

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
3. Колос В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: учеб. пособие / В.М. Колос. – Минск : Изд-во БГУИР, 2001. 154 с.
4. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е изд., перераб. / Под ред. В.Д. Дашинобороева.– Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2007. 229 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Дідковський О. П.

*старший викладач кафедри фізичної культури і спорту
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара
м. Дніпро, Україна*

На теперішньому етапі розвитку людства ми переконуємось, що все більше виникає необхідність у фізичному вдосконаленні і культурному рівні. Багато людей не турбуються про своє здоров'я до тих пір, поки не відчують себе хворими [1].

Наукові дослідження свідчать, що здоров'я людини більш ніж на 50% визначається умовами і способом життя, тобто більша частина залежить від правильної організації рухової активності. Рухова активність є безумовною складовою життя кожної людини. Організована рухова активність в подальшому сприяє веденню здорового способу життя, що, своєю чергою, позитивно впливає на загальний рівень самопочуття; профілактику неінфекційних захворювань; зменшення впливу шкідливих звичок на організм, кількості асоціальних проявів та депресій.

Фізична культура і спорт – це саме життя! Основною метою фізичного виховання і студентського спорту є оздоровлення здобувачів вищої освіти та викладачів університету є оптимізація навчально-тренувального процесу, використання передових методів навчання та наукових досліджень. Заняття з фізичної культури і спорту сприяють розвитку здоров'я, правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпеченню загальної і професійної прикладної фізичної підготовленості.

Фізична культура – це частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних можливостей.

Фізична культура людини (індивідуума) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та руховій активності [2].

Однак з'явилися такі бар'єри поширення фізичної культури, як недовлік фінансування, малорухливий спосіб життя, слабка освітленість в ЗМІ, дистанційне навчання, офлайн робота.

Все це перешкоджає реалізації освітніх стратегій людства в плані фізичної досконалості. Особливо актуальна ця проблема для студентів всіх коледжів, так як в цей час, в віці 16 років формуються і закладаються основи здорового способу життя, а фізичне виховання не завжди є пріоритетним напрямком.

Головна мета фізичного виховання студентів – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну і високоморальну особистість, кваліфікованого фахівця, котрий оволодів стійкими знаннями і навичками у сфері фізичної культури.

У той же час величезна навчальне навантаження на студентів, що часто шкодить їх загальному фізичного і психічного стану, а це може особливо негативно позначитися на процесі формування особистості, який збігається за часом з періодом навчання в коледжі. Необхідно розглядати поняття фізичної культури, як сукупність фізичного розвитку студента, стану його здоров'я і психіки і власне «фізичної культури» як складової культурного розвитку особистості.

Фізична культура, як і культура загалом, не дана людям від природи, а є наслідком суспільної та індивідуальної творчості. З розвитком цивілізації, унаслідок зменшення в житті людей ролі важкої фізичної праці, значення і місце фізичної культури постійно зростають.

По суті, фізична культура є основним (якщо не єдиним) засобом, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження. Бо ж збіднення рухового арсеналу людини зумовлює погіршення її здоров'я, занепад творчої активності тощо. Тільки достатня рухова активність і певний режим праці та побуту в поєднанні з іншими засобами запобігають зниженню продуктивності праці.

За застарілими даними радянської статистики продуктивність праці на виробництві робітників, які займалися фізичними вправами, була на 6-12 % вищою ніж тих, хто не займався фізичною культурою взагалі.

Головними завданнями фізичної культури є:

- забезпечення рухової активності людей;
- сприяння гармонійному розвитку особи;
- формування позитивних рис характеру;
- підтримання рівня здоров'я та працездатності;

– нагромадження і використання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Актуальність такої постановки проблеми виникає з нового курсу соціальної та, зокрема, молодіжної політики, де головне місце відводиться усіх напрямках «оздоровлення суспільства». Сучасна ситуація така, що молодь часто не має реальної можливості підвищити рівень фізичної культури.

Існує точка зору, відповідно до якої, відсутність належного рівня розвитку спорту і пропаганди фізичної культури породжує все більшого поширення таких «хвороб суспільства» як нікотинова залежність, алкоголізм, в тому числі «Півний алкоголізм», наркоманія – переважно в молодіжному середовищі.

Висловлюються також думки про пряму залежність демографічної, а значить економічної ситуації в країні від рівня фізичної культури населення. Для вивчення впливу фізичної культури на процес формування особистості і вибір професійної діяльності необхідно враховувати як постійні, так і тимчасові умови, які ставлять перед людиною завдання вдосконалювати свій фізичний стан і здоров'я.

До останніх ставитися розгляд значення і ролі фізичної культури з позицій соціальної та професійної орієнтації, оцінка фізичної культури в професійній діяльності. Але, важлива і оцінка фізичної культури протягом усього життя людини.

До 16-ти років самосвідомість людини досить сформована. Саме з цього моменту ігровий характер заняття спортом перетворюється в серйозне і повне усвідомлення індивіда у всій корисності і радості, яку приносять йому заняття фізичною культурою і спортом. Позитивним аспектом є і те, що спорт сприяє розвитку комунікабельності, позбавляє від комплексів; фізичні навантаження, активний рух дуже благотворно позначаються на успіхах в розумовій праці, що не є зайвим для студентів. Разом з цим приходиться і необхідність самостійної оцінки своїх фізичних можливостей і, відповідно до цього, реально розраховувати свої сили [3].

