

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

В статті розглядається питання зниження рухової активності людей різного віку, а також вплив систематичних занять фізичною культурою на організм.

В статье рассматривается вопрос уменьшения двигательной активности людей разного возраста, а также влияние систематических занятий физической культурой на организм.

In the article the question of decline of motive activity of people of a different age is examined, and also influencing of systematic employments by a physical culture on their organism.

Гіподинамія – це обмеження рухової активності, зумовлене способом життя, професійною діяльністю, тривалим ліжковим режимом, перебуванням людини в умовах невагомості.

Гіподинамія у шкільному віці часто пов'язана з нераціональним розпорядком дня дитини, перевантаженням її навчальною роботою, внаслідок чого залишається мало часу для прогулянок, гри, занять спортом.

Брак руху спричиняє численні проблеми зі здоров'ям, зокрема психічним та емоційним. Є повідомлення, що малоактивні діти мають зазвичай занижене почуття власної гідності, зазнають більше тривоги і стресу. Також серед таких дітей більше курців і наркоманів.

Гіподинамія шкідливо впливає не тільки на м'язову систему, але й на багато інших органів та систем. Фізична робота належить до фізіологічних важливих елементів нормальної життєдіяльності, вона впливає на кістково-суглобовий апарат, кровообіг, дихання, обмін речовин, ендокринну рівновагу, на діяльність нервової та інших систем організму. Тому адекватний рівень рухової активності гармонійно формує організм анатомічно, переважно визначає стійкість людини до несприятливих умов навколишнього середовища [1, 4].

Обмежена рухова активність сприяє зниженню функціональних можливостей м'язової системи. Наприклад, після двомісячного ліжкового режиму на 14-24% зменшуються силові показники, на 26-35% - динамічні показники і статична витривалість, знижується тонус м'язів, зменшується їхній об'єм і маса. М'язові групи людини втрачають властиву їм рельєфність внаслідок відкладання підшкірного жиру. Мінеральний обмін порушується вже через 3-15 днів. У результаті зменшення кількості кісткової речовини або недостатнього звапніння порушується мінеральний обмін кісток, зменшується щільність кістки, що призводить до остеопорозу [3].

Унаслідок обмеження м'язової активності виникає детренованість серцево-судинної системи, збільшується ЧСС у спокої. Навіть при незначному короткочасному фізичному навантаженні ЧСС досягає 100 уд/хв. і більше. Серце при цьому працює неекономно, потрібний об'єм крові викидається за рахунок збільшення частоти, а не сили серцевих скорочень. Порушується також регуляція артеріального тиску.

При гіподинамії звужуються найдрібніші артеріальні і венозні судини, зменшується кількість капілярів у тканинах, змінюється стан ЦНС, виникає так званий астеничний синдром, який виявляється у швидкій втомленості та емоційній нестійкості.

Особливо небезпечна гіподинамія у ранньому дитинстві і шкільному віці. Вона затримує формування організму, негативно впливає на розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної, ендокринної та інших систем. Недостатня рухливість школяра і тривале перебування в одному положенні за столом чи партою можуть спричинити порушення постави, виникнення сутулості, деформації хребта. Так зване м'язове голодування в дитини може викликати більш явне порушення функцій, ніж у дорослих, воно призводить до зниження не тільки фізичної, але й розумової працездатності.

Зниження рухової активності у середньому і старшому віці може прискорити старіння організму. Малорухливість призводить до втрати сили і гнучкості, виникає слабкість та млявість м'язів, порушується мозковий кровообіг. Загальновідомо, що у порівнянні з енергійними людьми, малоактивні громадяни зазвичай мають підвищений кров'яний тиск, більш схильні до ожиріння, остеопорозу, інсульту, інфаркту та деяких видів пухлин. Через це чимало людей стають залежними від інших і в них погіршується психічне здоров'я [2,4].

Хоч би яких зусиль докладали уряд і медичні установи, обов'язок дбати про своє здоров'я лежить передусім на кожному з нас особисто.

Запобігає гіподинамії повноцінна фізична активність, щоденна ранкова і виробнича гімнастика, відвідування басейнів, заняття лижним спортом, фізична праця на присадибних ділянках тощо, а також використання індивідуального рухового режиму із поступовим збільшенням навантаження на опорно-руховий апарат і серцево-судинну систему, комплекс лікувальної гімнастики, а також водні процедури, що сприяють зміцненню нервової системи і м'язів серця.

З віком більше користі приносять помірковані фізичні навантаження. Фізична активність значно покращує якість життя в старшому віці, адже вона: - поживляє розум; покращує рівновагу і гнучкість; поліпшує емоційне здоров'я; пришвидшує період одужання від захворювань чи травм; покращує функціонування печінки і кишково-шлункового тракту; нормалізує обмін речовин; зміцнює імунну систему; укріплює кістки.

Суть усього вищесказаного полягає в тому, що наш організм був створений для руху, для регулярної фізичної активності. Сидячий спосіб життя шкодить здоров'ю. Жодні харчові продукти, вітаміни, ліки чи якісь хірургічні операції не компенсують браку руху.

Фізичні вправи, яких так потребує наш організм, вимагають часу. Але ж ми виділяємо час на їжу і сон. Так само важливо присвячувати частину свого дня заняттям фізичною культурою. Для цього потрібна самодисципліна.

Звісно, активний спосіб життя вимагає зусиль і жертв. То ж будьте активні, постійно рухайтесь – тоді краще будете себе почувати і довше жити.

Література

1. Берштейн Н.Л. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М., 1966.
2. Васильева В.О., Люблинская С.М. Резервы здоровья.- Л., 1981.
3. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – М., 1987.
4. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. – Львів: Світ, 1993.

О.Ю. БУБЕЛА, К.Г. ПЕТРЕНКО, І.М.РІПАК

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ТА ФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОК 19-21 РОКІВ.

У статті розглядаються особливості впливу на морфофункціональні та фізичні показники жінок, які займаються різними видами аеробіки.

В статье рассматриваются особенности влияния на морфофункциональные и физические показатели женщин, которые занимаются разными видами аеробіки.

In the article is examining a question of influencing features on morphological and functional physical indexes of women which are engaged in different types of aerobics.

Фізичний стан жінок та його корекція в умовах використання різних форм фізкультурно-оздоровчих занять досліджувались багатьма авторами (Пасічна Т.В., Щербакова Н.А., Сосіна В.Ю.). Найбільшою популярністю серед оздоровчих видів занять користуються різноманітні види аеробіки(1,2,4).

На сьогоднішній день все більшого значення набувають оздоровчі заняття у воді, одним з яких є аквааеробіка (1,2).

Проблема дослідження використання аквааеробіки, як нового та альтернативного виду оздоровчої системи ще недостатньо вивчена, що обумовило актуальність нашої роботи.

Нами висунута робоча гіпотеза: передбачається, що заняття різними видами оздоровчої аеробіки відрізняється за своїм впливом на розвиток фізичних якостей та морфофункціональні показники жінок 19-21 років.

Мета: порівняти вплив занять аеробіки та аквааеробіки на організм жінок 19-21 років.

Для вирішення поставленої мети у роботі використовувались наступні методи досліджень: аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічні методи дослідження (педагогічне