

1Т.В. Золотухина, 1Н.Г. Яцко, 2Г.В. Стецова

¹УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

²УЗ «Гомельский областной диспансер спортивной медицины»

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Основой физической культуры, которой определяется общество, является уровень физического здоровья и физического развития личности, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, производстве, быту, структуре свободного времени, а также характер системы физического воспитания и развитие массового спорта в этом обществе. Одним из важных условий, которые определяют сохранение здоровья, является формирование физической культуры человека.

В содержании средств оздоровления, используемых в сфере массовой физической культуры; все активнее используются варианты различных педагогических и медико-биологических средств, направленных на поддержку здорового образа жизни.

При изменении и корректировке содержания средств оздоровления, ставятся новые вопросы перед системами оценки состояния студентов в связи эффективности процесса физического воспитания со здоровьем студентов.

Рассматривая традиционные способы оценки эффективности процесса физического воспитания, которые ориентированы на нормативы по программе физическое воспитание учебных заведений и спортивную квалификацию не констатируют надлежащий уровень здоровья молодежи.

Эффективное использование средств физического воспитания возможно только при соответствии величины нагрузок функциональному состоянию студентов, поэтому медико-педагогический контроль крайне необходим для создания условий безопасности и результативности его процесса.

Такой контроль должен осуществляться по величине нагрузок при выполнении отдельных упражнений с обязательной оценкой уровня физического состояния студентов. Физическое состояние, как термин, представляет собой комплексную оценку, включающую оценку физического развития, функционального состояния основных систем организма, физической подготовленности и работоспособности, состояния физического и психического здоровья человека и его личности.

Созданная система различных форм массовой физкультурно-оздоровительной работы, для укрепления здоровья, повышения физической работоспособности и профилактики заболеваний средствами физической культуры, в зависимости от решаемых задач, условий применения и механизмов воздействия на организм подразделяется на активный отдых и физическую тренировку.

Активный отдых это кратковременные периоды выполнения специально подобранных физических упражнений (или перемена характера деятельности) для восстановления работоспособности и улучшения функционального состояния утомленного организма. Наиболее эффективны упражнения, вовлекающие в работу мышцы, которые не принимали участия в предшествующей деятельности. Соответственно, под оздоровительной физической тренировкой понимают систему специально организованных форм мышечной деятельности, направленных на достижение должного уровня физического состояния, обуславливающего оптимальную физическую работоспособность и стабильное здоровье. Оздоровительная тренировка имеет ряд особенностей, существенно отличающих ее от тренировки спортивной. Основная цель спортивной тренировки — достижение

максимальных результатов в избранном виде спорта, оздоровительной — повышение уровня физического состояния, укрепление здоровья.

Максимальный оздоровительный эффект наблюдается лишь при использовании физических упражнений, рационально сбалансированных по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. В связи с этим оценка функциональных возможностей и физической подготовленности организма — неотъемлемое условие правильного дозирования физических нагрузок в тренировочном процессе.

В основе воздействия регулярной двигательной деятельности на организм человека - общебиологический процесс адаптации, проходящий как в пределах данной функциональной системы, так и на всех уровнях деятельности организма - в его центральной нервной системе, вегетативной и метаболической сфере, генетическом митохондриальном аппарате клетки. Мышечная деятельность (а мышцы составляют 40% массы тела взрослого мужчины и 28-34% - женщины и ребенка) не только развивает и совершенствует двигательный аппарат, но и воздействует на организм в целом, активно приспособливает его к окружающей среде, повышает функциональные возможности [1].

За сравнительно короткий исторический срок при неизменной структуре и биологии организма человека доля двигательной активности в его жизни резко уменьшилась - с 60-70 до 10-15%. Соответственно значительно снизились энерготраты

- после расхода на метаболизм остается не более 1200-1500 ккал, чего недостаточно для полноценного развития организма и его физического совершенствования.

