

УДК: 378.013+613.11+611.672+612.06

Забіяко Ю. О.
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, місто Дніпро
Могильний І. М.
асистент кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, місто Дніпро

ПІДВИЩЕННЯ РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ ТА НАСЕЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ОПТИМАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

В даній статті розглядаються питання впливу рухової активності на рівень здоров'я і тривалість життя людини, на здатність організму адаптуватись до дії різноманітних факторів зовнішнього середовища. Рухова активність є важливою складовою нормального функціонування людського організму, це пояснює актуальність проведення дослідження.

В результаті роботи було з'ясовано, що систематичні заняття фізичними вправами не тільки нормалізують процеси життєдіяльності організму, а здатні збільшити тривалість життя людини.

У роботі було досліджено вплив професійних занять спортом на здоров'я спортсменів. Було з'ясовано що у період інтенсивної підготовки до змагань спортсмени виконують навантаження, які перевищують допустимі норми. В результаті це призводить до перевтоми, передчасного старіння організму завдяки до вичерпання генетично заданих ресурсів організму.

Було з'ясовано основні особливості сьогодишнього спорту та проблеми, які призводять до негативного впливу на здоров'я та самопочуття спортсменів.

В результаті роботи була виявлена залежність між заняттями фізичними вправами та тривалістю життя людини.

Ключові слова: рухова активність, тривалість життя, фізичні вправи, втома, фізичні навантаження, тренувальний процес.

Забіяко Ю. О., Могильний І. М. Повышение резервных возможностей организма спортсменов и населения посредством оптимальных физических нагрузок. В данной статье рассматриваются вопросы влияния двигательной активности на уровень здоровья и продолжительность жизни человека, на способность организма адаптироваться к действию различных факторов внешней среды. Двигательная активность является важной составляющей нормального функционирования человеческого организма, это объясняет актуальность проведения исследования.

В результате работы было выяснено, что систематические занятия физическими упражнениями не только нормализуют процессы жизнедеятельности организма, а способны увеличить продолжительность жизни человека.

В работе было исследовано влияние профессиональных занятий спортом на здоровье спортсменов. Было определено, что в период интенсивной подготовки к соревнованиям спортсмены выполняют нагрузки, превышающие допустимые нормы. В результате это приводит к переутомлению, преждевременного старения организма задолго до исчерпания генетически заданных ресурсов организма.

Было выяснено основные особенности сегодняшнего спорта и проблемы, которые приводят к негативному влиянию на здоровье и самочувствие спортсменов.

В результате работы была выявлена зависимость между занятиями физическими упражнениями и продолжительностью жизни человека.

Ключевые слова: двигательная активность, продолжительность жизни, физические упражнения, усталость, физические нагрузки, тренировочный процесс.

Zabiyako Yuriy, Mogidny Igor Improve the capacity of the body of athletes and the population through optimal physical activity. This article addresses the effects of motor activity on the level of health and life expectancy of a person, on the ability of the body to adapt to the action of various environmental factors. Motor activity is an important component of the normal functioning of the human body, which explains the relevance of the study.

As a result of the work, it was found that systematic exercise not only normalizes the processes of life of the body, but can increase the life expectancy of a person.

The influence of professional sports on the health of athletes was investigated. It has been found out that during the period of intensive preparation for the competitions athletes perform loads that exceed the limits. As a result, this leads to fatigue, premature aging of the body long before the exhaustion of the organism's genetically predetermined resources.

The main features of today's sport and problems that lead to a negative impact on the health and well-being of athletes have been identified.

As a result of the work, a relationship was found between exercise and life expectancy.

Key words: physical activity, life, exercise, fatigue, exercise, training process.

Постановка проблеми. Збільшення тривалості життя людини в процесі філогенезу є перш за все наслідком науково-технічного прогресу, зокрема в області медично-біологічних наук. Із зростанням ефективності медичної допомоги число хворих осіб не зменшується, а зростає. Більшість населення з розвитком сучасних технологій веде малорухливий спосіб життя. Негативний вплив низької рухової активності вивчений недостатньо. Вітчизняних досліджень та публікацій відносно впливу фізичної активності на тривалість та якість життя розроблюється та публікується недостатньо.

Популярність професійних спортивних змагань зростає, разом з цим загострюється конкуренція на арені спортивних змагань. Це значно підіймає вимоги до сучасних спортсменів, вимушуючи їх проводити підготовку до змагань в таких обсягах фізичних навантажень, які є небезпечними для здоров'я людського організму. На вітчизняному рівні тема оптимальної норми фізичних навантажень для спортсменів вивчена недостатньо.

