

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ОЗНАКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Московщук Олександр

Науковий керівник Гуменна Ю.М.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

В статті розглядається вплив систематичного і раціонального використання засобів фізичної культури і спорту для зміцнення здоров'я, підвищенню загальної працездатності, пристосовності організму людини до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

В даний час при організації навчального процесу перед кожним вищим навчальним закладом ставиться завдання - вести підготовку фахівців на високому рівні, із застосуванням сучасних методів організації навчально-виховного процесу, забезпечують використання ними отриманих знань і вмінь пізніше, в практичній роботі або наукових дослідженнях. Однак повноцінне використання професійних знань і умінь можливо при хорошому стані здоров'я, високої працездатності молодих фахівців, які можуть бути придбані ними при регулярних і спеціально організованих заняттях фізкультурою і спортом. Отже, якість підготовки, у тому числі і фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого спеціаліста набуває не тільки особиста, але й соціально-економічне значення.

Сьогодні ми навряд чи знайдемо освічену людину, яка заперечувала б велику роль спорту в сучасному суспільстві. У спортивних клубах, незалежно від віку, займаються мільйони людей. Спортивні досягнення для переважної більшості з них перестали бути самоціллю. Фізичні тренування стають каталізатором життєвої активності, шляхом прориву в область інтелектуального потенціалу та довголіття. Технічний процес, звільняючи працівників від виснажливих затрат ручної праці, не звільнив їх від необхідності фізичної підготовки та професійної діяльності, але змінив завдання цієї підготовки. [1, 181-184]

Спосіб досягнення гармонії людини - систематичне виконання фізичних вправ. Крім того, експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять у режим праці та відпочинку, сприяють

не тільки зміцненню здоров'я, але й істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Однак не всі рухові дії, що виконуються в побуті і процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, які спеціально підбираються для впливу на різні органи і системи, розвитку фізичних якостей, корекції дефектів статури. Встановлено, що школярі, систематично займаються спортом, фізично більш розвинені, ніж їх однолітки, які не займаються спортом. Вони вище ростом, мають більшу вагу і окружність грудної клітки, м'язова сила і життєва ємність легенів у них вище. Ріст юнаків 16 років, які займаються спортом, в середньому 170,4 см, а в інших він дорівнює 163,6 см, вага відповідно - 62,3 і 52,8 кг. Заняття фізкультурою і спортом тренують серцево-судинну систему, роблять її витривалою до великих навантажень. Фізичне навантаження сприяє розвитку кістково-м'язової системи. [2,18-20]

Фізичні вправи нададуть позитивний вплив, якщо при заняттях будуть дотримуватися певні правила. Необхідно стежити за станом здоров'я - це потрібно для того, щоб не завдати собі шкоди, займаючись фізичними вправами. Якщо є порушення з боку серцево-судинної системи, вправи, що вимагають істотної напруги, можуть привести до погіршення діяльності серця. Не слід займатися відразу після хвороби. Потрібно витримати певний період, щоб функції організму відновилися, - тільки тоді фізкультура принесе користь. При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задані навантаження відповідними реакціями. Активізується діяльність всіх органів і систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюються м'язова і кістково-зв'язкова системи. Таким чином, поліпшується фізична підготовленість займаються і в результаті цього досягається такий стан організму, коли навантаження переносяться легко, а колишні раніше недоступні результати в різних видах фізичних вправ стають нормою. У вас завжди гарне самопочуття, бажання займатися, піднесений настрій і хороший сон. При правильних і регулярних

заняттях фізичними вправами тренуваність поліпшується з року в рік, а ви будете в хорошій формі протягом тривалого часу. [4,36-38]

Фізична культура - складова частина загальної культури. Вона не тільки зміцнює здоров'я, але і позбавляє від деяких вроджених і набутих недуг. Фізична культура потрібна людям і фізичної і розумової праці. Але особливо вона необхідна дітям і підліткам, так як в їх віці закладається фундамент фізичного розвитку і здоров'я. Особливо велике значення фізкультура і спорт набувають зараз, у вік технічної революції, коли бурхливими темпами в промисловість і сільське господарство впроваджуються механізація і автоматизація. Важливу роль фізкультура і спорт відіграє у формуванні в молоді високих моральних якостей. Вони виховують волю, мужність, наполегливість у досягненні мети, почуття відповідальності і товариства. [3, 58-59]

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисенко Н.Ф., Мовчанюк В.О., Меламент Л.Е., Рудь Г.В. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни // Лікарська справа. – № 5/6. – С. 181-184, та ін.
2. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.07) / Ін-т проблем виховання АПН України – К., 2000. – 18-20 с.
3. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій / Навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. ін-тів. – Львів: Світ, 1993.- 119 с.
4. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.