Это связано в первую очередь с техническим прогрессом в труде, быту – автоматизация и значительное увеличение «сидячих» профессий. Для значительной части населения индустриально развитых стран характерна та или иная степень гипокинезии, что, как известно, способствует развитию многих заболеваний [3].

Восполнить дефицит движений можно только с помощью целенаправленных занятий физической культурой и спортом. К сожалению, пока двигательная активность не является основным способом укрепления здоровья и профилактики заболеваний более чем у 60% населения.

Опрос 62 студентов, проводимый среди учащихся старших курсов вузов г. Гомеля показал, что 97 % из них хорошо осведомлены о пользе физической активности и здоровом образе жизни, но только 38 % заботятся о своем здоровье в полной мере (как они считают). Все респонденты отметили, что распространенная в последнее время «мода» на здоровье, а так же широкое использование пропаганды здорового образа, все-таки заставляют обратить внимание на свой образ жизни. Но, привычный стиль жизни, не рациональный режим труда и отдыха, загруженность учебной работой, а так же лень – это те причины, на которые ссылаются респонденты, оправдывая свою низкую двигательную активность. Как отмечает большая часть студентов, только проучившись в вузе не менее года, они смогли скорректировать и относительно рационально использовать свободное время. Самое трудное, по их мнению, заставить себя включиться в активный двигательный режим.

Задачу повышения двигательной активности современного человека надо считать одной из важнейших социальных задач, обязанностей работников сферы физической культуры и медицины. При этом надо иметь в виду, что так называемой бытовой двигательной активности недостаточно для формирования полноценного функционального состояния и нормальной жизнедеятельности человека.

Интенсификация умственного труда в эпоху научно-технического прогресса сопровождается большим нервно-эмоциональным напряжением, как правило, связанным с необходимостью

переработки большого количества информации в условиях дефицита времени. Большая нагрузка на зрительную сенсорную систему вызывает ее более быстрое по сравнению с другими системами утомление. Нервно-эмоциональное напряжение в сочетании с гипокинезией, прежде всего (через 1/2—2 ч) приводит к снижению функциональной активности нервной, мышечной и сердечно-сосудистой систем [2].

Снижение энергетического обмена при умственном труде, связанном с малой двигательной активностью, при обычном питании обуславливает прибавку массы тела, что является фактором риска для многих функциональных систем организма, в первую очередь для системы кровообращения. С целью устранения факторов риска в режиме умственного труда необходимо чередовать умственную работу с организованной двигательной активностью в виде занятий физической культурой.

Двигательная активность преследует цель оздоровления. Основным ее методом является использование разного характера и направленности двигательной деятельности как средства для повышения и сохранения высокого функционального состояния человека. В результате тренировки в организме человека происходят адаптационные морфологические и функциональные изменения, вначале по типу срочной адаптации на разовые нагрузки. При повторении мышечных нагрузок развивается долговременная адаптация.

За счет увеличения функциональных резервов организма повышается его жизненный тонус. Возрастают устойчивость к стрессорным факторам, физическая и психическая работоспособность.

Функциональное и физическое совершенствование обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность, нормальную осанку, высокую двигательную культуру за счет образования различных моторных координации, адекватное развитие физических качеств, необходимых для оптимальной адаптации человека к условиям труда и среды обитания. Разностороннее совершенствование повышает иммунную устойчивость, активность систем жизнеобеспечения, приспособление их деятельности в различных, в том числе в экстремальных, стрессовых ситуациях.

Литература

1. Анохин П.К., Избранные труды. Кибернетика функциональных систем. Под редакцией К.В. Судакова. М. 1998.-207 с.
2. Граевская Н.Д., Долматова Т.И., Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. -М.: Советский спорт, 2004. - 49 с.
3. Савченко-Бельский К.А. О культуре физической (социально-экономический аспект) / К.А. Савченко-Вельский. – М.: Знание, 2000. – 64 с.