

Вступ. Здоров'я народу — багатство країни!

Фізкультура і здоровий спосіб життя

- 1 День починається із зарядки
- 2 Оздоровчий потенціал фізичної культури.
- 3 Спорт і його оздоровчий потенціал

Вступ

Здоров'я народу — багатство країни!

Кожна людина має право чекати допомоги від нашої медицини, від учених, від всіх тих, хто покликаний боротися за збереження і зміцнення здоров'я людей. І в той же час охорона власного здоров'я — це обов'язок кожного. Адже нерідко буває і так, що людина з неправильним способом життя, шкідливими звичками, об'єднанням до 30—40 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину. Розтрачене здоров'я, кращі роки життя йдуть на лікування, страждає сім'я, суспільство. Чи не простіше з ранніх років слідувати рекомендаціям профілактичної медицини і з їх допомогою жити повноцінним, активним життям?

Профілактика має на увазі саме широке використання засобів масової оздоровчої фізкультури. “Головне завдання фізкультурного руху, всієї системи фізичного виховання подальший підйом масовості фізичної культури і спорту, - всемірно сприяти зміцненню здоров'я людей підвищенню їх працездатності і продуктивності праці, готовності до захисту Батьківщини, формуванню високих етнічних якостей вихованню здорового і життєрадісного підростаючого покоління”.

Фізкультура і спорт, як відомо, ефективно сприяють формуванню здорового способу життя, що включає і виконання правил особистої гігієни, і режим дня, і активний відпочинок, і організацію раціонального харчування, і відмову від всякого роду шкідливих звичок. Засоби фізичної культури підсилюють компенсаторні можливості організму, підвищують його опірність. Вони добре відомі: оздоровчий біг гімнастичні вправи, лижні прогулянки, велотуризм, плавання туристські походи, Проте слід знати, що ці засоби обладують високим ступенем дії на організм і саме інтенсивність їх впливу вимагає індивідуального вибору і дозування навантаження при оздоровчих заняттях, и також контролю над цією дією, щоб навантаження не перевищило можливості людини і не нанесло таким чином збитку його здоров'ю. Особливе це важливо, коли йдеться про немолоду і не дуже здорову людину,

Ясно, що визначення навантаження і контроль над її ефективністю повинен узяти на себе фахівець цього справи, лікар. Проте було б помилкою лікарю дише роль контролера. Кожен лікар зобов'язаний бути пристрасним пропагандистом фізкультури, гартувати, природних засобів дії па організм. Тут йдеться не тільки про призначення здорової людини. При відхиленнях від норми, при самих різних захворюваннях лікар .також повинен настирливо рекомендувати своєму пацієнту адекватне фізичне навантаження, що розширює пристосовані можливості його організму. Одні ліки, як би вони не були ефективні, не укріплять здоров'я людини, Комплексна програмування лікування обов'язково повинна включати більш менш значні елементи лікувальної фізкультури, строго дозовані фізичні навантаження. Тільки в цьому випадку можна говорити про інтенсивне лікування і швидке відновлення працездатності людини.

Фізкультура повинна увійти до побуту кожної людини, починаючи з найранішого віку. Ми широко підтримуємо масове навчання плаванню немовлят. Гасло “Плавати раніше, ніж ходні!” увійшов до практики роботи багатьох дитячих поліклінік країни, в тисячі сімей. Вперше це гасло прозвучало кілька років тому із сторінок журналу “Фізкультура і спорт”. Смілива ініціатива дала відмінні результати так само як і ряд інших журнальних акцій покликаних надати конкретну допомогу в самостійних заняттях фізичними вправами.

Але і тут необхідна сама широка підтримка фахівців. А ми знаємо, як деколи легко відчужують людей різного віку, у тому числі і шкільного, від активних занять фізкультурою у зв'язку із слабким здоров'ям, Це серйозна помилка. Потрібне не звільнення від фізкультури а строга індивідуалізація навантаження!

Коротко зупинюся на деяких чинниках ризику, що представляють серйозну уражені дуже багато людей, особливо чоловіки. Про таких говорять: на роботі спосіб життя сидячий, удома – лежачий. Якщо вся рухова активність людини обмежується маршрутом від столу до дивана і телевізору то йому і у відносно молодому віці важко буде уникнути лікарняного ліжка. Гіпокінезія швидко руйнує організм, викликає важкі зміни в серечно-сосудистій системі, сприяє появі гіпертонічної хвороби.

