

Фізична культура як невід'ємна частина загальної культури сучасного суспільства

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У даній статті розглянуті проблеми недостатньої фізичної активності усіх верств населення, про важливість занять фізичною культурою впродовж усього життя.

Ключові слова: фізична культура, суспільство, несприятливі фактори, засоби відновлення, здоров'я, розвиток.

Abstract

This article deals with the problem of insufficient physical activity in all segments of the population, about the importance of practicing physical culture throughout life.

Keywords: physical culture society, the adverse factors, recovery tools, health and development..

Фізична культура як невід'ємна частина загальної культури сучасного суспільства являє собою багатогранне соціальне явище, яке має потужний вплив на розвиток і виховання всіх верств населення. В наш час – час значних технічних, соціальних і фізичних перетворень науково-технічна революція, на ряду з прогресивними явищами внесла в життя ряд несприятливих факторів, такі як гіподинамія, нервові і фізичні перевантаження, стреси професійного та побутового порядку, і як наслідок – порушення обміну речовин, надмірна вага, схильність до серцево-судинних захворювань, а часом і самі ці хвороби.

Несприятливі фактори, які впливають на здоров'я людини настільки великі, що внутрішні захисні функції самого організму не в змозі впоратися з ними. Кращою протидією усім несприятливим факторам – є регулярні заняття фізичною культурою. Вони допомагають відновленню і зміцненню здоров'я людей, адаптації організму до незначних і до суттєвих фізичних навантажень. Чим далі йде людство у своєму розвитку, тим більшою мірою воно залежатиме від фізичної культури.

Нещодавно, більшість людей дорогу до магазину, до роботи і з роботи, чи на навчання долали пішки, на виробництві від робочих було потрібне застосування певної фізичної сили, в побуті люди також не могли обійтися без виконання трудомістких робіт. В даний час обсяг пересувань протягом дня зведений до мінімуму. Автоматизація, електроніка та робототехніка на виробництві, автомобілі, транспорт, ліфт, сучасна домашня техніка в побуті настільки підвищили дефіцит рухової діяльності людини, що це вже стало тривожним. Адаптаційні механізми людського організму працюють як у бік підвищення працездатності різних його органів і систем (при наявності регулярних тренувань), так і у бік подальшого її зниження (за відсутності необхідної рухової активності). Технізація життя і діяльності сучасного суспільства неминуче тягне за собою гіподинамію, і абсолютно очевидно, що кардинально вирішити задачу підвищення режиму рухової діяльності людей, минаючи засоби фізичної культури і спорту, в даний час практично неможливо.

Негативний вплив гіподинамії позначається на всіх контингентах населення і тому вимагає використання в боротьбі з нею всіх засобів, форм і методів фізичної культури і спорту.

Найважливішою специфічною функцією фізичної культури в цілому є створення можливості задоволення природних потреб людини в руховій активності і забезпечення на цій основі необхідної в житті фізичної дієздатності.

Крім виконання цієї найважливішої функції окремі компоненти фізичної культури націлені на вирішення специфічних функцій приватного характеру. До них слід віднести: освітні функції, які виражаються у використанні фізичної культури як навчального предмету у системі освіти в країні; прикладні функції, що мають безпосереднє відношення до підвищення спеціальної підготовки до трудової діяльності та військової служби засобами професійно-прикладної фізичної культури; спортивні функції, які проявляються в досягненні максимальних результатів у реалізації фізичних і морально-вольових можливостей людини; реактивні і оздоровчо-реабілітаційні функції, які пов'язані

з використанням фізичної культури для організації змістовного дозвілля, а також для попередження втоми і відновлення тимчасово втрачених функціональних можливостей організму.

Серед функцій, властивих загальній культурі, у виконанні яких безпосередньо використовуються засоби фізичної культури, можна відзначити виховну, нормативну, естетичну та ін.

У рішенні головного завдання всебічного гармонійного розвитку людини беруть участь всі функції фізичної культури у своїй єдності. Кожна з її складових частин (компонентів) має свої особливості, вирішує свої приватні задачі і тому може розглядатися самостійно.

