

Циклічні вправи - це такі рухові акти, в яких тривалий час постійно повторюється один і той же закінчений руховий цикл. До них відносяться ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування. У а циклічних вправах структура рухів не має стереотипного циклу і змінюється в ході їх виконання [4].

До них відносяться гімнастичні і силові вправи, стрибки, м'яття, спортивна гра, єдиноборства. Аби клічні вправи впливають переважний чином на функції опорно-рухового апарату, внаслідок чого підвищуються сила м'язів, швидкість реакції, гнучкість і рухливість в суглобах.

До видів з переважним використанням а циклічних вправ можна віднести гігієнічну і виробничу гімнастику, заняття в групах здоров'я і загальної фізичної підготовки (ЗАЛП), ритмічну і атлетичну гімнастику, гімнастику за системою «хатха-йога» [5].

Література

1. Агеев В.У., Каневец Т.М. Организация физической культуры и спорта. - М.: ФИС, 1986. - 192с.
2. Александров С.Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры // Теория и практика физической культуры, 1990. - № 11. - С. 51-54.
3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры, 1995. - № 4.
4. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культурологический аспект): Учебн. пособ. // Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - С.45.
5. Проблемы развития физической культуры молодежи. Сб. науч. тр. /под ред. А.В. Лотоненко, Б.К. Зыкова. - Воронеж: ВГАУ, 1992. - 142 с.

ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Джугань К.А., Василенко А.О.
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Фахівці стверджують, що резерви людського організму використовуються людьми слабо, і тривалість життя вже сьогодні може бути істотно збільшена. Цифри називаються різні: 120, 150, 400 і більш років, аж до необмеженого довголіття. Напевно багато хто чув про людину по імені Поль Брег. Він був ентузіастом і пропагандистом здорового способу життя. Брег трагічно загинув, катаючи на дошці по океанічних хвилях, у віці 95 років. До самої смерті він був абсолютно здоровий. Відзначимо, що ентузіастам здорового способу життя в минулому були не доступні багато сучасних засобів, що збільшують тривалість життя. Тому люди, що живуть наприкінці 20-го століття, а тим більше ті, котрі будуть жити в 21-ом, зможуть домогтися набагато більших успіхів.

Сучасна геронтологія, наука, яка вивчає проблеми довголіття, розташувала зараз поруч засоби, що збільшують тривалість життя лабораторних теплокровних тварин на 60% і більше. Однак важливо відзначити, що якщо якийсь засіб продовжив життя мишки на 10% (женьшень), то ефект для людини від цього засобу, швидше за все, виявиться скромніше (може на 5-7%), тому що людський організм

вже і так повніше організму миші використовує свої резервні можливості. Крім того, якщо ми припустимо, що використання всіх можливих лікарських препаратів продовжить наше життя на 25 років, і особлива дієта на 20 років, то начебто не можна розраховувати на загальне збільшення тривалості життя в 45 років (можливо на 30-40).

Отже, до дійсного часу відомі всі чи, принаймні, більшість причин, які ведуть наш організм до руйнування і смерті. У теорії учені вже сьогодні знають, що необхідно робити, щоб жити необмежено довго. І незабаром, по історичних мірках, теорія дасть свої практичні плоди!

Здоров'я людини більш ніж на 50%, відповідно до різних джерел залежить від його способу життя. Д. У. Ністрян пише: "Як вважають деякі дослідники, здоров'я людини на 60 % залежить від його способу життя, на 20 % - від навколишнього середовища і лише на 8 % - від медицини". За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % - екологічними умовами, на 15-20 % воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15 % - діяльністю системи охорони здоров'я .

Здавна, ще до виникнення професійної медицини, люди помічали вплив на здоров'я характеру праці, звичок, звичаїв, а також вірувань, думок, переживань. Відомі медики різних країн звертали увагу на особливості праці і побуту своїх пацієнтів, погоджуючи з цим виникнення недуг. Породивши своєю виробничою діяльністю екологічну проблему, стурбований збереженням природи в планетарному масштабі, людина забуває, що вона частина природи, і свої зусилля направляє головним чином на збереження і поліпшення навколишнього середовища". Таким чином, перед людством стоїть задача не займатися утопічними планами огороження людини від усіх можливих патогенних впливів, а забезпечити його здоров'я в реально існуючих умовах.

Для збереження і відновлення здоров'я недостатньо пасивного чекання, коли природа організму, раніше чи пізніше зробить свою справу. Людині самій необхідно робити визначену роботу в даному напрямку. Але, на жаль, більшості людей цінність здоров'я усвідомлюється тільки тоді, коли виникає серйозна погроза для здоров'я, воно в значній мірі втрачено, унаслідок чого виникає мотивація вилікувати хворобу, повернути здоров'я. А від позитивної мотивації до удосконалювання здоров'я в здорових людей явно недостатньо.