Гіпокінезія найчастіше поєднується з надмірною вагою, породжуваним перш за все нераціональним харчуванням. А правильне харчування, коли продукти сприяють зміцненню, а не руйнуванню здоров'я, має безпосереднє відношення і до продовольчої програми.

У наш час не можна вважати себе культурною людиною, не уміючи орігуватися в своєму самопочутті, у функціонуванні різних систем свого

організму, не уміючи свідомо впливати на ці функції засобами фізичної культури, природними чинниками. Кожна людина повинна прагнути оволодіти мистецтвом бути здоровим, не жаліючи на це ні часу, ні зусиль. Необхідно підтримувати інтерес до цієї теми і прагнути задовольняти його. Зрозуміло, йдеться не про просвіту для самолікування. Самолікування неприпустимо воно закінчується серйозним неприємностями для хворої людини, говориться про необхідність пропаганди гігієнічних знань і умінь, які підтримують і примножують здоров'я а у разі захворювання сприяють успішній спільній роботі лікаря і його пацієнта.

1. Фізкультура і здоровий спосіб життя

Із зростанням автоматизації виробництва і механізації праці в побуті неухильно зменшується рухова активність, людини. Учені підрахували, що 100 років тому майже вся енергія, вироблювана і споживана на Землі, приходилось на мускульну силу людини і домашніх тварин. У наші ж дні лише частина енергії виробляється м'язами. Зниження рухової активності негативно позначається на здоров'я людей, їх фізичному розвитку і підготовленості, працездатності, психічній діяльності.

Малорухливий спосіб життя приводить до атрофії м'язів, зниження їх тонусу і сили (на Р4—24%), заміщення м'язової тканини жирової, погіршення рухливості суглобів.

Обмежена м'язова активність є в даний час однією з головних причин ряду важких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення постачання крові киснем і накопичення молочної кислоти в організмі.

Недолік рухової діяльності (гіподинамія) відображається і на психічній активності людини: у нього з'являється сонливість, дратівливість, безсоння, емоційна нестійкість, млявість в рухах, спостерігається відсутність апетиту, дезорганізація мови і мислення.

Ще Арістотель помітив: «Ніщо так сильно не руйнує людини, як тривала фізична і бездіяльність». Як протипотрута від такої бездіяльності стародавні пропонували активний руховий режим. Тому не випадково ще 2500 років тому на величезній скелі в Елладі були висічені слова: «Хочеш бути сильним — бігай, хочеш бути красивим — бігай, хочеш бути розумним — бігай!».

Сучасними ученими встановлено, що одним з найважливіших засобів боротьби з гіподинамією з метою підтримки здоров'я і високої працездатності на довгі роки є раціональне використання фізичної культури і спорту.

Завдяки систематичним заняттям фізичними вправами розширюються функціональні і адаптаційні можливості організму людини, поліпшується діяльність нервової, серцево-судинної, дихальної і інших систем, організм, краще пристосовується до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Під впливом активної м'язової діяльності значно збільшуються маса і об'єм скелетних м'язів, кістки товщають і стають міцнішими. У тренуваному м'язі спостерігається приблизно в 2 рази більше функціонуючих капілярів, чим в нетренованих. У тренуваних людей життєва місткість легенів набагато (у 2—3 рази) перевищує звичні показники. Серце тренуваної людини у спокої і при роботі викидає в аорту при кожному скороченні в 1,5 — 2 рази більше крові, ніж у нетренованого.

Глибокі і різносторонні морфологічні і функціональні зміни, що відбуваються в організмах людей, що займаються регулярно і в достатньому об'ємі фізичними вправами, забезпечують економічність основних фізіологічних процесів і роблять людину здатною виконувати напружену фізичну і розумову роботу протягом довгого часу.

Таким чином, систематичне і раціональне використання засобів фізичної культури і спорту в значительній мірі сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню загальної працездатності, пристосовності організму людини до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Наша держава не тільки проголошує право на заняття фізкультурою і спортом, але і робить все, щоб вони стали, справжнім надбанням народу. Крім права на працю, освіту і відпочинок, право на заняття фізичною культурою у нас конституційно закріплено незалежно від статі віку, матеріального положення, національної і расової приналежності. Для розвитку масової фізкультури і спорту держава виділяє бюджетні фонди, які разом з профспілковими і іншими суспільними фондами споживання досягають асигнувань з розрахунку на одну сім'ю більше 1000 рублів в рік. Причому сума ця з року в рік неухильно росте.

