

Головним завданням екології людини є виявлення і виключення токсичних для людини речовин за сфери промислового виробництва, а також контроль за впровадженням екологічно чистих безвідходних технологій.

Враховуючи важливість проблеми, медики сьогодні почали відділяти екологію тіла в окрему науку, тісно пов'язану з імунологією. Проте коли йдеться про екологію тіла людини, варто розглядати як складову частину екології людини.

Список літератури

1. Загальна гігієна та основи екології. Підручник. – К., 2002.
2. Екологічна енциклопедія. – К., 2000.
3. Ковеленко Р.В. Проблеми взаємодії людства і природи. – К., 2001.
4. Яремчук І.Д. Екологія і людина. – Харків, 2000.
5. Р.С.Паффенберг, Э.Ольсен. Здоровый образ жизни. Киев. «Олимпийская литература», 1999.

Одержано 31.05.11

В.О.Ковальов, доц.

Кіровоградський національний технічний університет

Спорт, фізична культура та здоров'я

"Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності" (стаття І Закону України "Про фізичну культуру і спорт")

Спорт є ефективним засобом фізичного виховання Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, і в цьому плані спорт має міжнародне значення.

Але спорт не зводиться лише до фізичного виховання. Спорт має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне та інші значення Це особливо стосується спорту вищих досягнень. Крім того, ряд видів спорту взагалі не є дійовим засобом фізичного виховання або має до нього лише опосередковане відношення (наприклад, шахи). З іншого боку, фізичне виховання не може обмежуватись лише спортом. Спорт не може розглядатись як універсальний засіб фізичного виховання, тому що ставить підвищені, часто граничні вимоги до функціональних можливостей організму людей, їх віку, стану здоров'я і рівня підготовленості спортсменів.

Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і духовній культурі суспільства. Як суспільному явищу йому притаманні різноманітні соціальні функції.

Визначальною функцією спорту є змагальна функція. Змагальній діяльності у спорті властиве гостре (але не антагоністичне) суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання і способів оцінки досягнень. Все це обумовлено відповідними (локальними, національними, міжнародними) спортивними класифікаціями та правилами змагань.

Безпосередня мета змагальної діяльності в спорті — досягнення найвищого результату, вираженого в умовних показниках перемоги над суперником або в інших показниках, прийнятих умовно за критерій досягнень. Змагальна діяльність допомагає виявляти резервні можливості людини та будувати методику навчально-тренувального процесу з метою вдосконалення людини та самого спорту.

Виховна функція передбачає, з одного боку, підвищення ефективності змагальної діяльності, з другого — сприяє всебічному вихованню соціально активної особистості. Однак, спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує. Вплив спорту може мати як позитивний, так і негативний ефект.

Функція підвищення фізичної активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалити фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

Оздоровча і рекреаційно-культурна функції спрямовані на зміцнення здоров'я людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків.

Залежно від рівня розвитку спорту (масовий або спорт для всіх, дитячо-юнацький спорт та спорт вищих досягнень, олімпійський і професійний спорт) певні функції можуть проявлятися більшою або меншою мірою.

У спортивній діяльності розрізняють: базову частину, що репрезентована діяльністю атлетів, та управлінсько-організаційні, науково-методичні, медичні, матеріально-технічні і кадрові служби, що забезпечують їх ефективне функціонування.

Сьогодні у світі функціонує багато видів спорту, які не піддаються точному обліку. Але провідними є олімпійські, об'єднані в Міжнародні спортивні федерації, що визнані Міжнародним Олімпійським Комітетом. Національна спортивна класифікація.

Сучасний етап розвитку характеризується тенденцією до появи нових видів спорту. Вони є наслідком технічного прогресу (наприклад, водно-лижний спорт, фристайл тощо).

