

Основні напрями та принципи оздоровчої фізичної культури

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку суспільства відбувається різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. За даними, лише 10 % молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, знижується потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження, у поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя, є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукою доказано, що здоров'я людини тільки на 10–15 % залежить від лікарів, медпрепаратів; на 15–20 % – від генетичних факторів; на 20–25 % – від стану навколишнього середовища й на 50–55 % – від умов і способу життя [7, 9].

За даними Латвійського інституту фізичної культури, половина випускників і третина випускників середньої школи мають надмірну масу тіла. Кількість жінок, котрі страждають ожирінням, у нашій країні перевищує 70 %, чоловіків – 40 % [6, 9]. Згідно з М. М. Яковлєвим, до 60-річного віку доживають 90 % худорлявих і лише 60 % повних, до 70-річного віку, відповідно, 50 % і 30 %, до 80-річного віку – 30 % і 10 %. Якщо врахувати те, що збільшення маси тіла на 10 % відносно до нормальної скорочує тривалість життя на 14 %, збільшення на 20 % – скорочує тривалість життя на 45 %, а збільшення на 25 % скорочує вже на 74 %, то стане зрозумілим, чому ми за тривалістю життя знаходимось у сьомому десятку країн.

У школярів із недостатньою руховою активністю, за даними НДУ фізіології дітей і підлітків АПН колишнього СРСР, захворюваність верхніх дихальних шляхів у 3–5 разів вища, ніж у їхніх однолітків. Із віком згубний вплив недостатньої рухової активності на стан нашого здоров'я поглиблюється [3; 6].

Мета дослідження – розкрити зміст й основні напрями оздоровчої фізичної культури з метою впровадження фізичних вправ як основного засобу покращення фізичної працездатності.

Рухи як такі можуть за своєю дією замінити будь-який засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити дію рухів.

C. A. Ticco

Виклад основного матеріалу дослідження. Значна кількість фахівців вважають, що низька рухова активність як фактор ризику розвитку ішемічної хвороби серця збільшує частоту її виникнення на 30–43 %. Це переконливо підтверджують статистичні дані про те, що абсолютна частота смертей у людей, які займаються фізичними вправами, наприклад бігом підтюпцем, у сім разів нижча, ніж у людей відповідного віку з низькою руховою активністю.

У людей, у яких недостатня рухова активність, порушується обмін речовин, погіршується функція дихання, травлення, виникають застійні явища в ділянці малого тазу. Все це супроводжується зниженням витривалості, падінням працездатності.

Істотно підвищується імовірність серцево-судинних захворювань, надмірна маса тіла і стреси. Відомий кардіолог А. Л. М'ясников відзначав, що при надмірному нервово-емоційному збудженні рухова активність і фізична робота найбільш сприятливі для нормалізації діяльності [1; 4].

Принцип оздоровчої фізичної культури полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла визначення, що таке здоров'я. "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад". Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність у різних умовах – найбільш характерний критерій норми здоров'я [1; 3; 4].

Щоб фізична культура давала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил:

1) засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;

- 2) фізичні навантаження повинні плануватися відповідно до можливостей учнів;
- 3) у процесі використання всіх форм фізичної культури потрібно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю [5; 7; 8].

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів фізичної культури і спорту так організувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну, і розвивальну функцію. Це означає, що з допомогою фізичного виховання потрібно:

1) удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність до негативних впливів;

2) компенсувати недостаток рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

Сьогодні розроблено і практично випробувано авторські комплекси та програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації й ефективність. Насамперед це:

- 1) контролюємі бігові навантаження (система Купера);
- 2) режим 1 000 рухів (система Амосова);
- 3) 10 000 кроків кожен день (система Міхао Інаї);
- 4) біг заради життя (система Лід'ярда);
- 5) абетка оздоровчого бігу (система Мільнера).

У наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, джаз, аквааеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-аеробіку, сіті-джем, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчінг.

Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою індивідуального смаку й інтересу [6].

Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони правильно поєднуються із загартуванням у вигляді водяних процедур, сонячних і повітряних ванн, а також масажу.

