

4. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы V Межд. науч.-практ. конф.

(22–23 мая 2015 г., Красноярск): электрон. сб. / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2015.

Sokol O. V., Associate Professor of the Department of the Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), olgavs697@gmail.com

FORMATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Education of moral and volitional qualities The unique process of training and education in sports is aimed not only at mastering movement skills and abilities, at the development of physical qualities, but also at the formation of a person's spiritual world.

Keywords: Physical culture, quality, education, training.

УДК 796.011.1

Сокол О. В.

доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), olgavs697@gmail.com

Колоскова І. В.

викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), koloskova.irina18@gmail.com

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОРГАНІЗМ

Заняття фізичними вправами, загартовування, активний відпочинок і спорт вже сьогодні в масових експериментах довели свій високий оздоровчий потенціал.

Ключові слова: фізична активність, рухова активність, фізичні вправи.

Актуальність. Оздоровчий та профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний із підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин.

Внаслідок недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою та закріплені в процесі важкої фізичної праці, що призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем, порушення обміну речовин та розвитку дегенеративних захворювань (атеросклероз та ін.). Для нормального функціонування організму людини і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності, тобто. діяльності, що виконується у процесі професійної праці та повсякденно у побуті. Найбільш активним виразом якості виконаної м'язової роботи є величина енерговитрат.

Мета: визначити та оцінити рівень фізичної підготовленості студентів та вплив оздоровчої фізичної культури на організм.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, соціологічні методи дослідження (бесіда, інтерв'ю), педагогічні методи дослідження.

В цей час тільки 20% населення економічно розвинених країн займаються досить інтенсивним фізичним тренуванням, що забезпечує необхідний мінімум енерговитрат, у решти 80% добова витрата енергії значно нижча від рівня, необхідного для підтримки стабільного здоров'я. Різке обмеження рухової активності останні десятиліття призвело до зниження функціональних можливостей людей середнього віку.

До факторів захворювань відносять, перш за все, недостатню рухову активність та лише висококалорійне харчування, а також куріння, нервово-психічне напруження, зловживання алкоголем. До внутрішніх факторів захворювання відносять збільшення вмісту холестерину в крові, підвищений АТ, зайва вага тіла. Встановлено, що в країнах, де населення має нестачу в харчових продуктах і відризняється високою фізичною активністю, дані хвороби майже не зустрічаються.

Тільки спеціальні фізичні вправи достатньої ефективності, виконані в після робочий час можуть виступати в ролі ефективного антифактора. Завдяки фізичній активності в людей, які займаються фізичними вправами у вільний від роботи час, смертність знизилась у 3,5 рази. Важливе значення у боротьбі із серцево-судинними захворюваннями має характер виконання вправ. В ряді наукових досліджень доведено: тяжка фізична праця з вираженими силовими компонентами (шахтар, вантажники) не тільки не покращують стан здоров'я, але й сприяють розвитку дегенеративних захворювань (атеросклерозу та ін.).

Силові вправи, енергозабезпечення яких здійснюється за рахунок процесів гліколізу, не тільки сприяють нормалізації ліпідного обміну, але і підвищують вміст холестерину в крові. Нормалізація ліпідного обміну і зниження холестерину в крові можливі тільки при виконанні циклічних вправ аеробного характеру. У зв'язку з цим оздоровчий ефект і профілактику в наш час пов'язують не з будь-якою руховою активністю, яку дуже важко оцінити кількістю, а тільки з величиною загальної витривалості

і працездатності, критерієм яких є величина максимального споживання кисню.

Заняття фізичною культурою особливо ефективні у поєднанні з раціональним харчуванням. Необхідно застосовувати міри соціально-економічного і профілактичного характеру. Основні засоби у боротьбі із захворюваннями органів кровопостачання повинні бути у їх виявленні і проведенні комплексних оздоровчих програм.

Рухова активність, фізичні вправи, основні навички гігієни і здорового способу життя є ефективним засобом профілактики захворювань, укріплення здоров'я і гармонійного розвитку.

Більшість сучасного населення економічно розвинених країн виникла реальна небезпека розвитку гіпокінезії. Синдром, або гіпокінетична хвороба, є комплексом функціональних і органічних змін, а також хворобливих симптомів, що розвиваються в результаті неузгодженості діяльності окремих систем і організму в цілому із зовнішнім середовищем. В основі патогенезу цього стану лежать порушення енергетичного та пластичного обміну (насамперед у м'язовій системі). Механізм захисної дії інтенсивних фізичних вправ закладено у генетичному коді людського організму.

М'язи людини є потужним генератором енергії. Вони посилають сильний потік нервових імпульсів для підтримки оптимального тону ЦНС, полегшують рух венозної крові судинами до серця (м'язовий насос), створюють необхідну напругу для нормального функціонування рухового апарату.

Енергетичний потенціал організму та функціональний стан усіх органів та систем залежить від характеру діяльності скелетних м'язів. Чим інтенсивніша рухова діяльність у межах оптимальної зони, тим повніше реалізується генетична програма та збільшується енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму та тривалість життя.

Негативний ефект може бути отриманий при заняттях масовою фізичною культурою з надмірним збільшенням навантаження. Спеціальний ефект оздоровчого тренування пов'язаний із підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця у стані спокою та підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності.

Один із найважливіших ефектів фізичного тренування – зменшення частоти серцевих скорочень у спокої (брадикардія) як прояв економізації серцевої діяльності та нижчої потреби міокарда у кисні. Збільшення тривалості фази діастолі (розслаблення) забезпечує більший кровотік та краще постачання серцевого м'яза киснем.

Слід особливо сказати про вплив занять оздоровчою фізичною культурою на організм, що старіє. Фізична культура є основним засобом, що затримує вікове погіршення фізичних якостей та зниження адаптаційних здібностей організму в цілому та серцево-судинної системи зокрема, неминучим у процесі інволюції.

Вікові зміни відбиваються як у діяльності серця, і стані периферичних судин. З віком суттєво знижується здатність серця до максимальної напруги, що проявляється у віковому зменшенні максимальної частоти серцевих скорочень.

Адекватне фізичне тренування, заняття оздоровчою фізичною культурою здатні значною мірою призупинити вікові зміни різних функцій. У будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити аеробні можливості та рівень витривалості, показники біологічного віку організму та його життєздатність.

Оздоровчий ефект занять масовою фізичною культурою пов'язаний насамперед із підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості та фізичної працездатності. Підвищення фізичної працездатності супроводжується профілактичним ефектом щодо факторів ризику серцево-судинних захворювань: зниженням ваги тіла та жирової маси, зниженням артеріального тиску та частоти серцевих скорочень.

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленнями функціями скелетно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. В результаті в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою і закріплені в процесі тяжкої фізичної праці, що призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем, порушенню обміну речовин і розвитку дегенеративних захворювань. Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності.

Розрізняють загальні і спеціальні ефекти фізичних вправ, а також їх опосередкований вплив на фактори ризику. Найбільш загальний ефект тренування полягає в розході енергії, прямо пропорційно діяльності і інтенсивності м'язової діяльності, що дозволяє компенсувати дефіцит енерговитрат. Важливе значення має також підвищення стійкості організму до дій несприятливих факторів зовнішнього середовища: стресових ситуацій високих і низьких температур, радіації, травм, гіпоксії.

В результаті підвищення неспецифічного імунітету підвищується і стійкість до простудних захворювань. Але використання конкретних тренувальних навантажень, необхідних у великому спорті для досягнення «піку» спортивної форми, нерідко призводить до протилежного ефекту – пригніченню імунітету і підвищенню сприйнятливості інфекційних захворювань. Аналогічний негативний ефект може бути одержаний і при заняттях масовою фізичною культурою з посиленням збільшенням навантаження.

Оздоровчий ефект занять масовою культурою пов'язаний насамперед з підвищенням аеробних можливостей організму, до рівня загальної витривалості і фізичної працездатності. Підвищення фізичної працездатності супроводжується профілактичним

ефектом у відношенні факторів ризику серцево-судинних захворювань: зниження маси тіла і жирової маси, вміст холестерину і тригліцеридів у крові, зменшення ЛПНЩ (Ліпопротеїни низької щільності (ЛПНЩ, ЛНП, англ. Low density lipoprotein, LDL) – клас ліпопротеїнів крові, що є найбільш атерогенним.) і збільшенням ЛПВЩ, зменшенням артеріального тиску і ЧСС.

Крім цього регулярне фізичне тренування дозволяє значною мірою загальмувати розвиток вікових еволюційних змін фізіологічних функцій організму, а також дегенеративних змін різних органів і систем (включаючи затримку і зворотний розвиток атеросклерозу). В цьому відношенні не є виключенням і кістково-м'язова система.

Виконання фізичних вправ позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджає розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. Підвищується мінералізація кісткової тканини і вміст кальцію в організмі. Збільшується прилив лімфи до суглобних хрящів і міжхребетних дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу та остеохондрозу. Все це свідчить про неоціненний позитивний вплив занять оздоровчою фізичною культурою на організм людини.

Висновки. Регулярне фізичне тренування дозволяє значною мірою загальмувати розвиток вікових інволюційних змін фізіологічних функцій, а також дегенеративних змін різних органів та систем. Виконання фізичних вправ позитивно впливає попри всі ланки рухового апарату, що з віком і гіподинамією.

Особливо актуальним є валеологічний напрямок фізкультурної освіти, на фоні критичного стану здоров'я студентів, та низького рівня обізнаності щодо основ здорового способу життя.

Заняття фізичними вправами, загартовування, активний відпочинок і спорт вже сьогодні в масових

експериментах довели свій високий оздоровчий потенціал.

Вплив засобів фізичної культури і спорту можна використовувати у будь-якому віці, при будь-якому стані здоров'я і фізичної підготовки – завжди, коли ми хочемо подолати хворобу, підвищити активність організму і зробити своє життя більш цікавим, творчим і довшим.

Література

1. Березка С. М., Біленко Ю. А., Балакін М. О. Валеологічний підхід до пізнавальної діяльності студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». URL: https://www.rusnauka.com/6_PNI_2011/Sport/1_80009.doc.htm (дата звернення: 10.10.2023 р.).
2. Воронов М. П., Брусник В. В. Засоби діагностики рівня теоретичних знань з дисципліни «Фізичне виховання». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр.* Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. № 12. С. 33–36.
3. Ісаченко М. А. Тестовий контроль у системі оцінки знань студентів інститутів фізичної культури і спорту (на прикладі дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: (24.00.02) / М. А. Ісаченко; НУФВСУ. Київ, 2008. 22 с.
4. Козіброцький С. П., Іванова Г. Є. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації: теорія, методика, практика: метод. рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України. Луцьк: ЛДТУ, 2002. 122 с.
5. Кошелева О. Проблеми реалізації теоретичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів. *Спортивний вісн. Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2012. № 2. С. 113–117.
6. Положення про заліки з фізичного виховання : положення М-ва освіти України від 25.05.1998 р. № 188: станом на 26 черв. 2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0502-98#Text> (дата звернення: 10.10.2023).

Sokol O. V., Associate Professor of the Department of the Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), olgavs697@gmail.com

Koloskova I. V., Lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Educational and Scientific Humanities Institute of the Admiral Makarov National University of Shipbuilding, (Ukraine, Mykolaiv), koloskova.irina18@gmail.com

THE INFLUENCE OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE ON THE BODY

Exercising, hardening, active recreation and sports have already proven their high health potential in mass experiments.

Keywords: physical activity, motor activity, physical exercises.