У практичній діяльності при визначенні індивідуальних критеріїв і мети здорового способу життя існують два альтернативних підходи. Задачею традиційного підходу є досягнення всіма однакової поведінки, що вважається правильною: відмовлення від паління і вживання алкоголю, підвищення рухової активності, обмеження споживання їжею, насиченою жирами і повареною сіллю, збереження маси тіла в границях, що рекомендуються. Ефективність пропаганди здорового способу життя і масового зміцнення здоров'я оцінюється по числу осіб, що дотримують рекомендованої поведінки. Але, як показує практика, захворюваність неминуче виявляється різною при однаковій поведінці людей з різними гено- і фенотипом.

Кожній людині необхідно повірити в те, що вона має всі можливості для посилення власного життєвого потенціалу, підвищення стійкості до різних хвороботворних, стресогенних факторів . Здійсню-

вати поступове тренування, а також навчання і виховання різних органів і систем з метою збільшення його резервних можливостей". Отже, здоров'я багато в чому залежить від способу життя, однак, говорячи про здоровий спосіб життя, у першу чергу мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Це, звичайно, необхідне, але зовсім не достатня умова. Головне в здоровому способі життя — це активне створення здоров'я, включаючи всі його компоненти. Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режиму праці і відпочинку, системою харчування, різні що гартують і розвивають вправи; у нього також входить система відносин до себе, до іншого людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності і т.д. Отже, для створення здоров'я необхідно як розширення уявлень про здоров'я і хвороби, так і уміле використання всього спектра факторів, що впливають на різні складові здоров'я (фізичну, психічну, соціальну і духовну), оволодіння оздоровчими, загальміцнювальними, природодоцільними методами і технологіями, формування установки на здоровий спосіб життя.

Бажання зберегти міцне здоров'я – важлива соціальна потреба людини, необхідна умова повноцінного життя, високої творчої активності, щастя. Серед факторів, що негативно впливають на здоров'я, велике місце займає паління, шкідливу дію якого відзначають не відразу, а поволі, поступово. Проведені численні опитування населення показали, що багато хто недостатньо знає про шкоду і всі наслідки паління. Пияцтво – це насамперед розбещеність, особистий порок людини: безвільність, небажання вважатися з думкою лікарів, громадськості, з даними науки; це – егоїзм, бездушне відношення до родини, до дітей. Ніяких виправдань немає і не може бути для п'яниць.

Тютюновий дим не тільки вдихається курцем, але і надходить у навколишнє повітря. Поза затуванням він в основному створює умови для пасивного паління. У повітря попадає половина диму плюс той, що видихає курець. Цілком зрозуміло, що таке повітря забруднене нікотинном, окисом вуглецю, аміаком, смолами, бензпиреном, радіоактивними речовинами й іншими шкідливими компонентами. У приміщенні, де курять, забруднення повітря може збільшитися в 6 разів. Дівчина, що працює у просоченому сигаретним димом повітрі встановлено, що вона, як би викурює до 20 сигарет щодня. Дружина інтенсивно курящої людини в добу пасивно викурює 10 – 12 сигарет, а його діти – 6 – 7. Слід зазначити, що пасивне паління вскрай шкідливе для людей із хронічними захворюваннями легень і серця. деякі дослідники стверджують, що в нашому 20-му столітті фізичне навантаження зменшилося в 100 разів, в порівнянні з попередніми сторіччями. Якщо як слід розібратися, то можна дійти висновку, що в цьому твердженні немає або майже немає ніякого перебільшення. Уявіть собі селянина минулих сторіч. Він, як правило, мав невеликий наділ землі. Інвентарю і добрив майже ніяких. Проте, часто, йому доводилося годувати "виводок" з десятка дітей. Багато хто до того ж відпрацьовував панщину. Все це величезне навантаження люди несли на собі день за днем і все життя. Предки людини випробовували не менші навантаження. Постійна гонитва за здобиччю, втеча від ворога і т.п. Звичайно ж фізичне перенапруження не може додати здоров'я, але і

недолік фізичної активності шкідливий для організму. Істина як завжди лежить десь посередині. Фізичні вправи приводять до виникнення дуже цікавого і корисного ефекту в організмі. Під час навантаження обмін речовин значно швидшає, але після неї - починає сповільнюватися і, нарешті, знижується до рівня нижче за звичний. В цілому ж у людини, що тренується, обмін речовин повільніший звичного, організм працює економічніше, а тривалість життя збільшується. Повсякденні навантаження на тренований організм надають помітно меншу руйнівну дію, що також продовжує життя. Удосконалюється система ферментів, нормалізується обмін речовин, людина краще спить і відновлюється після сну, що дуже важливо тренованому організму, збільшується кількість багатих енергією з'єднань, як те АТФ, і завдяки цьому підвищуються практично всі можливості і здібності. Зокрема розумові, фізичні, сексуальні.

