

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК, ЩО ВИЗНАЧАЄ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Юрій ЮРЧЕНКО

Хмельницьке медичне училище

Виставкова проблеми. Формування людини на всіх етапах її еволюційного розвитку відбувається на тлі активної м'язової діяльності, яка забезпечує нормальну роботу серцевої та дихальної систем, постійність внутрішнього середовища організму, імунітет тощо. Незаперечним фактом виступає зв'язок рухової активності зі станом фізичного здоров'я людини, яке, у свою чергу, визначається резервами еластичності, пластичного і регулятивного забезпечення функцій організму, виражається стійкістю до впливу патогенних факторів і здатністю протидіяти патологічним процесам та є основою здійснення соціальних і біологічних функцій [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Дефіцит рухової активності приводить до погіршення адаптації серцево-дихальної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження показників імунітету, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Іммобільність в умовах гіпокінезії в 2 рази вище, ніж у людей з достатнім рівнем рухової активності.

Тому вирішення даної проблеми є дуже актуальним.

Мотив адекватних досліджень і публікацій. По-перше, вихідним базовим поняттям у нашій роботі є термін "здоров'я". Існує багато відтінків значення цього поняття. Ми дотримуємося визначення, що запропоноване Статутом Всесвітньої організації охорони здоров'я: "Здоров'я – стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад" [21].

По-друге, крім базового розуміння, ми використовуємо синонімічні йому поняття (фізичний розвиток, фізична підготовленість, рівень здоров'я), які, на жаль, найбільше відповідають сучасній теоретичній позиції. Перше визначення взято з "Енциклопедичного словника медичних термінів" і воно звучить так: "Фізичний розвиток – 1) процес зміни морфологічних і функціональних властивостей організму в процесі його індивідуального розвитку; 2) сукупність морфологічних та функціональних властивостей організму, що визначають запас його фізичних сил, витривалість, працездатність, узагальнені дані яких є одним із показників стану організму на даний момент". Друге визначення описує фізичну підготовленість як "рівень розвитку фізичних якостей, навичок та умінь, які необхідні для успішного виконання певного виду діяльності, а також відображає результати фізичної підготовки". У свою чергу фізична підготовка визначається як "...використання фізичних вправ з метою підвищення витривалості – збудь спеціальним видам діяльності".

Важливості здоров'я, наприклад, у порівнянні з хворобою, а також "ступінь" фізичного, духовного і соціального благополуччя, що згадується у визначенні здоров'я, прийнятному ВОЗ, можуть бути охарактеризовані, головним чином, описово. Найважливіший зміст поняття "рівень здоров'я" ще має бути визначений.

Мета роботи. Якщо порівняти наведені вище визначення, то їх сукупність у певній формі постає достатньо вагомим аргументом для того, щоб обґрунтувати

напрями нашої роботи, адже ж характер процесів адаптації до соціальних умов життя та умов середовища, динаміка працездатності, управляючи впливом на організм з допомогою спеціально підібраних і організованих у систему фізичних вправ – усе це завдання нашої роботи.

Організація дослідження. Рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту і розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення і удосконалювання людини як біологічної істоти і соціального суб'єкта [16, 20].

Зниження фізичної активності розглядається як чинник, що сприяє розвитку так званих хвороб цивілізації [7,13 та ін.]. У їх числі: гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба серця та інфаркт міокарда, ожиріння, порушення постав з пошкодженнями кісткового, м'язового і зв'язкового апарату, а також хвороб, які характеризуються функціональною слабкістю внутрішніх органів. Статистика показує, що ці захворювання і їх ранні симптоми простежуються у великій кількості осіб. Вони є першими причинами непрацездатності, захворюваності і смерті людей [10].

На здоров'я людини впливають різні фактори: воно приблизно на 50 % залежить від способу життя, на 20 % – від стану оточуючого середовища і лише на 8,5 % – від суто медичних факторів [5].

