методах боротьби з нестачею рухової активності. Одним з таких засобів є фізична культура, яка компенсує недостатню рухову активність, що особливо важливо у старому і похилому віці, коли за рахунок звичайного старіння у визначеній системі обмежуються рухові можливості людини. Найбільш розповсюдженою формою занять фізкультурою для осіб середнього і похилого віку є група здоров'я, яка створюється у виробничих колективах, спортивних організаціях, на стадіонах, самостійні заняття оздоровчим бігом, ходьбою; загартування і насамперед ведення здорового способу життя:

- рухова активність;

- наявність або відсутність шкідливих звичок (паління, вживання або не вживання алкоголю, наркотиків і т.п.);
- характер харчування (переїдання, недоїдання, нормальне харчування і т.п.);
- загартування (повітрям, водою);
- режим праці і відпочинку;
- гігієна;
- стрес;
- здоровий сон;
- зовнішнє середовище;
- хобі (захоплення музикою, спортом і т.д.);
- суспільна робота.

Фізичні вправи, які є біологічним стимулятором доброякісних реакцій, в першу чергу здійснюють загальну неспецифічну дію на організм.

Функціональна діяльність організму людей, котрі займаються фізкультурою, забезпечуються умовно-рефлекторними механізмами, завдяки яким з'являється можливість регулювати дію різних факторів зовнішнього і внутрішнього середовища. Умовний сигнал включає цілу систему головних зв'язків, яка забезпечує найбільш цілісну форму взаємодії організму з безумовними агентами. За допомогою умовного рефлексу удосконалюються засоби збереження постійності внутрішнього середовища і шляхи її регулювання, що дуже важливо при навчанні фізичним вправам, розвитку і вдосконаленні пристосувальних реакцій.

Систематично виконувані фізичні вправи стимулюють умовно-рефлекторну діяльність, удосконалюють наявні та сприяють утворенню нових умовно-рефлекторних зв'язків між корою великого мозку, підкорковими утвореннями, ретикулярною формацією, внутрішніми органами і працюючими м'язами.

Фізичні вправи покращують динаміку основних нервових процесів – збудження і гальмування, збільшують їх рухомість, врівноваженість і силу, що здійснює вплив на діяльність основних систем організму, в тому числі і серцево-судинної системи.

При правильній методиці проведення фізичних вправ подразнення рецепторів тканин, беручи участь в русі, викликає рефлекторно-трофічну перебудову тканинних процесів. По принципу внутрішнього гальмування здійснюється дія на центральну нервову систему – подавлення і видалення застійних вогників збудження. Систематичні заняття фізичними вправами створюють центральній нервовій системі потужну домінанту.

При позитивних емоціях, які виникають під час занять фізкультурою, відбувається різне збудження симпатичної частини автономної нервової системи, покращується діяльність органів чуття, підвищується тонус і працездатність центральної нервової системи. В зв'язку з цим покращується перетворення інформації і розвиток пристосувальних реакцій організму. Підвищується розщеплення запасів глікогену в печінці і м'язах, викликаючи утворення глюкози – енергетичного матеріалу, необхідного працюючим м'язам. Розщеплення глюкози в скелетних м'язах супроводжується різним посиленням окислювальних процесів. Цьому сприяє викликане адреналіном розширення простору бронхів і посилення легеневої вентиляції.

При емоційному напруженні рідко посилюється діяльність серця і підвищується артеріальний тиск, відбувається перерозподіл крові. З цього випливає, що при позитивному емоційному збудженні стимулюється робота всіх систем організму, створюються умови для інтенсивної і напруженої м'язової діяльності.

Правильно організовані заняття фізкультурою зазвичай супроводжуються позитивними емоціями, які утворюють позитивний фон для діяльності серцево-

судинної системи, дихання і інших систем.

Для правильної оцінки впливу можливих емоцій під час занять фізкультурою слід враховувати вік людей, які займаються і особливості функціонального стану серцево-судинної системи, наявність вікових судинних дефектів, при яких протипоказане значне емоційне навантаження, яке супроводжується різкими посиленнями коронарного і церебрального кровообігу (Амосов, Муравйов, 1985р.).