Виклад основного матеріалу. Серед чинників, що істотно впливають на рівень здоров'я і тривалість життя людини, особлива роль належить руховій активності. Розглядаючи проблему здоров'я людини з позицій ролі фізичної культури в реалізації генетично запрограмованої тривалості життя індивіда, логічним є формулювання терміну «здоров'я» як психофізичного стану людини з великим обсягом функціональних резервів – основи її повноцінного біологічного існування, високої фізичної і інтелектуальної працездатності, високої імунної і фізіологічної реактивності щодо впливу чинників довкілля та відсутності патологічних відхилень в організмі. Згідно класичних досліджень І. А. Аршавського було переконливо показано, що тривалість життя і працездатність експериментальних тварин суттєво підвищуються, якщо об'єм рухових навантажень не перевищує певних меж [1, с. 282]. Результати цих досліджень досить важливі для правильної організації фізичної активності в різні періоди життя людини. Для оптимізації режимів фізичних навантажень у зрілому віці необхідна регулярна зміна видів фізичного тренування і досягнення тренувального ефекту при навантаженнях, які обмежені за об'ємом та інтенсивністю.

Кожна фізична вправа є стимулятором життєдіяльності організму. Найбільш яскраво виявляється стимулюючий вплив фізичних вправ при суттєвому обмеженні рухової активності. Внаслідок послаблення впливу м'язової діяльності на організм спостерігаються глибокі порушення обміну речовин та енергії, діяльності серцево судинної та інших систем організму, що різко знижує життєздатність тканин, веде до швидкого розвитку передчасного старіння задовго до вичерпання потенціальних можливостей організму [3, с. 256].

Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини [6, с. 147]. Під час фізичних вправ в організмі спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Важливо оптимізувати рухову активність, зорієнтувати людину на нові цілі і нові режими фізичної активності.

Оптимальною для організму є та доза рухової активності, яка необхідна для підтримання функціональних резервів організму, що відповідають гарному стану здоров'я. Її межі визначаються як мінімум і максимум рухової активності. Перевищення меж максимуму і недостатня рухова активність нижче мінімуму негативно впливають на здоров'я. Ці параметри відносяться до занять фізичними вправами з оздоровчою метою.

Оптимальною умовою досягнення першого ступеня здоров'я. Рухова активність вище максимальної може викликати перенапруження окремих систем та органів, організму в цілому.

Щодо впливу великого спорту на тривалість життя рекордсменів міркування вчених неоднозначні. Загальноприйнятою сьогодні є точка зору про те, що спорт і пов'язані з ним великі фізичні навантаження не сприяють реалізації генетично запрограмованої тривалості життя. Аналізуючи цю проблему, необхідно враховувати той факт, що сам по собі чинник величини фізичного навантаження при цьому не є визначальним, головне – відповідність величини навантажень рівню підготовленості конкретної особи. Водночас істотними чинниками, які впливають на тривалість життя спортсменів високої кваліфікації, є психоемоційні переживання, конфліктні ситуації, які постійно виникають в процесі підготовки до змагань, на самих змаганнях і після змагань. Важливими причинами негативного впливу великого спорту на стан здоров'я та тривалість життя спортсменів є нехтування педагогічними принципами тренування в зоні спортивної слави, порушення режиму праці (тренування) та відпочинку спортсменів у наступні після занять великим спортом роки [9, с. 406].

При вивченні проблеми «спорт – здоров'я – довголіття» необхідно враховувати ряд особливостей, які властиві сьогодинському спорту. Перш за все це значне збільшення тренувальних і змагальних навантажень. В окремих видах спорту величина тренувальних навантажень сьогодні збільшилась, в порівнянні з минулим, в 2-5 разів (три та більше тренувань на добу). Разом із зростанням спортивних результатів зростає число випадків порушень основних принципів спортивного тренування, випадків виконання великих обсягів інтенсивних навантажень в умовах недостатнього відновлення (залишкової втоми) [4, с. 312].

Дослідивши роботи Г. В. Фольборта було зроблено висновок що повторні фізичні навантаження можуть зумовлювати розвиток двох протилежних станів: при досягненні стадії суперкомпенсації – зростання функціональних можливостей організму; при недостатньому відновленні - хронічне виснаження. [7, с. 456].

Спортивні змагання сьогодні часто проходять в боротьбі суперників рівних за рівнем розвитку рухових здібностей. За таких умов значно зросли психоемоційні напруження, на фоні яких спортсменам доводиться тренуватись і виступати на змаганнях. Велика кількість зовнішніх (сторонніх) подразників, зокрема напружена розумова діяльність (більшість спортсменів навчаються у вузах), є додатковим чинником, який впливає на розвиток натренованості спортсменів, на успішність їх участі у змаганнях.