Як свідчить вітчизняний і зарубіжний досвід, рухова активність як основний (але не єдиний) засіб фізичної культури має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних з розвитком та здоров'ям людей. Використання різноманітних форм фізичної культури сприяє профілактиці захворювань, продовженню тривалості життя; підвищує працездатність, забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей.

Практика фізичного виховання, а також дослідження, проведені в цьому напрямку, свідчать про значний вплив рухової активності на розвиток, стан здоров'я і працездатність людини [1, 3, 13 та ін.]. Відомий гігієніст і педагог В.В.Гориневский (ж. О.С. Куцом [16]) писав, що “що бігаюча, граюча і стрибаюча дитина глибоко і часто дихає, серце її сильно б'ється, розпалюються щоки, вона набуває приємного збудженого стану. Лікарські спостереження і докладне дослідження таких дітей показують, яку величезну користь здоров'ю приносять ці веселі фізичні вправи, особливо якщо вони відбуваються на свіжому повітрі”.

Дуже актуальними є дослідження і розробки об'єктивних критеріїв щодо оцінки впливу фізичних навантажень на організм дітей і підлітків. Об'єктивність такого підходу забезпечується комплексним вивченням серцево-судинної і дихальної систем, буферних властивостей крові і процесу м'язової діяльності підлітків 13-16 років [11, 15, та ін.].

Інтенсивні нейроендокринні перебудови, пов'язані з пубертатним періодом, справляють істотний вплив на характер адаптивних реакцій і їхню якість своєрідність. Тому вивчення вікових особливостей фізіологічних реакцій у діапазоні від 13 до 16 років має особливо важливе значення для визначення раціональних засобів стимуляції функціональних резервів організму підлітка і підвищення адаптації до м'язового навантаження. Збільшення рухової активності досягнення при цьому збільшення резервів організму є важливим соціальним завданням [14]. Дотепер недостатньо розроблені конкретні фізіологічні критерії оцінки адаптаційних зсувів у відповідь на фізичне навантаження помірно

активності, що слугує ефективним засобом підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

Одним з найважливіших показників росту і розвитку організму дітей є задоволення його органічної потреби в руховій активності (кінезофілія). Проте однієї природної потреби в руховій активності у дітей недостатньо. Кінезофілія, що перетворюється у свідому потребу дитини займатися фізичними вправами, дає можливість вирішити найважливіше завдання фізичного виховання підростаючого покоління, що особливо гостро постало сьогодні, у період науково-технічного прогресу, впровадження фізичної культури в повсякденний побут нашого народу.

Отже, рухова активність може бути визначена, по-перше, як чинник, що позитивно впливає на ріст і розвиток організму, а по-друге – як один з об'єктивних факторів його функціонального стану, тому що рухова активність належить до однієї з найважливіших біологічних потреб людини [16].

Проте рухова активність повинна мати свої межі, особливо в молодшому шкільному віці. Численні дослідження [4, 8, 14] дозволили встановити, що як недостатня, так і надлишкова рухова активність призводить до паталогічних зсувів у стані організму.

При дослідженні проблеми рухової активності особливої актуальності набуває визначення параметрів, що визначають оптимальний рівень її для різноманітних вікових груп населення, що враховують віково-статеві особливості і можливості організму. Дана концепція слугує підставою для наукової розробки норм рухової активності населення і методичних рекомендацій щодо створення оптимального рухового режиму студентської молоді.

Оптимальний режим рухової активності (співвідношення обсягу й інтенсивності рухів при раціональному чергуванні засобів фізичного виховання) є найважливішим чинником розвитку рухової функції людини [1, 8, 14, 20].

В основу раціонального рухового режиму повинен бути покладений принцип оптимальності, який залучає до використання широкого арсеналу засобів фізичної культури, що забезпечує сучасне формування й удосконалення основних прагнень людини, а також комплексний розвиток рухових якостей.