У системі оздоровчої фізичної культури виділяються основні напрями: оздоровчо-рекреативний, оздоровчо-реабілітаційний (спортивно-реабілітаційний, гігієнічний).

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, полювання, фізкультурно-оздоровчі розваги). Термін “рекреація” (від лат. *recreatio*) означає відпочинок, відновлення сил людини, витрачених у процесі праці, тренувальних занять або змагань. Щоб відтінити специфіку цього терміна у сфері фізичної культури, часто говорять “фізична рекреація”.

У сучасному суспільстві основні функції фізичної рекреації зводяться до наступного:

- соціально-генетична (механізм засвоєння соціально-історичного досвіду);
- творчо-атрибутивна (дозволяє її розглядати в розвитку й удосконаленні);
- системно-функціональна (розкриває фізичну як функцію конкретної соціальної системи);
- аксіологічна (ціннісно-орієнтувальна);
- комунікативна (важливий засіб неформального спілкування людей) [7; 8].

Основними видами фізичної рекреації є виробнича гімнастика, ввідна гімнастика, фізкультурні паузи (протягом робочого дня), заняття фізичними вправами в неробочий час – туризм (пішохідний, водяний, велосипедний), пішохідні й лижні прогулянки, полювання, масові ігри: волейбол, теніс, городки, бадмінтон.

За кількістю людей, які займаються, рекреаційні заняття можуть бути індивідуальні (за програмами) і групові (сім'я, група за інтересами).

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура – це спеціально спрямоване використання фізичних вправ як засобів лікування і відновлення функцій організму, порушених або втрачених внаслідок захворювання, травм, переломи й інших причин. Застосування окремих форм рухів і рухових режимів із цією ціллю почалося, судячи з історичних довідок, ще в давній медицині й до нашого часу міцно ввійшло в систему охорони здоров'я переважно у вигляді лікувальної фізичної культури.

В оздоровчо-реабілітаційній фізичній культурі значно зростає роль таких методичних принципів, як принцип індивідуалізації і поступового підвищення навантаження.

Оздоровчо-реабілітаційний напрям представлено в основному трьома формами:

- 1) групи ЛФК при диспансерах, лікарнях;
- 2) групи здоров'я в колективах фізичної культури, на фізкультурно-спортивних базах і т. д.;

3) самостійні заняття.

Індивідуальні заняття реабілітаційного типу можуть також мати, як загальнооздоровчий, так і спеціально спрямований характер. Наприклад, під час функціональних порушень серцево-судинної і дихальної систем потрібно широко використовувати фізичні вправи аеробного характеру.

Під час самостійних занять, без медичного контролю, максимальна ЧСС під час навантажень не повинна перевищувати 130 уд./хв для людей, молодших 50 років і 120 уд./хв людей, старших 50 років [6; 9].

Велику роль у системі підготовки спортсмена відіграє спортивно-реабілітаційна фізична культура. Вона спрямована на відновлення функціональних і пристосувальних (адаптаційних) можливостей організму після довгих періодів напружених тренувальних і змагальних навантажень, особливо під час перетренування та ліквідації наслідків спортивних травм.

Оздоровче тренування чітко відрізняється від спортивного:

- 1) поступове нарощування інтенсивності та тривалості навантажень;
- 2) різноманітність засобів;
- 3) системність занять.

Постійне збільшення часу для оздоровчого тренування – ось головна тенденція, яка повинна визначити руховий режим людини до глибокої старості.

Найбільш часто профілактико-оздоровчий ефект фізичного тренування пов'язують із використанням вправ помірно (аеробної спрямованості) інтенсивності. У зв'язку з цим отримали поширення рекомендації до використання з оздоровчою ціллю циклічних вправ (біг, їзда на велосипеді, гребля, ходьба на лижах й ін.). Циклічні вправи втягують у роботу найбільш великі м'язові групи ($1/5-1/2$ і більше м'язової маси), які потребують великої кількості кисню і тому розвивають переважно серцево-судинну й дихальну системи. А добрий стан цих систем становить основу здоров'я людини.

Оздоровча ходьба – найбільш доступний вид фізичних вправ – може бути рекомендована людям усіх вікових груп, які мають різну підготовку і стан здоров'я. Особливо ходьба корисна людям, які ведуть малоактивний спосіб життя.

