

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.

Доповідач: Шапошніков Д.О. студент групи І-91, СумДУ

Науковий керівник: Марченко О.В., ст. викладач кафедри фізичного виховання

В сучасних умовах всебічний і гармонійний розвиток молодої людини є не тільки бажаним, а й життєво необхідним. Фізичний гарт є невід'ємною складовою гармонійного розвитку молодої людини, що є, в свою чергу, запорукою майбутнього держави. Одним з напрямків, який впливає на стан здоров'я, є активно-спортивний спосіб життя, який має особливе значення для людей молодого віку. Тому заняття фізичною культурою і спортом вже не є самоціллю. Вони стають каталізатором життєвої активності, умовою і невід'ємною частиною гармонійного і повноцінного життя. Україні потрібні фізично міцні, впевнені в собі люди, які не бояться труднощів. Різні види людської діяльності вимагають здоров'я. Немає фізичної тренуваності, немає і повноцінного працівника. Досвід переконливо свідчить, що студенти, які займаються фізкультурою і спортом, повністю засвоюють навчальну програму, успішно складають екзаменаційні сесії, досягають добрих результатів в науково-дослідній роботі. Що ж стосується виробництва, то працездатність у фізично тренуваних людей на 20-30 % вища від середніх показників, а захворюваність, особливо простудного характеру, значно нижча, ніж у іншого населення (О.П. Григоренко, 1998). Для того, щоб фізкультура і спорт стали частиною життя, необхідно формувати на них міцну орієнтацію. Поруч з такими важливими соціальними інститутами суспільства як сім'я, школа, вагому роль в цьому плані можуть і повинні відіграти медичні працівники, засоби масової інформації, особливо телебачення, яке збирає біля своїх екранів багатомільйонну аудиторію. Через засоби масової інформації медичні працівники, як ніхто інший, можуть донести до свідомості людей інформацію про соціальну значимість фізичної активності, яка б збуджувала зацікавленість до занять фізичними вправами.

Враховуючи те, що абсолютна більшість випускників загальноосвітніх шкіл, ліцеїв і гімназій прагнуть продовжувати навчання і багато часу приділяють вивченню дисциплін для вступу у вищі навчальні заклади, було б доцільним ввести в систему вступних екзаменів у вузи іспит з фізичної підготовленості, який повинен впливати на конкурсний відбір абітурієнтів. Це лише окремі фактори, які повинні сформувати стійку мотивацію до здорового способу життя, досягти гармонійного розвитку і міцного здоров'я [1, с.28].

В самій стислій формі можна сформулювати такі рекомендації, втілення в практику яких дало б можливість посилити роль фізичної культури і спорту в збереженні і зміцненні здоров'я молоді: - забезпечення переорієнтації практичної діяльності галузі на пріоритетну проблему - зміцнення здоров'я різних груп населення засобами фізичного виховання і спорту; - створення умов для задоволення потреб кожного громадянина країни в підвищенні рівня здоров'я, фізичному і духовному розвитку; - виховання у населення держави відповідної мотивації і активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя і інші завдання; - широке впровадження в практику щорічного тестування фізичної підготовленості населення, скринінг-методів оцінки фізичного стану і стану здоров'я; - пропаганда фізичної підготовленості як фактору забезпечення здоров'я і дієздатності на підставі нових переконливих даних про її роль в життєдіяльності людини.

Органи державної влади пострадянської України повинні надавати програмного значення питанням фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розглядаючи їх як найбільш економічно вигідний і ефективний шлях профілактики захворювань, зміцнення генофонду, підвищення потенціалу трудових ресурсів, психофізичного здоров'я, зростання добробуту населення і вирішення інших соціальних проблем.

Стан здоров'я дітей та дорослих погіршується з кожним роком, який віддаліє нас від часу Чорнобильської трагедії 20 століття. З одного боку через проблеми здоров'я молодих батьків (покоління дітей, що народилось від ліквідаторів цієї аварії), негативний внесок екології в здоров'я українців, сьогодні великий відсоток новонароджених дітей уже мають проблеми із здоров'ям.