Тривалість навантажень тісно зв'язана з інтенсивністю роботи. При інтенсивності 70% від максимальної ЧСС тривалість навантаження повинна складати 20 хвилин. Нижня межа тривалості роботи складає 4-5 хвилин навантаження. Оптимальна тривалість оздоровчих навантажень складає 20-60 хвилин.

Звісно, існує необхідність індивідуальних навантажень у залежності від віку і рівня підготовленості, але встановлено, що здорові люди під час занять повинні робити ту м'язову роботу, що сприяє розвитку витривалості. Це повинні бути динамічні вправи з інтенсивністю в зоні дії, що тренує, (50-85% від МПК чи 65-90% від Макс. ЧСС) тривалістю 20-60 хвилин і частотою 2-5 разів у тиждень.

Для людей з дуже низькою підготовленістю рекомендується починати з менш інтенсивних, але більш тривалих навантажень. В основну частину заняття доцільне включення 1-3 "пікових" навантажень. Рекомендуються 5 разові заняття з витратою енергії не менш 550 ккал за кожне тренування, чи щоденний біг підтюпцем по 20 хвилин, чи 4-5 кратні заняття тривалістю 30 хвилин з інтенсивністю енерговитрат 7,5 ккал/хв. Всі офіційні програми фізкультурно-оздоровчих занять у різних країнах дотримують цих принципів дозування навантажень. Оптимальним визначений рівень енерговитрат повинен становити 2000 ккал у тиждень.

Нам потрібні 2 типи фізичної активності щотижня – аеробні та силові вправи.

- Аеробна активність – 150 хвилин на тиждень. Вона може бути помірна чи інтенсивна.

- Вправи помірної інтенсивності – спалюємо від 3,5 до 7 ккал на хвилину (ходьба, їзда на велосипеді з середньою швидкістю, йога). Навіть прибирання вдома – помірна фізична активність.

- Інтенсивні навантаження – спалюємо понад 7 ккал на хвилину (біг, швидка ходьба, бойові мистецтва, футбол чи баскетбол).

- Мінімум двічі на тиждень варто виконувати силові вправи – для укріплення головних груп м'язів.

Тренування в значній мірі поліпшують насосну функцію серця. Один з найважливіших ефектів тренування – це уповільнення пульсу в спокої. Це є ознакою більш низького споживання кисню міокардом, тобто посиленням захисту від ішемічної хвороби серця. Адаптація периферичної ланки кровообігу включає цілий ряд судинних і тканинних змін.

М'язовий кровоток при навантаженнях значно зростає і може збільшуватися в 100 разів, що вимагає посилення роботи серця. У тренуваних м'язах зростає щільність капілярів. Збільшення артеріовенозної різниці по кисні відбувається за рахунок зростання м'язових мітохондрій і кількості капілярів, а також більш ефективного шунтування крові з непрацюючих м'язів і органів черевної порожнини.

Підвищується активність окисних ферментів. Ці зміни знижують кількість крові, що вимагається м'язам при роботі. Таким чином, найбільш істотними змінами при тренуванні є збільшення окисного потенціалу м'язів і регіонального кровотоку, економізація роботи серця в спокої і при середніх навантаженнях.

Вплив фізичних вправ на нервову систему полягає в розвитку координації різноманітних рухів, регуляції функцій серцево-судинної і дихальної систем, в тренуванні адаптаційних механізмів. Крім цього, при роботі м'язів від них у центральну нервову систему надходить потужний потік нервових імпульсів, що надзвичайно важливо для підтримки її тону.

Стимулюючи дію мають помірні фізичні навантаження на залози внутрішньої секреції, гормони яких разом із нервовою системою є основою адаптаційних механізмів. Таким чином, підвищується стійкість організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища: стресових ситуацій, високих та низьких температур, радіації, мікроорганізмів, які спричиняють простудні захворювання тощо.

У результаті тренувань істотно зменшується реакція артеріального тиску при різних навантаженнях.

Для створення умов підтримки свого здоров'я на необхідному рівні потрібні фізичні навантаження. Людина повинна сама виробити в собі постійну звичку займатися фізичними вправами, щоб забезпечити гармонічну рівновагу між розумовими і фізичними навантаженнями. Це одна з основних частин індивідуальної системи здорового способу життя.

Тренованість додає людині впевненість у собі. Люди, що постійно займаються фізичною культурою, менше піддані стресу, вони краще справляються з занепокоєнням, тривогою, пригніченістю, гнівом і страхом. Вони не тільки здатні легше розслабитися, але і вміють зняти емоційну напругу, за допомогою визначених вправ. Фізично треновані люди краще справляються з хворобами, їм легше вчасно засипати, сон у них міцніше, їм потрібно менше часу, щоб виспатися. Деякі фізіологи вважають, що щогодини фізичної активності продовжує життя людини на 2-3 години.

В результаті регулярних тренувань в організмі людини збільшується кількість еритроцитів та рівень лімфовузлів (які відповідають за нейтралізації шкідливих факторів). В результаті, наш організм покращує свої захисні можливості і можливість протистояти несприятливим умовам навколишнього середовища.

Література:

1. Вплив фізичної культури і спорту на організм людини [Електронний ресурс] // 4. – 2009. – Режим доступу до ресурсу: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295707.pdf>.
2. Фізичне виховання студентів [Електронний ресурс] // Львівський національний університет імені Івана Франка. – 2011. – Режим доступу до ресурсу: https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf
3. Фізична культура в житті студента [Електронний ресурс] // комунальне некомерційне підприємство міська студентська лікарня харківської міської ради. – 7. – Режим доступу до ресурсу: <http://studhosp.city.kharkov.ua>