В умовах сучасного світу з появою пристроїв, що полегшують трудову діяльність (комп'ютер, технічне обладнання) різко скоротилася рухова активність людей у порівнянні з попередніми десятиліттями. Це, в кінцевому підсумку, призводить до зниження функціональних можливостей людини, а також до різного роду захворювань. Інтелектуальна, розумова праця поступово знижує працездатність організму, але й фізична праця, характеризуючись підвищеним фізичним навантаженням, може в деяких випадках розглядатися з негативного боку. Взагалі, недолік необхідних людині енерговитрат призводить до неузгодженості діяльності окремих систем (м'язової, кісткової, дихальної, серцево-судинної) і організму в цілому з навколишнім середовищем, а також до зниження імунітету і погіршенню обміну речовин.

У той же час шкідливі і перевантаження. Тому і при розумовій і при фізичній праці необхідно займатися оздоровчою фізичною культурою, зміцнювати організм.

Фізична культура надає оздоровчий і профілактичний ефект, що є надзвичайно важливим, оскільки на сьогоднішній день число людей з різними захворюваннями постійно зростає. Фізична культура повинна входити в життя людини з раннього віку і не залишати її до старості. При цьому дуже важливим є момент вибору ступеня навантаження на організм, тут потрібен індивідуальний підхід. Адже надмірні навантаження на організм людини як здорового, так і з будь-яким захворюванням, можуть заподіяти їй шкоду. У результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою і закріплені в процесі важкої фізичної праці, що призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем, порушення обміну речовин і розвитку дегенеративних захворювань (атеросклероз та ін.).

Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна "доза" рухової активності. У цьому зв'язку виникає питання про так звану звичку рухової активності, тобто діяльності, що виконується в процесі повсякденної професійної праці і в побуті. Найбільш адекватним виразом кількості виробленої м'язової роботи є величина енерговитрат. Мінімальна величина добових енерговитрат, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, складає 12-16 МДж (залежно від віку, статі та маси тіла), що відповідає 2880-3840 ккал. З них на м'язову діяльність має витратитися щонайменше 5-9 МДж (1200-1900 ккал); інші енерговитрати підтримують життєдіяльність організму в стані спокою, нормальну діяльність систем дихання і кровообігу, опірність організму. За даними літературних джерел, в даний час тільки 30% населення економічно розвинених країн займаються достатньо інтенсивним фізичним тренуванням, що забезпечує необхідний мінімум енерговитрат, в інших 70% добова витрата енергії значно нижче рівня, необхідного для підтримки стабільного здоров'я.

Різде обмеження рухової активності в останні десятиліття привело до зниження функціональних можливостей людей середнього віку, тому так важливі заняття фізичної культури з раннього віку і в підлітковий період.

Фізична культура є основним засобом, що затримує вікове погіршення фізичних якостей і зниження адаптаційних здібностей організму в цілому і серцево-судинної системи зокрема, неминучих в процесі інволюції. Вікові зміни відбиваються як на діяльності серця, так і на стані периферичних судин. З віком погіршуються і можливості дихальної системи. Істотно змінюються і обмінні процеси: зменшується толерантність до глюкози, підвищується зміст загального холестерину і тригліцеридів у крові, це характерно для розвитку атеросклерозу (хронічне серцево-судинне захворювання), погіршується стан опорно-рухового апарату: відбувається розрідження кісткової тканини (остеопороз) внаслідок втрати солей кальцію. Недостатня рухова активність і нестача кальцію в їжі погіршують ці зміни.

Адекватне фізичне тренування, заняття оздоровчою фізичною культурою здатні в значній мірі припинити вікові зміни різних функцій. У будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити аеробні можливості і рівень витривалості - показників біологічного віку організму і його життєздатності.

Висновок. Фізична культура, першорядним завданням якої є збереження і зміцнення здоров'я, повинна бути невід'ємною частиною життя кожної людини. Людське життя і здоров'я тісно пов'язані з фізичною культурою. Саме вона сприяє лікуванню від багатьох хвороб і продовжує життя. Кожна людина яка приділяє час для фізичних занять покращує своє здоров'я, це доводить що фізична культура є невід'ємною частиною загальнолюдської культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология./ Сериал «Гиппократ». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Жеребцов.А.В. “Фізкультура і праця.” Москва.1986.
3. Плахтій П.Д. “Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності: Навчальний посібник. – Київ: ВД «Професіонал», 2006 – 464 с.
4. Пьянков Ю.П., Борисов И.А. Физическое воспитание. Методические указания. - М. : МТИММП, 1980. - 40 с.
5. Шевчук В.Г. Посібник з фізіології. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2005. – 576 с.

Колос Олена Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: lena1982kolos@gmail.com

Kolos Elena Anatolievna – Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University. E-mail: lena1982kolos@gmail.com