

ЗАВЕРЗАЕВ В. В.

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания

ГОЛОВКО В. М.

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей. Идет увеличение заболеваемости по всем основным группам болезней, рост смертности, снижение рождаемости, продолжительности жизни. Остановить этот процесс, надеясь только на медицину, невозможно, так как в большинстве случаев врачи имеют дело с уже заболевшими. Для того чтобы не заболеть, человеку необходимо научиться оставаться здоровым. Достигнуть высокого уровня всех видов здоровья (психического, физического и других) значительно легче, если оно заложено в детстве.

Ребенок нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Одновременно его необходимо приучать самому заботиться о своем здоровье. Вот почему в раннем возрасте следует воспитывать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку; способствовать овладению основами культурно-гигиенических навыков; знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности; учить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие; воспитывать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда, и предотвращать их.

В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых (И. А. Аршавский, Н. Г. Веселов, М.Л. Виленский, Н. П. Дубинин и др.). Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека XXI века. Здоровье подрастающего человека — это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Занятия физическими упражнениями способствуют улучшению здоровья. Скелетная мускулатура — главный аппарат, при помощи которого совершаются физические упражнения. Хорошо развитая мускулатура является надежной опорой для скелета. Например, при патологических искривлениях позвоночника, деформациях грудной клетки

(а причиной тому бывает слабость мышц спины и плечевого пояса) затрудняется работа легких и сердца, ухудшается кровоснабжение мозга и т. д. Тренированные мышцы спины укрепляют позвоночный столб, разгружают его, беря часть нагрузки на себя, предотвращают «выпадение» межпозвоночных дисков, соскальзывание позвонков.

Физические упражнения для укрепления здоровья нацелены на формирование правильной осанки и свода стопы, укрепление скелетных мышц, совершенствование работы различных органов и систем. Физические упражнения действуют на организм всесторонне. Так, под влиянием физических упражнений происходят значительные изменения в мышцах. Если мышцы обречены на длительный покой, они начинают слабеть, становятся дряблыми, уменьшаются в объеме. Систематические же занятия физическими упражнениями способствуют их укреплению. При этом рост мышц происходит не за счет увеличения их длины, а за счет утолщения мышечных волокон. Сила мышц зависит не только от их объема, но и от силы нервных импульсов, поступающих в мышцы из центральной нервной системы. У тренированного, постоянно занимающегося физическими упражнениями, человека эти импульсы заставляют сокращаться мышцы с большей силой, чем у нетренированного.

Упражнения по физической культуре имеют целью профилактическое, корригирующее и тонизирующее действие.

Опорно-двигательный аппарат составляют кости скелета с суставами, связки и мышцы с сухожилиями, которые наряду с движениями обеспечивают опорную функцию организма. Кости и суставы участвуют в движении пассивно, подчиняясь действию мышц, но играют ведущую роль в осуществлении опорной функции. Определенная форма и строение костей придают им большую прочность, запас которой на сжатие, растяжение, сгибание значительно превышает нагрузки, возможные при повседневной работе опорно-двигательного аппарата.

Например, большеберцовая кость человека при сжатии выдерживает нагрузку более тонны, а по прочности растяжение почти не уступает чугуну. Большим запасом прочности обладают также связки и хрящи суставов. Скелетные мышцы осуществляют как статическую деятельность, фиксируя тело в определенном положении, так и динамическую, обеспечивая перемещение тела в пространстве и отдельных его частей относительно друг друга. Оба вида мышечной деятельности тесно взаимодействуют, дополняя друг друга: статическая деятельность обеспечивает естественный фон для динамической.

Как правило, положение сустава изменяется с помощью нескольких мышц разнонаправленного, в том числе противоположного, действия. Сложные движения сустава выполняются согласованным, одновременным или последовательным сокращением мышц ненаправленного действия.

Согласованность (координация) особенно необходима для выполнения двигательных актов, в которых участвуют многие суставы (например, бег на лыжах, плавание).

Скелетные мышцы представляют собой не только исполнительный двигательный аппарат, но и своеобразные орган чувств. В мышечном волокне и сухожилиях имеются специальные нервные окончания — рецепторы, которые посылают импульсы к клеткам различных уровней центральной нервной системы. В результате создаётся замкнутый цикл: импульсы от различных образований центральной нервной системы, идущие по двигательным нервам, вызывают сокращение мышц, а импульсы, посылаемые рецепторами мышц, информируют центральную нервную систему о каждом элементе системы. Циклическая система связей обеспечивает точность движениям и их координацию. Хотя управление движением скелетных мышц осуществляется различными разделами центральной нервной системы, ведущая роль в обеспечении взаимодействия и постановке цели двигательной реакции принадлежит коре больших полушарий головного мозга. В коре большой полушарий двигательная и чувствительная зоны представительства образуют единую систему, при этом каждой мышечной группе соответствует определённый участок этих зон. Подобная взаимосвязь позволяет выполнять движения, относя их действующим на организм факторами окружающей среды.

ВОРОБИЙОВА О. М.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

СУЛИМА І. Л.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

БУРЦЕВА О. В.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

**КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Здоровий спосіб життя — категорія соціальна. І тоді, коли ми говоримо про здоровий спосіб життя, то ясна річ розуміємо, йдеться про життєдіяльність суспільства (класу, соціальної групи, індивіда тощо). І водночас ми не повинні забувати про те, що людина є невід'ємною