Оптимальний руховий режим має на меті проведення на високому методичному рівні комплексу організуючих форм фізичного виховання та створення необхідних умов для самостійної рухової, оборонної і трудової активності.

На думку А.С. Сухарева [18], гігієнічною нормою варто вважати такі розміри рухової активності, що повністю задовольняють потребу в руховій активності, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я людини.

На вище було зазначено, в основу норми рухової активності повинен бути покладений принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються протягом дня [16, 18].

Другий важливий принцип нормування рухової активності – оптимальність умов навчання, що сприяють зміцненню здоров'я і всебічному розвитку організму [14], відповідно до його функціональних можливостей.

Важкі чинників, які впливають на рухову активність людини, існує дві різні групи: одна група вчених [3, 13, 18 та ін.] схильна вважати, що спонтанна рухова активність генетично визначена. Е.С. Вільчковський [9], стежачи за розвитком, він виділив серед них групу енергійних дітей, найбільш активних у

процесі занять, які під час рухливих ігор найчастіше бувають лідерами у своєму колективі. Діти протилежної групи малоініціативні, більше тяжіють до спокійних ігор, на прогулянці менше перебувають у русі. При цілеспрямованому педагогічному впливі поведінка дітей змінювалася. Таким чином, рухова активність людини соціально обумовлена, вона визначається фізіологічним навантаженням і режимом моторної діяльності [2, 4, 8].

Проте як перша, так і друга точка зору не можуть повністю пояснити цей вплив. Дослідження, проведені під керівництвом Б.А. Никитюка [17] на близнюкових парах, встановили, що рухова активність людини залежить від комплексного впливу генетичних і соціальних чинників.

У цьому зв'язку систематичне вивчення рухової активності населення країни дуже важливе для організації фізичного виховання студентської молоді.

Висновки

1. Численними дослідженнями доведено, що рухова активність може бути визначена, по-перше, як чинник, який позитивно впливає на ріст і розвиток організму, а, по-друге, як один з об'єктивних показників його функціонального стану, тому що рухливість відноситься до однієї із важливих біологічних потреб людини;
2. Встановлено, що незаперечним фактом є зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини, який, в свою чергу, визначається резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій організму, характеризується стійкістю до впливу патогенних факторів і здатністю протидіяти патологічним процесам та є основою здійснення соціальних і біологічних функцій.

Література

1. Абрамов М.С., Жуков М.М. Морфо-функциональные показатели студентов и их зависимость от двигательной активности // Теор. и практ. физич. культ. – 1985.-№ 3. – С. 32-34.
2. Ажицкий К.Ю., Гальчинский В.А. О влиянии интенсивности тренировочных нагрузок на аэробные возможности людей с различной физической подготовленностью // Всесоюз. науч.-практ. Конф. “Физическая культура и здоровый образ жизни”. – М., 1990. – С. 8.
3. Андерсен К.Л., Рутенфренц Д. Привычная физическая активность и здоровье // Региональные публикации ВОЗ. Европейская серия. 1982. – №6. – С. 13-42.
4. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – 2-е изд. доп. – К: Здоров'я, 1989. – 213 с.
5. Апанасенко Г.Л. и др. Об оценке состояния здоровья человека // Врачеб. Дело. – 1988. – № 5. – С. 112-114.
6. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная мощность // Теор. и практ. физ. культ.-1988. – № 4. – С. 29-31.
7. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – М: Медицина, 1979. – 296 с.
8. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К: Здоровье, 1987. – 224 с.

