

подальшого розвитку фізичної культури серед усіх груп і категорій населення для забезпечення його здоров'я.

Однак даний комплекс визначення рівня фізичної підготовленості населення так і не вирішив покладених на нього задач, оскільки впровадження його в життя не набуло запланованої важливості та масовості, а задача тестів найчастіше зводиться до простої формальності. Практика останніх років свідчить, що дані нормативи не під силу великій частині молоді не говорячи вже про інші вікові категорії населення.

Отже дана проблема повинна стати об'єктом досліджень фахівців з метою удосконалення системи фізичного виховання та підвищення рівня фізичної підготовленості населення як запоруки здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

Література:

1. Багатоборство ГПО. – К. : Здоров'я", 1984 — 44 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К.: 1996. – 31с.
3. Будь смелым и умелым: Пособие по подготовке к сдаче норм ГТО I, II, III ступеней / Под ред. В. У. Агеевца. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 174 с.

РЕЗЕРВИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ – ОСНОВА ЗДОРОВ'Я

Катерина Федик, Олександра Романчук, Віктор Лешик

Українська академія друкарства

Постановка проблеми. Фізіологічні резерви – це можливості органів та систем органів змінювати свою функціональну активність таким чином, щоб досягти оптимального функціонування організму. Матеріальними носіями фізіологічних резервів є механізми, які забезпечують підтримку гомеостазу, переробку інформації та координацію рухових та вегетативних актів. Резерв – це те, що закла-

дено природою і може бути накопичено протягом життя. Тобто – це запас, звідки беруться нові сили (ресурси, запаси, джерело чогось) або засоби до яких звертаються у випадку необхідності.

Людина може пристосуватись до великих фізичних навантажень, до умов зміни газового середовища, до високої та низької температури, підвищеної та пониженої вологості.

Відомо, що під впливом надзвичайних зусиль, емоційного напруження або при високій мотивації діяльності організм людини у стані проявити таку функціональну активність, яка є неможливою у стані спокою.

За словами Мечнікова І.І. людина спроможна на великі справи. Одна тільки воля може сприяти досягненню ідеалу гармонійного розвитку людини.

Аналіз літературних джерел. За словами Симонова А.А., емоції – це фізіологічний механізм, який компенсує дефіцит (недостатність) інформації, необхідної для досягнення мети (задоволення необхідних потреб).

Спостерігаються чотири фази емоційної напруженості:

1. мобілізація фізіологічної функції;
2. доведення процесу до граничної розумової межі;
3. пригніченість фізіологічної функції – емоційний шок;
4. невроз.

За словами Аристотеля, думка стає жвавішою, коли тіло розігріто прогулянкою. А от А.Сеченов казав, що вся нескінченна різнобарвність зовнішніх проявів мозкової діяльності приводить до одного лише явища – м'язового руху. Павлов відчував себе задоволеним, коли у фізичну працю вносив якусь хорошу здогадку, тобто з'єднував голову з руками. Лесгафт П.Ф. також неодноразово підкреслював, що слабке тіло обмежує актину розумову діяльність людини.

За правилами виховання людини в Елладі був девіз: якщо хочеш бути сильним – бігай, красивим – бігай, розумним – бігай. За словами Горация, Якщо не бігаєш поки здоровий, будеш бігати, коли захворієш.

Викладення основного матеріалу. Все це говорить про те, що організм має приховані можливості. Адаптаційні резерви в загаль-

ному вигляді – це можливості клітини, тканини, органів, систем органів та цілісного організму переносити вплив різного виду навантажень, забезпечуючи високий рівень діяльності людини.

Функціональні резерви – це можливості змін функціональної активності структурних елементів організму для адаптації до фізичних, психічних навантажень та впливу на організм різних факторів зовнішнього середовища.

Функціональні резерви складаються з трьох самостійних видів: біохімічних, фізіологічних та психологічних.

Біохімічні резерви – це можливості збільшення швидкості перебігу та об'єму біохімічних процесів, механізмів енергозабезпечення: анаеробного та аеробного.

М.Амосов ввів у практику новий медичний термін «кількість здоров'я» для позначки ступеню резервів організму, наприклад: у людини в стані спокою через легені проходить 5-6л повітря за хвилину. У висококваліфікованих спортсменів за 10-11 хвилин роботи кожної хвилини через легені проходить біля 200л повітря, перевершуючи норму у 30 разів. Це і є резерв організму.

Такі ж приховані резерви має серце, нирки, печінка, що виявляється за допомогою різних проб і фізичних навантажень.

Отже здоров'я – це кількість резервів в організмі, це максимальна дієздатність резервів при зберіганні якісних меж їхніх функцій. Розрізняють три складові фізіологічних резервів:

- у вигляді посилення діяльності, коли починають спрацьовувати одразу ж при переході від стану відносного спокою до звичайної повсякденної роботи. Механізмом цього включення – система умовних та безумовних рефлексів, звичайною активізацією залоз внутрішньої секреції;
- вводиться тоді коли організм попадає в екстремальну ситуацію;
- додатковим механізмом включення цього явища є емоції, які використовується організмом тільки в боротьбі за життя.

Висновок.

Тільки фізичні вправи, рухова активність людини можуть будувати резерви організму у подальшому житті. Рухова адаптація

організму до покращення кисневого постачання нервових клітин головного мозку приводить до підвищення не тільки фізичної, а й інтелектуальної і розумової діяльності. Спеціалісти фізичного виховання радять пробігати в день 15-20хв. Під впливом систематичного заняття бігом робота серця в спокої стає в 2 рази економічнішою. Другим важливим засобом фізичного виховання є плавання. Вага людини в воді складає всього 3-5кг. Заняття плаванням знімає втому, розвиває витривалість як біг (наприклад, людина пододала проміжний етап Ла-Манш за 43 години та 4хв.)

Література:

1. Агаджанов Н.А. Основи валеології. / Н.А. Агаджанов, В.А. Ананьєв, Ю.А. Ананьєв – Кн.2 – Киев: Олимпийская література, 1999.
2. Апанасенко П. Л. Эволюция биоэнергетики здоровья человека. П.Л. Апанасенко. –Петрополис, 1992.
4. Психология здоровья: Учебник для вузов / под ред Г.С. Никифоровой. – Питер, 2003.

ДОСЛІДЖЕННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ «ПЛАНЕТА ФІТНЕС»

Олена Твердохліб, Наталія Кузьменко, Олег Лускань

*Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут»*

Постановка проблеми. Негайність вирішення задач використання новітніх оздоровчих систем фізичної культури в Україні визначена у ряді сучасних державних установчих програм. Розвиток сфери оздоровчої фізичної культури і її спрямовання на максимальне задоволення різних фізкультурно-оздоровчих інтересів широких мас населення привело до появи галузі сучасного фізичного виховання – фітнесу.

У 50-60-ті роки ХХ століття поняття «фітнес» ототожнювалося з поняттям «професійна фізична придатність». Цей термін зустр