При виникненні гіподинамії (недолік руху), а також з віком з'являються негативні зміни в органах дихання. Знижується амплітуда дихальних рухів. Особливо знижується здібність до глибокого видиху. У зв'язку з цим зростає об'єм залишкового повітря, що несприятливо позначається на газообміні в легенях. Життєва місткість легенів також знижується. Все це призводить до кисневого голодування. У тренованому організмі, навпаки, кількість кисню вища (при тому, що потреба понижена), а це дуже важливо, оскільки дефіцит кисню породжує величезне число порушень обміну речовин. Значно зміцнюється імунітет. У спеціальних дослідженнях проведених на людині показано, що фізичні вправи підвищують імунобіологічні властивості крові і шкіри, а також стійкість до деяких інфекційних захворювань. Окрім перерахованого, відбувається поліпшення цілого ряду показників: швидкість рухів може зростати в 1,5 - 2 рази, витривалість - у декілька разів, сила в 1,5 - 3 рази, хвилиний об'єм крові під час роботи в 2 - 3 рази, поглинання кисню в 1 хвилину під час роботи - в 1,5 - 2 рази і т.д.

Велике значення фізичних вправ полягає у тому, що вони підвищують стійкість організму по відношенню до дії цілого ряду різних несприятливих факторів. Наприклад, таких як знижений атмосферний тиск, перегрів, деякі отрути, радіація і ін.

Від неправильного способу життя, або просто з часом, в організмі можуть накопичуватися шкідливі речовини, так звані шлаки. Кисле середовище, яке утворюється в організмі під час істотного фізичного навантаження окисляє шлаки до нешкідливих з'єднань, а потім вони з легкістю виводяться.

Як бачите, благотворний вплив фізичного навантаження на людський організм справді безмежний! Це і зрозуміло. Адже людина спочатку була розрахована природою на підвищену рухову активність. Понижена активність веде до багатьох порушень і передчасного старінню організму!

Звичайно, найбільш ефективні з погляду продовження життя вправи на витривалість (ходьба, біг, велосипед і т.п.), але для досягнення максимального результату є значення за допомогою тих, що обтяжать і тренажерів тренувати, і м'язи, адже, як мовилося, м'язова маса складає близько 40% ваги тіла, і здорова мускулатура нам ніяк не перешкодить. Тренування м'язів звичайно називається атлетичною гімнастикою. Якщо Вам необхідно скинути зайву вагу або набрати її, то атлетична гімнастика тут просто незамінна.

Література

1. Андреев Ю.А. «Три кити здоров'я», Вид-во «РЕСПЕКС», Санкт-Петербург, 1994 р., - 382 с.
2. Ключев Б. «Хвороби сторіччя», Вид-во «Пітер», Санкт-Петербург, 1997 р., - 210 с.
3. Лохинін А. «Що мені відомо про алкоголь», Журнал «Попередження», №1/13 рік 2001, С. 30.
4. Полієвській С. А., Гук Е. П. «Фізкультура і загартовування в сім'ї», Вид-во «Медицина», 1984 р. – 80с.

ХІМІЧНЕ ЗАБРУДНЕННЯ ДОВКІЛЛЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Дзюбенко Д.А., Рибалка О.Я.
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Забруднення довкілля – процес зміни складу і властивостей однієї або декількох сфер Землі внаслідок діяльності людини. Приводить до погіршення стану атмосфери, гідросфери, літосфери та біосфер [1].

Одним з найважливіших нормативних показників успішності природокористування щодо охорони природи є здоров'я людини. Стан навколишнього середовища і здоров'я людини - тісно пов'язані між собою явища. Здорове природне середовище сприяє оздоровленню людського організму. Негативні екологічні явища на певних територіях сприяють виникненню тих чи інших захворювань, зумовлюють підвищення смертності, скорочення середньої тривалості життя. Здоров'я людини є наслідком взаємодії соціальних та природних факторів. Здоров'я людини це не лише відсутність хвороби. Це також здатність організму швидко адаптуватись до постійно змінюючихся умов середовища, здатність до оптимальних виконань професійних та інших функцій. Необхідно підкреслити, що здорова людина не здатна пристосовуватись до будь-яких змін середовища [3].

За даними наукових досліджень вплив факторів навколишнього середовища на здоров'я людини може бути одночасним та тривалої дії. Більшість факторів в Україні справляють тривалий вплив. Усі забруднювачі навколишнього середовища можна розділити на дві групи – фізичні і хімічні. До фізичних забруднювачів належать радіоактивне випромінювання, шум, вібрація, електромагнітна енергія. Хімічні забруднювачі бувають неорганічної та органічної природи – солі важких металів, кислоти, нітрати і нітроти, феноли, пестициди, детергенти та багато інших. Реакція організму на забруднення залежить від індивідуальних особливостей: віку, статі, стану здоров'я. Як правило, найбільш уразливими є діти, люди похилого віку та хворі. Накопичуючись в організмі, хімічні забруднювачі викликають різні порушення: зміну діяльності ферментативних систем, що регулюють процеси обміну, порушення нормальної роботи окремих органів і їх систем [1].

Систематичне чи періодичне надходження в організм порівняно невеликих кількостей токсичних речовин викликає хронічне отруєння. Ознаками хронічного отруєння є порушення нормальної поведінки, звичок. А також поява нейропсихічних відхилень і швидкого стомлення або відчуття постійної втоми, сонливості чи, навпаки, без-