У нашій країні створена і постійно розвивається матеріальна база для занять фізкультурою і спортом, яка в даний час включає близько 3300 крупних стадіонів, більше 66 тис. спортивних і гімнастичних залів, понад 1400 плавальних басейнів, більше 600 тис. комплексних фізкультурно - спортивних майданчиків. У найближче десятиліття планується збільшити ці показники два — три рази.

По-мірі все більш глибокого проникнення фізичної культури в побут народу зростає роль організованих і самостійних занять. Проте рішення задачі подальшого підйому масовості фізкультури і спорту залежить у величезному

ступені від індивідуальних схильностей і здібностей людей, від бюджету їх вільного часу.

Об'єм вільного часу працюючих безперервно збільшується. Після того, як в нашій країні був введений п'ятиденний робочий тиждень з двома вихідними днями, річний фонд вільного часу трудящих наблизився до річної тривалості робочого часу і зріс в середньому у кожної праці більш ніж на 850 ч. в рік. З цього часу, за підрахунками учених, в 1980 р. в СРСР фізичній культурі і спорту приділялося 20 млрд. годинників в рік.

Але як показують соціологічні дослідження, наявний бюджет вільного часу поки що витрачається людьми недостатньо раціонально. Так, наприклад, вільний час, що витрачається школярами на заняття фізкультурою і спортом, складає в середньому 15—20%. У більшого числа школярів нашої країни заняття фізичною культурою обмежуються двома уроками в тиждень, не рахуючи епізодичних рухомих ігор і малоефективних побутових рухів. До поглиблених занять спортом в секціях привернуто лише близько 10% шкіл, що вчаться. Якщо врахувати при цьому, що заняття фізичною культурою і спортом збільшують успішність учнів по загальноосвітнім предметам (на 0,4—0,7%) і знижують число пропусків ними уроків по хворобі (на 1,3—1,7%), то стає зрозумілим, чому проблема подальшого залучення до занять фізкультурою і спортом школярів залишається як і раніше дуже гострою.

Час, що витрачається на заняття фізкультурою депортом студентською молоддю, коливається в ширших межах (12—23%), чим у школярів, проте є зведення, що половина студентів взагалі не займається фізкультурою і спортом у вільний час.

Як же правильно розпорядитися своїм вільним часом? На це питання неможливо відповісти, не визначивши необхідний мінімум — а краще оптимум — часу для систематичних занять фізкультурою і спортом. І зробити це треба з урахуванням віку, статі і індивідуальних особливостей людей, умов їх учбової і трудової діяльності, побуту. У різні періоди життя людини значення систематичних занять фізичною культурою і спортом неоднаково. Існують етапи вікового розвитку, на яких роль фізкультурних занять різко зростає і вони стають особливо важливими для нормального розвитку.

Проте, займаючись фізичними вправами, треба пам'ятати, що пропоновані системи оцінки необхідного мінімуму і оптимуму рухової активності носять узагальнений характер. У кожному окремому випадку потрібно враховувати свої схильності, здібності, умови життя і роботи. Не слід швидко розчаровуватися при перших невдалих спробах змінити свій розпорядок дня, досягти необхідного мінімуму або оптимуму рухової активності. Настирне,

цілеспрямоване залучення до і різних форм фізкультурних і спортивних занять дозволить з часом кожній людині змінити свій спосіб життя, зробити його повноцінним, активним, цікавим і здоровим.

1.1 День починається із зарядки

Уранішня гімнастика, або зарядка, за свідченням П'єра де Кубертена, засновника сучасних олімпійських ігор, всього лише близько 100 років тому увійшла до життя людей на іншій планеті. Проте такий порівняно невеликий «вік» не перешкодив їй завоювати численних прихильників і міцно увійти до побуту декількох поколінь людей.

Уранішня гімнастика звучить щодня в ефірі за програмами радіо і телебачення. Під уранішню гімнастику підведена серйозна наукова база, що дозволила переконливо показати величезну оздоровчу цінність цього фізкультурного заходу, розробити оптимальні схеми побудови комплексів уранішньої гімнастики для людей різного віку, підлоги і різної фізичної підготовленості.

Коли людина прокидається, його нервові центри загальмовані, периферичні кровоносні судини напівзакривають. Організму вимагається приблизно 2—3 ч, щоб досягти робочого стану. Уранішня зарядка допомагає скоротити цей період, сприяє швидшому переходу від сну до неспання. Люди, що регулярно займаються вранці гімнастичними вправами, легко прокидаються у встановлений час, не залежуються довго в ліжку і відразу ж починають свій робочий день по встановленому розпорядку.