Група оздоровчих завдань спорту спрямована на:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку. "Фізичними" прийнято називати вроджені (передані за спадковістю) морфофункціональні властивості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність;

- зміцнення і збереження здоров'я. Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму. Але це не означає, що завдання зі зміцнення здоров'я і вдосконалення рухових здібностей у фізичному вихованні повністю співпадають, а їх реалізація не має своїх особливостей. Зокрема, завдання із загартування та виховання навичок дотримуватись здорового способу життя мають самостійне оздоровче значення, і його реалізація передбачає спеціальну систему фізкультурно-гігієнічних заходів;

- удосконалення будови тіла і формування постави. У комплексі поставлених завдань з метою оптимізації індивідуального фізичного розвитку передбачаються і конкретні завдання із вдосконалення будови тіла. Досконалі форми тіла певною мірою виражають досконалість функцій організму. Одним із проявів нормального фізичного розвитку людини є краса тіла, яка свідчить про її життєві сили і тому має ще й естетичну цінність. Проте, прагнення надати тілу надто вражаючих форм виправдано лише якщо це не стає окремою метою, а підпорядковане інтересам всебічного розвитку особи, й основним життєво важливим якостям і здібностям. В окремих випадках завдання з регулювання м'язових об'ємів, ваги тіла, виправлення постави та ін. можуть мати і лікувально-профілактичний чи лікувально-корегуючий аспекти;

- забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

В єдності з реалізацією розглянутих специфічних завдань у процесі фізичного виховання вирішуються і загально-педагогічні — виховні завдання. Одне з таких найважливіших завдань - формування здорового способу життя.

Режим руху, усвідомлення потреби в активній діяльності, ритми активності, відпочинку і сну є обов'язковими компонентами здорового способу життя, мають

біологічну, а не тільки соціальну природу і відпрацьовувалися в процесі адаптації, еволюції і природного добору протягом мільйонів років. Вони генетично закріплені в регуляторних системах організму в якості інстинктів, біологічних ритмів, тісно пов'язаних із ритмікою природних процесів у геокосмічній сфері. Філософські принципи - рух як засіб існування матерії, а життя - це рух мають реальне втілення в біологічному світі у житті людини. Мускулатура опорно-рухового апарату і внутрішніх органів забезпечує цю механічну форму руху, а саме рух обґрунтовує необхідність існування мускулатури і систем її забезпечення, тобто вісцеральних систем.

Японські дослідники розрахували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби до 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 70-80 см проходити за день 7-8 км.

Рекомендуючи рух необхідно орієнтуватися насамперед на об'єм і характер рухової активності людини, яка у великій мірі залежить від специфіки виконуваної роботи. Тисячоліттями життя людей було пов'язане переважно з фізичною працею, на яку припадало до 90% зусиль. За роки останнього століття склалися інші співвідношення, виник дефіцит рухової активності. А без визначеного обсягу постійної рухової активності людина не може дожити до старості, не може бути здоровою.

Найсприятливіший вплив на здоров'я має біг. Він справляє різнобічний фізіологічний вплив на всі системи організму.

Біг є природним руховим актом, що супроводжує людину протягом усього її розвитку. З усіх видів спорту біг має найбільший сприятливий вплив на серцево-судинну систему в цілому, при ньому зростає життєва ємність легень, покращується обмін речовин, вдосконалюється робота м'язової системи, активізується діяльність нервової системи й ендокринного апарату.

В результаті підвищується працездатність організму, його опірність до несприятливого впливу зовнішнього середовища.

Люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, частіше хворіють на гіпертонічну хворобу, атеросклероз, цукровий діабет, схильні до ожиріння.

Біг є гарним засобом психологічної саморегуляції, використовується для боротьби з нервовою перенапругою і шкідливими звичками.

При повільному бігові протягом 10 хв частота серцевих скорочень збільшується до 130-160 за 1 хв, максимальний артеріальний тиск досягає 140-160 мм рт.ст.