Фізкультура є розрядкою, яка сприяє нормалізації порушень, які виникають при негативних емоціях. Робота м'язів призводить до розширення судин і незначного зниження артеріального тиску, що зменшує навантаження на серце і нормалізує його діяльність.

Систематичне виконання фізичних вправ покращує нервову регуляцію дихальної системи, вони сприяють підвищенню окисно-відновних процесів за рахунок більш повноцінної утилізації кисню. Це забезпечується збільшенням глибини дихання, виробленням більш повноцінного його ритму, використання допоміжних дихальних механізмів (екскурсій грудної клітки і діафрагми, еластичність легень, тонує міжреберних м'язів) насичення артеріальної крові киснем.

Вказані положення мають важливе значення для осіб старшого та похилого віку, оскільки раціональне використання фізичної культури являється біологічним стимулятором позитивних реакцій, а надмірне дозування їх призводить в першу чергу до порушень діяльності серцево-судинної системи – основної лімітуючої ланки в дозуванні фізичних вправ.

Стан серцево-судинної системи похилих осіб посилює вплив і на інші системи організму.

Багато клініцистів вбачають важливу роль дозованої людської діяльності в профілактиці серцево-судинних захворювань і розвитку компенсаторних реакцій. В умовах помірної патології серцевого м'язу дозовані фізичні вправи, підвищуючи активність не вражених ділянок міокарда, у визначеній степені компенсують порушення кровообігу. Фізичні вправи покращують кровопостачання і обмінні процеси в серцевому м'язі, створюють умови для притоку крові до частин серця, сприяють більш енергійному скороченні шлуночків.

Відповідно механізм позитивної дії фізичних вправ на організм людей, які займаються фізичною культурою - нейроендокринно-гуморальний. Нервова ланка цього механізму:

- покращення динаміки – основних нервових процесів кори півкуль великого мозку (збудження і гальмування);
- удосконалення умовно-рефлекторних зв'язків;
- утворення позитивного емоціонального налаштування до фізичних вправ і збудження в центральній нервовій системі; утворення моделі рухової дії в центральній нервовій системі для виконання і удосконалення рухових актів.

Механізм позитивної дії фізичної активності є основою для реалізації занять фізкультурою в різному віці, в тому числі і в похилому, при умові вивчення пристосувальних можливостей організму за допомогою рішень методів дослідження. Ці механізми більш чітко розкриваються при проведенні лікувально-педагогічних спостережень.

Вивчення факторів, які впливають на здоров'я людини, показують, що 50% складають фактори, які характеризують спосіб життя людини, 20% - гігієнічні, 20% - спадковість і тільки 10% залежить від стану медицини. Відповідно спосіб життя займає провідне місце в детермінації здоров'я і змінюючи спосіб життя, людина сама може впливати на своє здоров'я.

Під способом життя розуміється сукупність форм діяльності, посередником яких

виражає своє існування особистість, індивід, соціальної групи (студенти, робітники, службовці і т.п.), суспільство.

Встановлено, що здоровий спосіб життя робить життя якісно кращим, збільшує його тривалість.

Розглянемо вплив основних факторів здорового способу життя на здоров'я людини. На основі вивчення взаємозв'язку між рівнем рухової активності, захворюваністю і смертністю у 17000 випускників Гарвардського університету, яким на час дослідження було 35-74 років (тобто через 10-15 років після закінчення вузу), було встановлено, що:

- більш активні випускники прожили довше і характеризувалися зниженим ризиком смерті;
- позитивний вплив активного способу життя, яке проявлялося в збільшенні тривалості життя, починалося з першого кроку і продовжувалося неупинно зростати зі збільшенням рухової активності;
- максимальна користь для здоров'я була досягнута в тих випадках, коли найбільш малорухомі випускники ставали більш активними;
- найменший ризик розвитку захворювань і передчасної смерті, а також максимальне збільшення тривалості життя було у найбільш у фізично активних студентів, які щоденно витрачали близько 2000 кілокалорій і більше на заняттях масовим спортом.

Велике значення має відмова від паління у віці 35-54 роки тривалість життя збільшується більш ніж на 2 роки, в 55-64 – на 1,8 року, в 65-74 – на 1,45 року, 75-84 – 9 місяців, якщо рівень рухової активності збільшувався до 1500 Ккл. • тиж⁻¹ і людина відмовляється від паління приріст подовження життя у два рази більший, ніж при малоактивному способі життя, але при відмові від паління.