Особливістю сьогодинського спорту є виражена тенденція омолодження, особливо в таких видах, як плавання,

фігурне ковзання, гімнастика тощо. Неповна завершеність розвитку центральної нервової системи, відсутність досвіду змагальної боротьби підлітків, яким необхідно виходити на арену великих змагань, без сумніву, відбивається на їхньому психічному стані, на стабільності спортивної працездатності, здоров'ї [2, с. 294].

Під час проведення дослідження було з'ясовано що фізичні навантаження, необхідні для підготовки спортсменів до змагань приводять до перевтоми організму спортсменів [9, с. 406]. В перспективі це призводить до зниження фізичних можливостей спортсменів, передчасного старіння організму та неможливості в подальшому покращення результатів на змаганнях [3, с. 256].

При активних та систематичних зайняттях спортом відбувається вдосконалення механізмів нервової та гормональної регуляції функцій, не зростає обсяг функціональних резервів окремих органів і систем організму, не розвивається загальна і спеціальна працездатність.

Найбільш природним збудником процесів відновлення є втома. Позбавлення людини втоми призводить до поступового, проте неухильного зменшення обсягу функціональних резервів органів і систем організму, зниження спеціальної та загальної працездатності [8, с. 314]. Навпаки, систематична втома активізує відновні процеси, підвищує обсяг функціональних резервів і працездатності людського організму. Таким чином, втома є специфічним подразником для активізації відновних процесів. Дозована втома сприяє загоєнню ран, прискорює відновлення пошкоджених в процесі напруженої діяльності тканин [5, с. 120].

Висновки: В ході роботи були проаналізовані впливові наукові джерела, в яких доведено, що систематичні заняття спортом сприяють відновленню людського організму та розкриттю повного генетичного потенціалу людини, збільшенню тривалості життя. Також було з'ясовано, що для досягнення позитивних результатів від занять спортом треба встановлювати оптимальну величину фізичних навантажень, спираючись на індивідуальну підготовленість організму. Важливим фактором при зайняттях фізичними вправами є психоемоційний стан людини, тому необхідно мінімізувати стресові ситуації під час тренувань. Зайняття фізичними вправами в оздоровчих цілях для більшості населення здатні підняти рівень здоров'я, зменшити кількість захворювань та звернень за медичною допомогою. Детальніше дослідження теми впливу спорту на тривалість життя дозволить розробити нові методи оздоровлення населення, повніше дослідити анатомію людини та біохімічні процеси людського організму.

Дослідивши наукові роботи відносно професійних занять спортом, було виявлено, що сучасний професійний спорт розвивається доволі суперечливо, часто спортсмени вимушені проводити тренування на межі своїх фізичних можливостей. З проведеного дослідження спостерігається явище занадто швидкого виснаження спортсменів, коли організм ще не досяг свого біологічного піку, але вже починається падіння показників спортивних результатів. Детальніше дослідження проблеми пере тренуваності спортсменів дозволить повніше розкрити потенціал організму та у перспективі досягати кращих спортивних результатів на змаганнях.

Література

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / Игорь Анатолиевич Аршавский. – Москва, 1982. – 282 с. – (навчальний посібник).
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Леонид Васильевич Волков. – Москва, 2002. – 294 с. – (навчальний посібник).
3. Горбунов Р. Д. Психология физической культуры та спорта / Р. Д. Горбунов, Е. М. Гогонов. – Київ, 2009. – 256 с. – (навчальний посібник).
4. Основи фізичного виховання студентської молоді / П. Д. Плахтій, О. Г. Коваль, С. П. Рябцев, В. М. Марчук. – Кам'янець-Подільський, 2012. – 312 с. – (навчальний посібник).
5. Засоби рекреації працездатності спортсменів / П. Д. Плахтій, О. А. Буйницький, В. І. Дорощ, О. П. Чміль. – Кам'янець-Подільський, 2007. – 120 с. – (навчальний посібник).
6. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – Київ, 2011. – 147 с. – (навчальний посібник).
7. Фольборт Г. В. Избранные труды / Г. В. Фольборт. – Москва, 1962. – 462 с. – (навчальний посібник).
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Київ, 2010. – 314 с. – (навчальний посібник).
9. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / О. М. Худолій. – Харків, 2009. – 406 с. – (навчальний посібник).