Найпоширенішим і найдоступнішим видом рухової діяльності людини є ходьба, її можна використовувати у щоденному житті людини будь-якого віку, з різним рівнем фізичної підготовки і стану здоров'я, її не застосовують лише для хворих з постільним режимом, але на реабілітаційному етапі ходьба відіграє важливу роль у процесі видужання і пристосування організму до звичного об'єму фізичної діяльності.

Після закінчення ходьби або бігу для відновлення функцій дихання, кровообігу, нормалізації енергетичного обміну в м'язах не слід раптово переходити до стану повного спокою. Необхідно протягом 5-6 хвилин рухатись повільніше - ходьбу закінчувати у значно повільнішому ритмі, а біг завершувати ходьбою.

Про користь ходьби відомо давно. Підраховано, що міський житель XIX століття протягом дня робив близько 300 тисяч кроків, тепер же міський житель і 10 тисяч не набирає. Саме 10 тисяч кроків (сім-вісім кілометрів) - мінімальна норма, що зберігає тренуваність серцево-судинної, м'язової і дихальної системи.

А користь від цього, здавалося б зовсім нескладного заняття, величезна. Усього лише півгодини прогулянки наповнить ваші м'язи енергією і киснем, зніме втому. А згодом і зміцнить організм.

Ходьба - один із ефективних і універсальних засобів формування здорового способу життя. У нетренованих осіб середнього віку ходьбу слід розпочинати з подолання відстані до 2км. Тривалість ходьби спочатку 20-30 хвилин з поступовим збільшенням до 1 години. Темп повинен бути повільним і плавним. Ходити бажано

щоденно, або принаймні тричі на тиждень. Доцільніше і корисніше проводити її у формі пішохідних прогулянок на свіжому чистому повітрі в ранкові або вечірні години, серед приємних, заспокійливих ландшафтів, наприклад, в парках, садах, скверах, на лісових галявинах, луках. Ходьбою слід займатися постійно в будь-яку погоду. Кожного разу ходьбу слід розпочинати (5-7 хвилин) з неспішного, прогулянкового кроку, аби м'язи змогли зігрітися. Потім поступово збільшують частоту кроків від 70-80 до 90-120 на 1 хвилину.

Оптимальним тренувальним об'ємом ходьби для осіб середнього віку вважається дистанція 3-5 км. При втомі або інших неприємних відчуттях (головний біль, болі в ділянці серця, серцебиття, задишка) необхідно відпочити і лише після повного відновлення початкового стану можна продовжити ходьбу.

Після закінчення ходьби або бігу для відновлення функцій дихання, кровообігу, нормалізації енергетичного обміну в м'язах не слід раптово переходити до стану повного спокою. Необхідно протягом 5-6 хвилин рухатись повільніше - ходьбу закінчувати у значно повільнішому ритмі, а біг завершувати ходьбою.

Ходьба - ефективний і зовсім безкоштовний вид фізичної культури, не вимагає взагалі ніяких витрат ні на устаткування, ні на екіпірування. Для ходьби не потрібно виділяти спеціальне місце і час, а в процесі ходьби можна займатися різними приємними і корисними речами.

Слід зробити так, щоб процес ходьби був не тільки корисний, але і приємний. Це завдання полегшить гарний маршрут: безпечний, по можливості, зелений, що радує око. Але час від часу змінюйте "траєкторію руху".

Також до рухливого режиму можна віднести і заняття аеробікою.

Аеробіка включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Вправи виконують на свіжому повітрі, здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів, що активізує процеси енергетичного обміну, засвоєння організмом кисню, діяльність симпатoadреналової системи. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, коли необхідна наявність кисню протягом тривалого часу. Вони пред'являють організму вимоги, що змушують його збільшувати споживання кисню. У результаті відбуваються сприятливі зміни в легенях, серці і судинній системі.

Можна сказати, що регулярні заняття аеробікою підвищують здатність організму пропускати повітря через легені, збільшують загальний кровотік, причому кров ефективніше здійснює одну зі своїх основних функцій - транспорт кисню.