Ефект зарядки доповнюється умиванням і сніданком. Холодна вода освіжає, бадьорить, посилюючи імпульси від шкіри до нервових центрів. Після їди в плазмі крові майже наполовину збільшується зміст адреналіну і норадреналіну, які також надають на нервові центри ефект, що «будить».

Таким чином, всі три уранішні елементи розпорядку дня — зарядка, умивання, сніданок, — взаємно доповнюючи один одного, допомагають людині швидше переходити до повноцінного відчуття життя. У нього збільшується час для плідної трудової діяльності, зміцнюється здоров'я, поліпшується фізичний розвиток.

Основний комплекс вправ уранішньої гімнастики слід виконувати відразу ж після відвідин туалету. Залежно від загартованості організму треба відкрити квартиру або вікно в кімнаті, де виконується зарядка, або в декількох кімнатах, де проводяться ходьба і біг. У теплу пору року слід завжди

відкривати вікно, а якщо дозволяють умови, то займатися на балконі або у дворі (особливо під час літньої відпустки).

Вправи виконуються в спортивній формі (майка, тапочки). Якщо організм загартований, то краще виконати комплекс вправ без майки або зняти її після другої-третього вправи, як тільки відчується перший прилив тепла.

Схема основного комплексу вправ уранішньої гімнастики повинна включати необхідний мінімум вправ, які виконуються в наступній послідовності: потягування, обертання головою, обертання і махові рухи руками, нахили тулуба вперед, в сторони, назад, махи ногами, повороти і обертання тулубом, різкі різнойменні і однойменні обертання руками, присідання, випади вперед, управо, вліво, назад, стрибки на місці, біг на місці і в русі, ходьба з рухами руками до відновлення дихання.

Окрім потягувань і ходьби, які проробляються в повільному темпі, всі вправи уранішньої гімнастики виконуються в середньому темпі (1—2 рухи в 1 з). Дихати слід рівномірно і глибоко, погоджуючи дихання з рухами. Наприклад, при нахилі тулуба робити видих, при випрямлянні — вдих.

Роблячи вправи, треба прагнути до вільної і широкої амплітуди рухів. Кількість вправ і їх повторень в комплексі залежить від віку, фізичної підготовленості, стану здоров'я і цілей, які ставить перед собою випольняючий уранішню гімнастику. Дітям дошкільного віку слід включати в зарядку більше 5—6 вправ, тоді як добре підготовлені юні спортсмени можуть виконати до 15—20 вправ, добиваючись в цілому 500 і більш повторень вправ, нерідко значних по своєму навантаженню.

Ускладнювати комплекс вправ слід поступово, так, щоб відчути смак до зарядки, звикнути до нового елементу режиму дня. На перших порах уранішня гімнастика повинна тривати 10—15 хв. Позитивним емоційним фоном для виконання уранішньої гімнастики є життєрадісна музика, що бадьорить. Тому зарядку краще виконувати під музичний супровід.

Приступати до сніданку можна не раніше ніж пройде час, рівний тривалості зарядки, оскільки після виконання уранішніх вправ протягом 10—20 хв. у людей, що не займаються спортом, спостерігається 20—30 хв. ослаблення травної моторики шлунку. У цей інтервал часу дуже добре вписуються заходи щодо гартування у вигляді різних водних процедур (обтирання, обливання, душ). Приступаючи до цих процедур, потрібно заздалегідь порадитися з лікуючим лікарем, вибрати з його допомогою оптимальний варіант гартуючих процедур.

Початківцем займатися уранішньою гімнастикою, до школярів, людям похилого віку, що перенесли важкі захворювання, всім, кому чого-небудь

протипоказаний душ, приступати до водних процедур слід з обтирання. У ранньому дитячому віці, перш ніж приступати до обтирання, потрібно щодня мити ноги прохолодною водою. Робити це краще перед сном. Температура води при цьому повинна бути 22—24°. Ноги занурюють у воду (вище за кісточки) на 2—3 хв. Поступово температуру води знижують і приблизно через місяць після початку застосування цієї процедури воду наливають прямо з водопроводу. Після процедури ноги досуха витирають.

Температура води для обтирання в перші дні повинна бути 30—32°. Поступово, через кожні 5—10 днів, знижуючи температуру на 1°, можна привчити себе обтиратися водою кімнатної температури (18—22°), а потім і водою з-під крана. Дуже важливо, щоб під час процедури в кімнаті не було протягу.