Тому є вкрай важливим завдання укріплення здоров'я через фізичні вправи, заняття спортом та гартування організму.

З давніх-давен фізичні вправи використовуються не тільки для розвитку рухових якостей людини, тренування сили, швидкості та витривалості. Фізична культура здобула визнання як незамінний засіб розширення й розвитку функціональних можливостей організму людей різного віку, профілактики й лікування захворювань, досягнення довголіття [3, с.32].

Фізичні вправи впливають не тільки на той чи інший орган, а й на весь організм у цілому через основний пусковий механізм — нервову систему. Ось чому навіть при невеликих фізичних навантаженнях (ходіння, присідання тощо) ми одразу ж об'єктивно відмічаємо зміни функцій майже всіх органів та систем організму. Так, поглиблюється й прискорюється дихання, прискорюється пульс, змінюється артеріальний тиск, активізується функція шлунково-кишкового тракту, печінки та нирок.

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 він не зводиться лише до фізичного виховання. Спорт має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне та інші значення. Це особливо стосується "великого спорту". 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, і він 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 [5, с.276].

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.

Під час виконання фізичних вправ внаслідок поглиблення дихання збільшується життєва ємкість легенів, і організм засвоює більше кисню. А це важливо при захворюваннях легенів і серця.

Професор А. Н. Крестовников підрахував, що у бігунів процент засвоєння організмом кисню при невеликому прискоренні дихання збільшується майже вдвічі. Це поліпшує харчування тканин киснем, до того ж на саму роботу дихального апарата його витрачається менше [4, с.138].

У діяльності серцево-судинної системи відмічається така реакція на фізичні вправи: трішки прискорюється пульс (на 40—50% від вихідного) і збільшується різниця між максимальним (систоличним) і мінімальним (діа-столічним) артеріальним тиском. Як зазначають ряд учених, таке збільшення амплітуди артеріального тиску свідчить про збільшення ударного об'єму серця (кількість крові, яку серце викидає за одне скорочення). Отже, збільшується й хвилинний об'єм крові (кількість крові, яка надходить у судини за 1 хвилину). Органи й тканини одержують за одиницю часу більшу кількість збагаченої киснем крові, що поліпшує їх харчування.

Ось чому в лікуванні хворих із серцево-судинною патологією широко застосовують лікувальну фізкультуру.

Під впливом систематичних занять фізичними вправами виникають помітні зміни і в обміні речовин. Підвищується здатність організму розщеплювати і синтезувати глікоген, активізується функція ферментативних систем, поліпшується функція залоз внутрішньої секреції. У людини поліпшується апетит. Усі функції шлунково-кишкового тракту, як-то: моторна, секреторна та хімічна — нормалізуються. При хронічних гастритах і колітах під впливом тривалого застосування лікувальної фізкультури нормалізується кислотність:

знижена — підвищується, а висока, навпаки, знижується, що великою мірою залежить від методики лікувальної фізкультури [2, с.13].

Жовчовидільна функція печінки та сечовидільна нирок під впливом фізичних вправ активізується. Нині розроблені спеціальні комплекси фізичних вправ, які допомагають поліпшити функції згаданих органів.

Як бачимо, систематичні заняття фізичною культурою благотворно впливають на організм як здорової, так і хворої людини.

Література:

1. Бокс. - Д. В. Градополов. – М.: Фізкультура і спорт, 1961. – 340 с.
2. Лижні гонки. - Д.Д. Донський, В.М. Наумов – М.: Фізкультура і спорт, 1957. – с. 31-43.
3. Основи спортивного тренування. Л.П. Матвеев – М.: Фізкультура і спорт, 1977. – 280 с.
4. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. - Ю.В. Верхошанський – М.: Фізкультура і спорт, 1988. – 330 с.
5. Підручник для ІФК. - Д. В. Градополов – 4-е видання. – М.: Фізкультура і спорт, 1965. – 338 с.