Однаковою для всіх залишається тільки одна вимога (поступовість), яка забезпечує пристосування організму для зростаючого тренувального навантаження. У процесі занять потрібно передусім стежити за пульсом. Для початківців пульс у середньому не повинен перевищувати 120–130 уд./хв, для людей середнього віку і практично здорових людей – 130–140 уд./хв, а для молодих 150–160 уд./хв.

Плавання є гарним засобом впливу на серцево-судинну систему.

Горизонтальне положення тіла в воді, ефективна дія м'язового насосу (в результаті динамічного скорочення великих груп м'язів) в поєднанні з глибоким диханням полегшує венозне повертання, що веде до збільшення систолічного об'єму крові під час плавання. Полегшена робота серця під час плавання робить можливим тривале плавання в повільному темпі й для людей похилого віку.

Їзда на велосипеді зміцнює серцево-судинну й дихальну системи.

Великий оздоровчий аеробний ефект дає і заняття на комп'ютеризованому велотренажері з автоматичним завданням навантаження та контролем ЧСС.

Зі всіх видів фізичних вправ найбільшу користь для здоров'я приносять ті, які виконуються довгий час і при достатньо повному забезпеченні киснем, тобто рухи виконуються в аеробному режимі.

Саме до таких вправ належить пересування на лижах. Якщо під час ходьби, бігу та їзди на велосипеді втягуються в роботу переважно м'язи ніг, то під час пересування на лижах в роботу втягуються і м'язи верхніх кінцівок та тулуба.

Аеробіка – система вправ у циклічних видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості (ходьба, біг, плавання і т. п.), направлена на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

Дихальна гімнастика – це спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури.

Висновки. Оздоровча фізична культура – основний засіб покращення стану здоров'я та працездатності людини, що виражається в активізації та вдосконаленні обміну речовин покращенні діяльності центральної нервової системи.

Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної й інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес уходження в роботу й функціонування систем кровообігу та дихання, а також відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження.

Фізична культура забезпечує позитивний вплив на здоров'я людини за умов дотримання певних правил:

а) засоби й методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, що мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;

б) фізичні навантаження повинні плануватися відповідно до можливостей учнів;

в) у процесі використання всіх форм фізичної культури потрібно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю.

Література

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье.– 3-е изд. доп. и перераб.– М.: ФиС, 1987.
2. Волков В. М. Спортсменам об отдыхе.– М.: ФиС, 1972.
3. Готовцев П. И. Долголетие и физическая культура.– М.: ФиС, 1985.
4. Гутько И. П., Соколов В. А., Забаровский К. К. Азбука здоровья.– Мн.: Полымя, 1988.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посіб. для фізкультури вузів.– Л.: Штабр, 1997.
6. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність.– Л., 1993.
7. Максименко А. М. Основи теорії і методики фізическої культури.– М., 1999.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры.– М.: ФиС, 1991.
9. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпо Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.– К.: Здоров'я, 1986.
10. Розенцвейг С. Красота – в здоровье: Пер. с англ.– М.: ФиС, 1985.

Анотації

Стаття присвячена оздоровчій фізичній культурі як основному засобу покращення стану здоров'я та працездатності людини. Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів фізичної культури і спорту так організувати процес фізичного виховання, щоб він виконував і профілактичну, і розвивальну функцію.

Ключові слова: оздоровча спрямованість, методика занять фізичними вправами, фізична рекреація, фізична реабілітація.

Статья посвящена оздоровительной физической культуре как основному способу повышения уровня состояния здоровья и работоспособности человека. Принцип оздоровительной направленности обязывает специалистов физической культуры и спорта так организовывать процесс физического воспитания, чтобы решались две основные функции и профилактическая, и развивающая.

Ключевые слова: оздоровительная направленность, методика занятий физическими упражнениями, физическая рекреация, физическая реабилитация.

The article is dedicated to sanitary physical culture as the main way of increasing level pictures of health and capacity to work of the person. The principle to sanitary directivity obliges the specialist of the physical culture and sport so organize the process of the physical education to dared two main functions and preventive, and developing.

Key words: sanitary directivity, the methods occupation by physical exercises, physical rehabilitation.