Обтирання проводиться злегка намоченими кінцями рушника або губкою в такій послідовності: спочатку груди, живіт, потім шия, спина і, нарешті, руки і ноги (від периферії до центру). Після цього треба сухим рушником в тій же послідовності розтерти тіло, поки шкіра не почервоніє і не з'явиться приємне відчуття тепла. Вся процедура триває 3—5 хв.

З часом, якщо дозволяють умови, обтирання можна замінити обливанням. Його добре робити стоячи у ванні. Спочатку водою з-під крана обливають пахви і руки (по черзі ліву і праву), потім особу, шия, груди, живіт, спину і поясницю, ліву і праву ноги. Після цієї процедури проводиться розтирання сухим рушником в тій же послідовності, що і обливання.

Душ надає найбільш сильне гарантуючу дію на організм. Тому до нього переходять після тривалого застосування обтирань і обливань і не раніше ніж в підлітковому віці (з 12—13 років).

Починати слід із слабoproхладного душу температурою 28—31°. Тривалість душу з декількох секунд поступово доводиться до 1—1,5 хв. Далі слідує поступово, як при обтираннях, понизити температуру води, не міняючи або декілька збільшуючи (до 2—2,5 мін) тривалість душу. Щоб під час процедури не намочити голови, треба надягати гумову шапочку або поліетиленову косинку.

У перші дні, приймаючи прохолодний, а тим більше холодний душ, потрібно енергійно розтирати тіло руками або губкою.

Ефект гартування можна значно підсилити, якщо застосовувати контрастний душ. Залежно від різниці температури теплої і прохолодної води розрізняють слабоконтрастний душ (перепад температури 4—9°), середньоконтрастний (перепад температури 10—15°) і сильноконтрастний (перепад температури більше за 15°, наприклад 36 і 16°).

Схема слабоконтрастного душу може виглядати таким чином: теплий душ (36—38°) — 1 міна, індиферентний душ (32—33°) — 30 з, теплий душ (36°) — 1 міна, слабoproхладний душ (28—31°) — 10—15 з.

Рекомендується починати із слабоконтрастного душу, а через 1—1,5 місяця переходити на середньоконтрастний. Через ще 2—3 тижні практично здорові люди можуть переходити до контрастного душу, поступово збільшуючи ступінь його контрастності.

Симптомом переохолодження при прийомі душу є «гусяча шкіра». В цьому випадку необхідно включити теплу воду, а потім енергійно розтерти сухим махровим полотенцем.

Ступінь охолодження при гартуванні легко регулюється тривалістю водної процедури і енергійністю розтирання тіла. Чим холодніше вода, тим, за інших рівних умов, повинні бути коротше водна процедура і енергійно розтирати. Обтирання, обливання, душ є прекрасними засобами гартування організму, але вони принесуть користь лише в тому випадку, якщо проводитимуться систематично, кожен ранок, при дотриманні основних гігієнічних вимог.)

1.2 Оздоровчий потенціал фізичної культури

Здоров'я людини визначається багатьма факторами, проте серед тих з них, які залежать від людини і можуть бути перетворені нашою волею і на стойчивістю, особливе значення належить руховій активності.

Робота, м'язів — не тільки механічні дії, що допомагають організму долати силу тяжіння. Кожне найдрібніша дія, будь-яке скорочення, волокон, з яких складаються скелетні м'язи, кожне натягнення зв'язок і сухожилів — джерело нервових імпульсів, що прямують в центральну нервову систему, а що звідти розповсюджуються до всіх, без виключення, внутрішніх органів.

Чи значить це, що м'язи і, ширше кажучи, весь руховий апарат є орган чуття, як, наприклад, вухо або око? У відомому сенсі це так - адже тільки м'язи складають майже половину (біля 2/3 маси всього тіла, а якщо врахувати ще і кістки, зв'язки і сухожилля, то ця величина, перевищить 50 %). Але, можливо, інформація, що передається м'язами, не важлива для нас? Адже ми цінуємо відомості, що мають певний сенс: наприклад, передачу телевізійних новин, враження, що надається на нас рапсодією Листа або картиною Куїнджі, тоді як навіть сильне роздратування органу слуху, що не несе смислової інформації (наприклад, шум авіаційного двигуна), виявляється для нас байдужим або навіть шкідливим,

Ні, таке припущення невірне — інформація, що створюється в процесі м'язової діяльності, не просто корисна, вона має життєво важливе значення, і