References

1. Arshavsky I. A. Physiological mechanisms and patterns of individual development / Igor Anatolievich Arshavsky. - Moscow, 1982. - 282. - (tutorial).
2. Volkov L. V. Theory and Methods of Children and Youth Sports / Leonid Vasilievich Volkov. - Moscow, 2002. - 294. - (tutorial).
3. Gorbunov R. D. Psychology of physical culture and sports / R. D. Gorbunov, E. M. Gogunov. - Kyiv, 2009. - 256. - (tutorial).
4. Foundations of physical education of students / P. D. Plakhtiy, A. G. Koval, S. P. Ryabtsev, V. M. Marchuk. - Kamenets-Podilskyi, 2012. - 312. - (tutorial).
5. Means of recreation of sportsmen's efficiency / P. D. Plakhtiy, O. A. Buynitsky, V. I. Dorosh, O. P. Chmil. - Kamianets-Podilskyi, 2007. - 120. - (tutorial).
6. Ilinich V. I. Student's physical culture / V. I. Ilinich. - Kiev, 2011. - 147. - (tutorial).

7. Volbort G. V. Selected Works / G.V. Folbort. - Moscow, 1962. - 462. - (tutorial).
8. Kholodov Zh. K. Theory and Methods of Physical Education and Sport / J. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. - Kyiv, 2010. - 314 p. - (tutorial).
9. Khudoliy O. M. General bases of the theory and methods of physical education / O. M. Khudoliy. - Kharkiv, 2009. - 406. - (tutorial).

УДК 378.14 : 331.103.2 : 614.2

Завидівська Наталія Назарівна,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри ТІМФК
Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів
Завидівська Ольга Ігорівна,
кандидат економічних наук, доцент,
докторант НУ «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
доцент кафедри економіки та менеджменту
Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів

СОЦІАЛЬНА ПОТРЕБА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ

Обґрунтовано соціальну потребу у формуванні здоров'язбережувального стилю поведінки студентів будь-якого фаху. Проаналізовано рівень зацікавленості працедавців у випускниках, здатних до створення здоров'яорієнтованого середовища організації. Окреслено напрямки вдосконалення і запровадження здоров'яорієнтованих освітніх технологій для формування у студентів належного рівня здоров'язбережувального стилю поведінки. Йдеться про те, що немає жодної сфери діяльності, де можна було би нехтувати ціннісним відношенням особистості до власного здоров'я. Декларовано, що культура здоров'я, мотиви і цінності здорового способу життя, рівень здоров'яорієнтованої спрямованості особистості зазначаються як важливі компетентності, що характеризують випускників як майбутніх професіоналів.

Ключові слова. Соціальна потреба, здоров'язбережувальний стиль поведінки, педагогічні освітні технології, студенти.

Завыдивская Н.Н., Завыдивская О.И. Социальная потребность в формировании здоровьесохраняющего стиля поведения студентов. Обобщено социальную потребность формирования здоровьесохраняющего поведения студентов всех специальностей. Проанализирован уровень заинтересованности работодателей в выпускниках, готовых к созданию здоровьеориентированной среды в условиях организации. Очерчены направления совершенствования и внедрения здоровьеориентированных образовательных технологий для формирования у студентов надлежащего уровня здоровьесохраняющего стиля поведения. Речь идет о том, что нет ни одной сферы, где бы можно было не обращать внимания на ценностное отношение личности к собственному здоровью. Декларировано, что культура здоровья, мотивы и ценности здорового образа жизни, уровень здоровьеориентированной направленности личности определены как важные компетентности, что характеризуют выпускников как будущих профессионалов.

Ключевые слова. Социальная потребность, здоровьесохраняющий стиль поведения, педагогические образовательные технологии, студенты.

Zavydivska Nataliia , Zavydivska Olga Social need of formation the health-presrving style of behavior of students.

The social need of formation the health-preserving style of behavior of students of any profession is grounded. The level of employers' interest in graduates capable to create a health-oriented environment in organization is analyzed. The directions of improvement and introduction of health-oriented educational technologies for the formation of appropriate level of health-preserving style of behavior of students are outlined.

The point is that there are no areas of activity where a person could neglect the value attitude to own health. It has been stated that the culture of health, motives and values of healthy lifestyles, the level of health-oriented personality orientation are identified as an important competences that characterize graduates as future professionals.

It is revealed that the social demands of society for formation the health-preserving style of behavior of graduates indicate the neediness to deepening the understanding of the nature of human life in the content of modern educational technologies. The tendency of formation of the new pedagogical health-oriented educational technology is distinguished due to the shift of priorities: from the economic wealth to the social, humanistic wealth. It is noted that studying of health-preserving in higher education establishments is a difficult and specific pedagogical process, which requires additional innovations for the formation of appropriate health-oriented thinking, health-oriented consciousness of students. It is about a complementary technology of formation of scientific and theoretical knowledge and practical skills of students, a set of ideal images, concepts, ideas, views that make an influence for the formation of a health-oriented style of behavior of the graduate.

Key words. Social need, a health-preserving style of behavior, pedagogical technology, students.