

цення навантажень, їх доступності, різноманітності і індивідуальності вжитих засобів. Суворе дотримання цих правил – необхідна умова належного ефекту оздоровчих тренувань, і навпаки, їх порушення – знижує ефективність занять і нерідко веде до негативних наслідків, із серйозним порушенням здоров'я.

Отже, основні показники гіподинамії – обмеження рухової активності організму, мале навантаження на м'язи. Для повноцінної роботи організму необхідна рухова активність, навантаження на м'язи, насичення киснем. Саме це потрібно організму для стабільної роботи, і саме це є запорукою гарного самопочуття і міцного здоров'я людини.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 244 с.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман – М.: ФиС, 1990. – 212 с.
3. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер – 3-е изд. – М.: Флинта: Наука, 2005. – 156 с.
4. Валеология. Учение о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3-х томах. – М.: АСТ, 2001. – 421 с.

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я І ЗАСОБИ ЙОГО ЗМІЦНЕННЯ

Джудан О.М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Фізичне здоров'я — стан функціонування організму людини як живої системи, що характеризується повною її врівноваженістю із зовнішнім середовищем та відсутністю будь-яких виражених хворобливих змін.

Необхідною умовою здоров'я є його норма. У кожної людини — своя фізіологічна та патологічна міра відхилення від норми. Норма набула середньостатистичного (кількісного) виразу, що певною мірою має суб'єктивний характер. Так, важливі фізіологічні показники здоров'я (наприклад, роботи серця) можуть змінюватись під впливом сезонних, метеорологічних та інших факторів. Якщо у співвідношенні двох про-тилежностей — норми та патології переважають елементи норми, людина залишається практично здоровою.[1]

Стан фізичного здоров'я індивідуума встановлюється за низкою антропометричних, клінічних, морфофізіологічних, біохімічних та інших показників з урахуванням статі та віку і залежить від географічних, метеорологічних та соціальних факторів.

Стан здоров'я населення оцінюється за рядом основних комплексних показників: захворюваність, смертність, фізичний розвиток, непрацездатність, середня тривалість життя тощо.[3]

У ст. 49 Конституції України сказано: «Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування.

Держава створює умови для ефективного і доступного для всіх громадян медичного обслуговування. У державних і комунальних закладах охорони здоров'я медична допомога безкоштовна; існуюча

мережа таких закладів не може бути скорочена. Держава сприяє розвиткові лікувальних закладів усіх форм власності.[2]

Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя.

Спорт є ефективним засобом фізичного виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, і в цьому плані спорт має міжнародне значення. Але він не зводиться лише до фізичного виховання. Спорт має самостійне загальнокультурне, педагогічне, естетичне та інші значення. Це особливо стосується "великого спорту". Крім того, ряд видів спорту взагалі не є дійовим засобом фізичного виховання або має до нього лише опосередковане відношення (наприклад, шахи). З іншого боку, фізичне виховання не може обмежуватись лише спортом, і він не може розглядатись як універсальний засіб фізичного виховання, тому що ставить підвищені, часто граничні вимоги до функціональних можливостей організму людей, їх віку, стану здоров'я і рівня підготовленості.[4]

Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і у духовній культурі суспільства. Як суспільному явищу йому притаманні різноманітні соціальні функції.

Визначальною функцією спорту є змагальна функція. Змагальній діяльності у спорті властиве гостре (але не антагоністичне) суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання і способів оцінки досягнень. Все це обумовлено відповідними (локальними, національними, міжнародними) спортивними класифікаціями та правилами змагань.[1]

Безпосередня мета змагальної діяльності в спорті — досягнення найвищого результату, вираженого в умовних показниках перемоги над суперником або в інших показниках, прийнятих умовно за критерій досягнень. Змагальна діяльність допомагає виявляти резервні можливості людини.

Виховна функція передбачає, з одного боку, підвищення ефективності змагальної діяльності, з другого — сприяє всебічному вихованню соціальне активної особистості. Однак, спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує. Вплив спорту може мати як позитивний, так і негативний ефект [5].

Функція підвищення фізичної активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати й фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

Оздоровча і рекреаційно-культурна функції спрямовані на зміцнення здоров'я людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків.

Виробнича функція дозволяє сприяти підвищенню продуктивності праці, через згуртування виробничих колективів, встановлення сприятливого психологічного мікроклімату, впровадження норм і правил здорового способу життя [2].

По мірі впливу на організм всі види оздоровчої фізичної культури (в залежності від структури рухів) можна розділити на дві великі групи: вправи циклічного і а циклічного характеру.

Циклічні вправи - це такі рухові акти, в яких тривалий час постійно повторюється один і той же закінчений руховий цикл. До них відносяться ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування. У а циклічних вправах структура рухів не має стереотипного циклу і змінюється в ході їх виконання [4].

До них відносяться гімнастичні і силові вправи, стрибки, м'ячова гра, спортивна гра, єдиноборства. Аби класичні вправи впливають переважний чином на функції опорно-рухового апарату, внаслідок чого підвищуються сила м'язів, швидкість реакції, гнучкість і рухливість в суглобах.

До видів з переважним використанням а циклічних вправ можна віднести гігієнічну і виробничу гімнастику, заняття в групах здоров'я і загальної фізичної підготовки (ЗАЛП), ритмічну і атлетичну гімнастику, гімнастику за системою «хатха-йога» [5].

Література

1. Агеев В.У., Каневец Т.М. Организация физической культуры и спорта. - М.: ФИС, 1986. - 192с.
2. Александров С.Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры // Теория и практика физической культуры, 1990. - № 11. - С. 51-54.
3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры, 1995. - № 4.
4. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культурологический аспект): Учебн. пособ. // Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - С.45.
5. Проблемы развития физической культуры молодежи. Сб. науч. тр. /под ред. А.В. Лотоненко, Б.К. Зыкова. - Воронеж: ВГАУ, 1992. - 142 с.

ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Джугань К.А., Василенко А.О.
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Фахівці стверджують, що резерви людського організму використовуються людьми слабо, і тривалість життя вже сьогодні може бути істотно збільшена. Цифри називаються різні: 120, 150, 400 і більш років, аж до необмеженого довголіття. Напевно багато хто чув про людину по імені Поль Брег. Він був ентузіастом і пропагандистом здорового способу життя. Брег трагічно загинув, катаючи на дошці по океанічних хвилях, у віці 95 років. До самої смерті він був абсолютно здоровий. Відзначимо, що ентузіастам здорового способу життя в минулому були не доступні багато сучасних засобів, що збільшують тривалість життя. Тому люди, що живуть наприкінці 20-го століття, а тим більше ті, котрі будуть жити в 21-ом, зможуть домогтися набагато більших успіхів.

Сучасна геронтологія, наука, яка вивчає проблеми довголіття, розташувала зараз поруч засоби, що збільшують тривалість життя лабораторних теплокровних тварин на 60% і більше. Однак важливо відзначити, що якщо якийсь засіб продовжив життя мишки на 10% (женьшень), то ефект для людини від цього засобу, швидше за все, виявиться скромніше (може на 5-7%), тому що людський організм