вона, без умовно, має сенс — проте це сенс біологічний, його «прочитують» клітки, тканини і органи. «Мова», на дором обмінюється інформацією м'яза, зв'язки і сухожилля з внутрішніми органами при виконанні фізичних вправ, на рідкість насичений: поза всяким сумнівом, це найстародавніший зі всіх мов, це мова внутрішнього «спілкування» органів і тканин між собою. Тій же меті служать гормони, що виробляються ендокринними залозами і що розповсюджуються з кров'ю, біологічно активні речовини - посередники (ацетілхо-лін, адреналін і ш.), що виникають в закінченнях нервів і передають вплив нервового імпульсу на тканини. Проте «найгучнішим» і «масовим» серед внутрішніх «мов» є сигнали, що поступають від м'язів — моторно-всцелярні рефлекси. Вони стимулюють обмін речовин і енергії, підвищують життєдіяльність тканин, їх працездатність і кінець кінцем покращують стан організму,

Виключно крім цінної в біологічному відношенні інформації, яку виробляють м'язи, їх діяльність пов'язана з могутнім перетворенням енергії. Всі ми добре знаємо, що всяка механічна робота, - а м'язи, як відомо, і є тими органами, які виробляють таку роботу, вимагає витрачання енергії, що поступає в організм з їжею. Споживаючи, витрачаючи енергію, працюючи м'язи, як генератор, забезпечують накопичення її в м'язових, волокнах і в тканинах всього організму. Скорочувавшись і розслабляючись, м'язи, як динамомашина, виробляють при кожному русі цілющі імпульси. Посилаючи через нервову систему ці імпульси, вони насичають енергією всі органи і тканини нашого тіла, надають трофічне, тобто поліпшуюче живлення, дія на них.

Рухова активність проникає своїми впливами в самі основи життєвих процесів. «У основі життя лежить поєднання трьох потоків: потоку речовини, потоку енергії і потоку інформації, - відзначав видатний радянський біохімік академік В. А. Енгельгардт. Вони якісно глибоко різні, але зливаються в деяку єдність вищого порядку, яку можна б охарактеризувати як «біотичну триєдність», що становить динамічну основу життя». Всі три складових життя потоку підкоряються впливу рухової активності. Фізичні вправи сприяють повноцінному використанню тих, що поступають в організм з їжею речовині забезпечують використання цих речовин для підвищення енергетичного рівня, на захід). Одночасно руки виконують стрічний рух: ліву руку повернути долонею вгору, зігнути її в лікті, а сам лікоть відвести назад, наближаючи його до лівого боку. Права рука в цей час рухається вперед долонею і, розгинаючись в ліктьовому суглобі, як би завдає удару випрямленою долонею вперед на рівні грудей. У кінцеве положення руки приходять одночасно. Рух 2: зробити крок назад правою ногою і, відштовхнутися вперед лівою рукою. Рух 3 повністю повторює перше»

Оздоровчий потенціал фізичної культури настільки великий, що захищає людину - від самих різних, у тому числі і дуже серйозних ушкоджувальних чинників. Навіть радіаційна небезпека, яка після трагічних днів Чорнобиля турбує все людство, - правда, якщо дози радіації невеликі — до певної міри відступає перед захищеністю організму тренуваних людей. Помітимо, що захисний вплив фізичного тренування не може бути реалізований після опромінювання; навпаки, тренувальні навантаження, пов'язані із значним стомленням, погіршують стан людей, що піддалися радіаційній дії. Це не значить, проте, що в такому стані показаний повний спокій. Строго дозований нис фізичні вправи, тобто що не досягають такого рівня, коли вони стають утомливими, - корисні, оскільки покращують функціональний стан організму. Більш того, саме вони — на відміну від багатьох фізичних чинників зовнішнього середовища (наприклад, ультрафіолетового опромінювання і ряду фізіотерапевтичних дій) — особливо цінні для людей, що одержали дози іонізуючої радіації вище допустимих.

Помірні по інтенсивності вправи покращують не тільки кровообіг і дихання, але і обмін речовин, а також функцію виділення. Таким чином, за допомогою рухової активності поліпшується виділення радіонуклідів, важких металів і інших ушкоджувальних елементів. Якщо врахувати, що екологічна обстановка в багатьох містах нашої країни несприятлива, стає ясно, як цінна здатність фізичних вправ покращувати загальний стан і опірність організму. Підкреслимо, що найцінніше стан тренуваності, одержаної наперед, а певному сенсі «про запас». Тренований організм, як щитом, захищений від самих різних небезпек, які легко виводять із стану рівноваги нетренованих людей. Фізична культура і спорт, рівень загартованості не тільки захищають людину від масових захворювань, допомагаючи вижити в реальних умовах існування, але і полегшують перехід на слідчій Інформації від тренуваних батьків в популяцію нащадків. Хоча зміни, що придбавалися в процесі життя, не перетворюють спадкові властивості організму — генотип, вони, проте, відображаються на його життєздатності. Таким чином, чим результативнішими будуть заняття населення фізичними вправами і спортом, тим більша перевага одержить в подальших поколіннях спадкова інформація від людей, активних в руховому відношенні.