9. Вільчковський Е.С., Вішенський О.О. Дослідження рухової активності дітей 3-7 років // *Мат. 11 Всеукр. наук. – практ. конф. “Концепція підготовки спеціалістів фізич. культ. в Україні”*. – Луцьк: Вежа, 1996. – С. 372–374.
10. Войтенко В.П. *Здоровье здоровых: Введение в санологию*. – К.: Здоров'я, 1991. – 245 с.
11. Врублевский В.П. *Комплексность использования физических нагрузок, как средство укрепления здоровья* // *Тез. докл. междунар. науч. конф.* – Минск, 1994. – 21 с.
12. Годик М.А., Тимошкин В.Н. *Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерной экспертизы* // *Теор. и практ. физ. культ.* – 1990. – №2. – С.32-33.
13. Запорожанов В.А., Бальсевич В.К. *Физическая активность человека*. – К.: Здоровье, 1987. – 132 с.
14. Иващенко Л.Я. *Обоснование нормативов двигательной активности взрослого населения*. // *Тез. и реф. науч. работ по респуб. конф.* – К., 1985. – С.36–39.
15. *Количество и содержание физических упражнений для развития и поддержания физического состояния: Рекомендации (позиции) Американского института спорт. медицины* // *Теор. и практ. физ. культ.* – 1989. – № 2. – С. 58-59.
16. Куч О.С. *Організаційно-методичні основи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, які проживають за умов підвищеної радіоактивності*. – Автореф. дис. ... док. пед. наук. – К., 1997. – 40 с.
17. Никитюк Б.А., Коган Б.И., Антипов Ю.С. *Рост наследственных и внешне средовых факторов в формировании двигательной активности детей-близнецов* // *В сб. науч. трудов “Генетические исследования развития человека на основе изучения близнецовых пар”* // – М., 1975. – С. 56-62.
18. Сукарев А.Г. *Гигиенические принципы нормирования двигательной активности школьников: Автореф. дис. ... док. пед. наук.* – М., 1972- 40 с.
19. Уэлмор Дж. Х., Костил Д.Л. *Физиология спорта и двигательной активности: Учеб. издан.* – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
20. Филан В.П. *Воспитание физических качеств юных спортсменов*. – М.: ФиС, 1974. – 252 с.
21. *Beaker F. Leistungsprüfungen im Freizeit – und Erholungs – Sport., Johann Ambrosius Bareth.* – 1976. – S. 161.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК, ЩО ВИЗНАЧАЄ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Юрій ЮРЧЕНКО

Хмельницьке медичне училище

Анотація. У статті на значному фактичному матеріалі досліджується вплив рухової активності на стан здоров'я людини. Оптимальний режим рухової активності (визначення обсягу й інтенсивності вправ при раціональному чергуванні засобів фізичного виховання) є найважливішим чинником розвитку рухової функції людини.

Ключові слова: рухова активність, здоров'я.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР, КОТОРЫЙ ОПРЕДЕЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Юрий ЮРЧЕНКО

Хмельницкое медицинское училище

Аннотация. В статье на значительном фактическом материале исследуется влияние двигательной активности на состояние здоровья человека. Оптимальный режим двигательной активности (соотношение объема и интенсивности упражнений при рациональном чередовании средств физического воспитания) является важнейшим фактором развития двигательной функции человека.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье.

MOTION ACTIVITY AS A FACTOR DETERMINING HUMAN HEALTH

Juriy JURCHENKO

Khmelnytskyi Medical School

Abstract: Influence of motion activities human health is tackled in article. Optimal regime of motion activities (correlation between the amount and intensivity of exercises in rational alternation of means of physical training) is the most important factor of human motion activities development.

Key words: movable activity, health.

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Ірина КАРПЮК

Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова

Постановка проблеми. Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура – загально визнана матеріальна і духовна цінність кожної конкретної людини і суспільства в цілому. Не випадково, останнім часом все більше сприймають фізичну культуру не тільки як самостійний соціальний феномен, але й, як стійку якість особистості. Однак феномен фізичної культури особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблема культури духа і тіла ставилася ще в епоху давніх цивілізацій.

Фізична культура як феномен загальної культури унікальна. Саме вона є природним містком, який з'єднує соціальне і біологічне в розвитку людини [1], вона є першим і базовим видом культури, який формується в людині. Фізична культура з притаманним їй дуалізмом, може значно впливати на стан організму, психіки, статус людини [2].