Найбільший ефект спостерігається при переході до здорового способу життя (відмова від паління, підвищення рухової активності, нормалізація харчування) при одночасній нормалізації стану серцево-судинної системи.

Моніторинг 7000 дорослих людей протягом 5,5 років показав, що тривалість життя і стан здоров'я тісно пов'язані з наступними здоровими звичками:

- регулярне 3 - разове харчування;
- щоденний сніданок;
- регулярна рухова активність середньої активності;
- повноцінний сон (7-8 годин);
- відмова від паління;
- підтримання оптимальної ваги тіла;
- не вживання або обмеження вживання алкоголю;
- додаткове споживання вітамінів А, Е, С, і бета-каротину;
- зниження чутливості до стресів;
- заняття суспільною діяльністю.

Наукові дослідження показали взаємозв'язок між рівнем рухової активності і захворюваністю, смертністю. Автоматизація і механізація виробництва, штучний розвиток різних засобів зв'язку, транспорту, умов життя призвели до значного обмеження рухової активності.

Поступово знижується інтерес до спорту, тривале перебування на робочому місці в одній і тій же позі, відпочинок переважно за читанням або переглядом телепередач, обмежують рухову активність дорослої людини. Це призводить до значних порушень в діяльності життєвообезпечуючих систем і передчасному старінню і смерті. Тому, для того, щоб почувати себе добре та запобігати хворобам, необхідно вести здоровий та активний спосіб життя. І коли одного з філософів древності спитали:

“Що цінніше – багатство чи слава?”, - він відповів: “Ні багатство, ні слава не роблять людину щасливою. Здоровий бідний щасливіший хворого короля!” І я впевнена, що ці слова точно відображають головну думку: багатство людського життя – це здоров’я.

Література:

1. Авдушина А. С. Жизнь без лекарств. М.: Физкультура и здоровье, 1985. – 71 с.
2. Амосов Н. М., Мурахов Н. В. Серце и физические упражнения. – 2-е изд., перероб. и доп. – К.: Здоров’я, 1985. – 80 с.
3. Апанасенко Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Спец. выпуск. С. 56. – 60.
4. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. – К.: Здоров’я, 1998, - 248 с.
5. Аронов Д. М. Серце под защитой. М.: Физкультура и здоровье, 1985. – С. 33-35.

Адаптабельність студентів перших курсів до навчальних навантажень як критерій ефективності процесу фізичного виховання

Н.О.Дарзинська старший викладач, **Л.В Сиділо** старший викладач
кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка
С.В. Бондаренко доцент, канд. пед. наук теорії і методики середньої освіти
Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
ім. В. Сухомлинського

Інтенсифікація навчальної праці у зв'язку із запровадженням кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вишах негативно позначилася на стані здоров'я студентської молоді. Зазвичай акцентуються переваги Болонського процесу, який має наблизити українську вищу освіту до європейських стандартів, забуваючи про "ціну питання". Але нозологічний аналіз захворюваності студентів та динаміка захворюваності за період навчання свідчать про певні негативи цієї моделі навчання. Особливої значущості проблема навчання і збереження здоров'я набуває на першому курсі, коли вчорашні учні напружено пристосовуються до нових вимог і умов навчального процесу. Існуюче протиріччя між зростаючими вимогами і можливостями їх досягнення без погіршення стану здоров'я може бути пом'якшено і нівельовано засобами фізичного виховання, зокрема оздоровчого тренування.

Перспективними у цьому зв'язку, на наш погляд, є вивчення впливу фізичного виховання на рівень адаптованості до навчальних навантажень, який досягається організмом і може слугувати за своєрідний індикатор збалансованості роботи всіх функціональних систем, а отже, бути одним із показників здоров'я.

Навчання сучасного студента виокремлюється в особливий вид навчальної праці, якому притаманна постійна адаптація організму до стресогенного, інформаційно перенасиченого середовища, що ускладнюється за рівнем вимог [1;2;9]. Тому специфіка навчальних адаптаційних процесів полягає в постійному врівноваженні і підтримці стабільності параметрів функціонування фізичної, психічної, соціальної сфери діяльності учнівської молоді [5].