Абсолютно ясно з цього, що фізична культура і спорт забезпечують не тільки повноцінне Справжнє, але і гідне Майбутнє роду людського. Умножаючи сили, укріплюючи здоров'я і розвиваючи можливості кожного з нас, запобігаючи хворобам і передчасному постарінню населення, фізична культура і спорт допомагають передати в збереженні цінну спадкову інформацію — свого роду естафету життєздатності майбутньому Людству. От чому слід так високо цінувати можливість залучення до цього могутнього джерела життєвих сил і енергії, здоров'я і активного, творчого довголіття. От

чому розповідь про засоби і методи фізичної культури повинна стати для кожного не тільки інформацією до роздуму, але і керівництвом до дії.

1.3 Спорт і його оздоровчий потенціал

Найважливішим зі всіх оздоровчих впливів, що забезпечуються фізичними вправами, є ефект тренуваності. Всякий раз, коли наслідки фізичних вправ складаються в єдину систему, в якій вони підсумовуються і посилюються в своїй конструктивній, відновній фазі, тобто коли окремі, часткові впливи навантажень об'єднуються в механізм фізичного тренування. У найбільшій мірі ці зміни властиві спортивним заняттям. Саме це визначає особливе значення спорту — зрозуміло, підчиненого ідеї поліпшення фізичних можливостей людини, а не розкрадання їх, - в справі зміцнення здоров'я.

Спорт є самим могутнім оздоровчим засобом, його можливості в цьому відношенні набагато перевершують оздоровчий потенціал дозованих занять фізичними вправами, гігієнічної гімнастики, а також лікувальної фізкультури. З такою оцінкою істоти справи не всі погодяться — в свідомості багатьох затвердилося уявлення про спорт як джерело травм і захворювань. Все це, будемо об'єктивні, присутній в спорті — він, дійсно, нерідко супроводжується травмами, іноді серйозними. І проте основний результат впливу спорту на організм — мобілізація і формування величезних його резервних можливостей. У звичних умовах ці можливості не виявляються, проте проявляють себе в ситуаціях, коли виникає необхідність в украй інтенсивних навантаженнях. Що формуються під впливом спортивних занять функціональні резерви організму здатні у багато разів збільшити його працездатність.

Декілька порад практичного використання спорту в оздоровчих цілях:

По-перше, перш ніж приступити до занять спортом, потрібно пройти лікарське обстеження. Таке обстеження необхідне для того, щоб виключити протипоказання для спортивних тренувань. Важливо пам'ятати, що при будь-яких, навіть, здавалося б, неістотних захворюваннях (наприклад, при протікаючому тонзиліті, який може не виявлятися в самопочутті і виявляється лише по наявності гною в мигдаликах) заняття спортом недопустимі; тільки абсолютно здорові люди можуть піддавати себе граничним фізичним навантаженням, без яких немислимий спорт. У таких випадках не, як це робили раніше, «звільняти» школяра від занять фізичними вправами — навпроти такі заняття у край (більше, тим абсолютно здорові) необхідні, але у формі лікувальної фізкультури. Помітимо істотну обставину — на перших порах заняття спортом навіть, здавалося б, невеликі фізичні

навантаження є для організму граничними. Адже ступінь навантаження на організм визначається не абсолютною величиною виконуваної роботи, а співвідношенням між цим навантаженням і можливостями організму. Це дозволяє зрозуміти, чому для високотренованого спортсмена подолання марафонської дистанції (42км. 195м.) є звичною, рядовою подією, а біг на 100 м (дистанція, яка коротше в 420 разів) або декілька підтягань на перекладині для нетренованої людини можуть виявитися граничними або навіть непосильним навантаженням.

По-друге, пам'ятаючи, що головною метою при заняттях спортом є зміцнення здоров'я, слідує — особливо в початковому періоді занять — виключити всяке форсування навантажень і тим більше виконання навантажень над силу. Будь-який спортивний результат, як би він не був бажаний, повинен бути природним результатом зростання функціональних можливостей організму, а не самоціллю. Головне в заняттях спортом — ціленаправленна тренування, що розвиває організм і що виводить його на новий, вищий рівень здоров'я і працездатності. По відношенню до цього основного завдання сам руховий результат повинен займати підлегле положення, будучи свого роду «побічним» продуктом тренування, а не її основною метою.