У наш час більшість людей малорухомі. Вони ходять пішки від автостоянки чи автобусної зупинки до своєї установи, від робочого столу до кафе. Навіть молодь не дуже тішить себе фізичними навантаженнями. А недолік рухів погано позначається і на стані здоров'я, і на можливостях людини у всіх сферах життя.

Медичні дослідження показують, що фізичні вправи допомагають поліпшити психічний стан, кровообіг і захистити організм при серцевих захворюваннях. Рухова активність - ось у чому річ для нормального функціонування, для зміцнення здоров'я і гарного самопочуття.

Дослідженнями було виявлено, що досить важко визначити енергетичну цінність аеробіки через те, що інтенсивність рухів найрізноманітніша. Наприклад, є тільки один спосіб пробігти кілометр за 4 хвилини. Але дві людини, що займаються поруч у групі аеробіки, можуть значно відрізнятись по витраті енергії. Сучасне суспільство має багатьох гарних програм аеробіки та інших видів гімнастики. Єдиний спосіб оцінити їх ефективність - застосовувати їх.

Список літератури

1. И.В.Милукова, Т.А.Евдокимова Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик. «Издательство «Сова».2007.
2. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Т.Ю.Круцевич. «Олимпийская литература».2003.

Одержано 31.05.11

М.П.Лось, ст. гр.КІ09-1, В.О.Ковальов, доц.
Кіровоградський національний технічний університет

Навчання здоровому способу життя

Сучасна молодь вкрай неграмотна в питанні здорового способу життя. Наркоманія, тютюнопаління, вживання алкоголю, токсикоманія – часто це вбачається кращим дозвіллям серед певної частини юнаків та дівчат.

Процес гуманізації сучасного суспільства потребує виявлення можливих умов, шляхів, механізмів соціально-виховної роботи з молоддю. Нове покоління незалежної України виросло в умовах становлення ринкової економіки. Воно суттєво відрізняється від попередніх і має свої цінності та пріоритети, з якими потрібно рахуватися.

Організація дозвілля є одним із важливих завдань на шляху соціалізації молоді, адже діяльність, якій присвячено вільний час, конструктивно впливає на формування особистісних якостей: інтелектуальних, моральних, культурних, на фізичний розвиток молодого покоління. Нереалізованість надлишку вільного часу, відсутність сформованості культури дозвілля призводить до посилення негативних процесів у молодіжному середовищі (вживання алкоголю, наркотиків, спроби суїциду, агресія). Проблема соціалізації молоді та підлітків сьогодні стоїть досить гостро у всьому світі, і викликає інтерес педагогів, вчених, соціальних працівників багатьох країн.

На сучасному етапі розвитку суспільства пріоритетним напрямом виховного процесу є формування у дітей, учнівської та студентської молоді моральних цінностей, що виробила цивілізація протягом тисячоліть свого існування.

Молодь вкрай неграмотна в питанні здорового способу життя. Наркоманія, тютюнопаління, вживання алкоголю, токсикоманія – часто це вбачається кращим дозвіллям серед певної частини юнаків та дівчат.

Роботу по формуванню здорового способу життя слід розвивати і вдосконалювати відповідно до вимог, що ставить перед нами сьогодні. А для цього доцільно вивчати, переосмислювати і перебудувати різні ділянки культурно-освітньої роботи, впроваджувати вітчизняні новаторські ідеї, світовий досвід.

Враховуючи вищевикладене, стало зрозумілим, що є нагальна потреба у створенні комплексної моделі, спрямованої на поліпшення здоров'я дітей та молоді України, і що така модель має бути побудована на засадах і принципах теорії і практики формування здорового способу життя, визнаних світовою спільнотою.

Як свідчить світовий досвід, головним чинником, котрий найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя, який ведуть діти і молодь. І перспектива поліпшення громадського здоров'я найбільше пов'язана з системною діяльністю щодо формування здорового способу життя населення. Формування здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат