

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

¹ Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации, Гомель, Беларусь

² Гомельский государственный медицинский университет, Беларусь

Научно-технический прогресс, экологические факторы, стресс, климатогеографические особенности, социально-экономические и политические преобразования являются факторами, существенно влияющими на психо-эмоциональное состояние человека, его здоровье, а так же физическую и умственную работоспособность.

Как и любая другая страна, Республика Беларусь возлагает большие надежды на будущее поколение, молодёжь. Здоровая, сильная, креативная молодёжь — это стабильное, процветающее государство. На этот период приходится становление социальной и психофизиологической зрелости.

Молодёжь как социальная группа имеет свои проблемы. Они связаны с трудностями социальной адаптации. Социальная адаптация представляет собой процесс активного приспособления человека к новым для него социальным условиям жизнедеятельности. Каждый заинтересован в том, чтобы достичь счастья и гармонии с окружающим миром, но это невозможно сделать без сохранения и улучшения своего физического и психического состояния, следования принципам здорового образа жизни.

Качество жизни определяется степенью запроса и комфортностью удовлетворения человеческих потребностей. Оба эти показателя зависят от материально-экономических условий жизни общества и каждой семьи. Стиль жизни складывается на основе психологических и психофизиологических особенностей поведения личности. Здоровый человек умеет противостоять негативным факторам внешней среды, расширяет свои возможности в стремлении к полноценной и насыщенной деятельности. Для успешной самореализации необходимо физическое здоровье, что является естественным состоянием организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегу-

лирующая) функционирует правильно и развивается. Сохранение и поддержание физического здоровья возможно при ведении здорового образа жизни.

Основой концепции здорового образа жизни являются: возраст и состояние здоровья; условия обитания (климат, жилище); экономические условия (питание, одежда, работа, отдых); наличие полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание); отсутствие вредных привычек (курение, пьянство, малоподвижный образ жизни и т. д.).

Рассмотрим одну из необходимых физиологических потребностей любого живого организма наряду с необходимостью питания и отдыха, а именно двигательную активность. Недостаток движения вызывает целый комплекс изменений в функционировании организма, поэтому оптимальный двигательный режим — это важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура выступает как одно из важнейших средств воспитания.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ. Для нормального функционирования организма человека и сохранения здоровья необходим определенный индивидуально подобранный двигательный режим. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат.

И так, оздоровительные занятия в тренировочном режиме связаны, прежде всего, с повышением аэробных возможностей организма, уровнем общей выносливости и физической работоспособностью. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза). В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопоро-

за. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоноквым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неocenимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека [1].

Результативность же оздоровительной работы в юношеском возрасте актуальна еще и в связи с тем, что в этот период можно выработать устойчивую мотивацию к здоровью и сформировать практические навыки ведения здорового образа жизни.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. При этом всегда должно быть хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями улучшается тренированность, а организм человека будет в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Как показывают исследования, одним из действенных средств профилактики и укрепления здоровья растущего организма, являются занятия физическими упражнениями в различных формах и сочетаниях, в том числе рекреационной, которые не требуют больших материальных затрат, но при правильной методике проведения занятий дают здоровье, а, следовательно, уверенность и оптимизм в достижении поставленных им в жизни целей.

Таким образом, здоровый образ жизни является залогом сохранения здоровья и обеспечения жизненного комфорта.

Литература

1. Лях, В. И. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодежи / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман. Челябинск : ДЦНТИ, 2003. 59 с.