По-третє, головним мотивом при виборі виду спортивних занять повинні бути оздоровчі потреби майбутнього спортсмена, а не які-небудь міркування. При цьому важливо враховувати дії на організм різних видів спорту. Є види спорту, що забезпечують всесторонній і гармонійний розвиток організму. Плавання, бігові види легкої атлетики, стрибки з жердиною, художня, ритмічна і спортивна гімнастика, веслування, спортивні ігри, лижні гонки, стрибки у воду, стрибки на лижах з трампліну, атлетична гімнастика, альпінізм і туризм не вимагають додаткових занять яким-небудь іншим видом фізичних вправ. Разом, з тим деякі види спорту самі по собі не можуть забезпечити оздоровчого впливу на весь організм. До них відносяться, перш за все, шахи і шашки — фізичного навантаження в них немає, а ось розумова, психічна напруженість підвищена до межі. Щоб виповняти однобічність впливу цих видів спорту на організм, необхідні додаткові і систематичні заняття яким-небудь видом фізичних вправ або ще одним, але атлетичним видом спорту.

Проте і деякі атлетичні види спорту також потребують додаткових занять з метою корекції однобічності їх дії на організм. Таке веслування на байдарках і особливо на каное. Початковий перекіс, що складається при веслуванні на каное, вимагає використання таких вправ, які робили б вирівнюючий, коригуючий вплив.

Аналогічна, хоч і менш виражена, ситуація відмічається і при заняттях фехтуванням, а також метанням і штовханням ядра — однобічність дії цих

видів спорту вимушує для досягнення оздоровчого ефекту займатися фізичними вправами, що виконують гармонізуючу функцію. Як показують наші дослідження, при цьому не тільки усуваються вади у фізичному розвитку тих, що тренуються, але і поліпшуються їх спортивні результати. Таким чином, те, що корисне для здоров'я, виявляється кінець кінцем вигідним і для тренувального процесу.

По-четверте, почавши систематичне тренування і досягнувши в ній певних результатів, що . благотворну дію на організм, припиняти заняття спортом не можна. Тим часом, нерідко саме так поступають ті спортсмени, які, досягнувши завдяки наполегливій праці великих або менших висот в спорті, але будучи не в змозі надалі скласти конкуренцію своїм молодим суперникам (або через якихось інших причин), різко припиняють тренування. Слідством цього закономірно серйозні порушення, що розвиваються, в стані здоров'я. до межі обмін речовин, налаштований на забезпечення великих енергетичних витрат, за відсутності цих витрат виявляється не тільки не потрібним, але і шкідливим. Що формується при цьому стан яскраво описаний видатним атлетом сучасності Ю.П. Власовим в його книгах. Тому, одного разу почавши заняття спортом і укріпивши шляхом систематичних тренувань своє здоров'я, потрібно продовжувати їх все життя — зрозуміло, в посильних до лід. Уявлення про те, що заняття спортом в молодості є оздоровчим капіталом, відсотками з якого можна жити і надалі, невірно, підкреслює відомий фізіолог професор І. Неккер. Оздоровчий результат ми одержуємо лише в тому випадку, якщо цей капітал у нас весь час оновлюється.

По-п'яте максимум оздоровчого ефекту від занять будь-якими фізичними вправами, а спортом, що вимагає максимальної напруги сил, - особливо, ми одержимо в тому випадку, якщо весь устрій свого життя підпорядкований до оздоровлення. Розумний спосіб життя, включаючий інтелектуальну і фізичну працю – працю важлива умова примноження здоров'я. Підкреслимо: як навчання, так і фізична робота повинна давати хороші, достатньо великі навантаження; займатися ними потрібно і повною самовіддачею — тільки така діяльність стимулює розвиток здібностей організма. Впорядкований розпорядок дня, розумно організоване чергування занять, що забезпечує зміну різних видів діяльності, а отже, і активний відпочинок за рахунок такого чергування, достатні, сон, контрольовані психорегуляційні емоційні реакції, що допомагають спілкуванню з оточеннями, - все це умови, які дозволяють добитися найбільших результатів від занять фізичними вправами і спортом і закласти в молодості міцний фундамент здоров'я, високого творчого потенціалу і щасливого, цікавого життя.