

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1. Здоровье и здоровый образ жизни

Здоровье человека – цель гигиены. Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Здоровье оценивают по 2 признакам:

- социальному (трудоспособность, социальная активность, активное деятельное преобразующее отношение человека к миру);
- личностному (здоровье сберегающая стратегия индивидуальной жизни человека, степень господства над собой и обстоятельствами жизни).

Признаки индивидуального здоровья:

- оптимальная реакция организма на условия жизнедеятельности на всех уровнях;
- динамическое равновесие организма в целом, его отдельных функциональных адаптивных систем с внешней средой;
- способность человека полноценно выполнять основные социальные функции;
- способность организма приспосабливаться, адаптироваться к внешним и внутренним изменениям, обеспечивать нормальную и разностороннюю жизнедеятельность;
- отсутствие болезней, болезненных состояний, изменений;
- полное нравственное, психическое, физическое и социальное благополучие человека.

Функциональное состояние – состояние человека в целом с точки зрения эффективности его деятельности и задействованных в ней систем. Признаки нарушения: ухудшение самочувствия, снижение работоспособности и физической активности, снижение качества сна, снижение аппетита, повышенная раздражимость, эмоциональная неустойчивость, увеличение температуры тела, увеличение ЧСС, метеочувствительность, появление отдышки, увеличение потливости, частые головные боли и головокружения, чувство усталости после сна. Анатомо-морфологические особенности подростков и детей определяют высокую чувствительность интенсивно растущего организма к комплексу неблагоприятных факторов окружающей среды. В связи с чем, необходимы средства и методы оптимизации морфологического и физиологического развития детей и подростков, а также индивидуальной коррекции различных нарушений функционального состояния. Основные тенденции изменения состояния здоровья школьников: 14 % детей – здоровы, более 50 % имеют различные функциональные отклонения, 35–40 % имеют хронические

заболевания. Интенсификация учебного процесса ведёт к дисгармоничному физическому развитию обучающихся (снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем), снижение их работоспособности.

Состояние здоровья человека определяется объемом и мощностью адаптационных резервов его организма. На здоровье человека влияют следующие факторы: генетические, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни (наибольшее значение). Основные составляющие здорового образа жизни - оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни, эффективная психологическая саморегуляция, и, как следствие, отсутствие вредных привычек.

Основной элемент здорового образа жизни – высокая физическая культура. Физическая культура составляет важную часть общей культуры общества, всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека. Для повышения функционального уровня и коррекции функциональных отклонений организма как у детей, так и у взрослых в процессе занятий физической культурой и спортом необходимо обеспечить:

- рост неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды в процессе физического воспитания;
- стимулирование процессов развития;
- совершенствование терморегуляции и закаливание.

Научно обоснованное и правильно организованное физическое воспитание должно благотворно влиять на организм: способствовать гармоничному физическому и психическому развитию, расширять двигательные возможности, повышать защитно-приспособительные реакции и усиливать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов.

При этом обязательно достижение достаточного оздоровительного эффекта. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания создаёт единственно приемлемую исходную методологическую установку: не только не вредить, но и, прежде всего, укреплять, улучшать, совершенствовать здоровье.

Ответственная роль в использовании возможностей, предоставляемых физкультурой и спортом для укрепления здоровья, лежит на специалистах физической культуры и медицинских работниках, работающих со спортсменами. Принцип оздоровительной направленности обязывает:

- при выборе средств, форм и методов физического воспитания исходить, прежде всего, из возможностей оздоровительного эффекта;

- планировать и регулировать функциональные физические нагрузки в процессе выполнения физических упражнений в соответствии с закономерностями возрастного-полового развития человека, их функциональными возможностями и особенностями.

Для определения оптимальной нагрузки, необходим контроль за состоянием здоровья занимающихся и влиянием на него применяемых средств и методов. Обязанности контроля лежат на преподавателе, тренере, враче ЛФК и спортивной медицины.

2. Факторы, оказывающие неблагоприятное влияние на здоровье

От правильного образа жизни на 50–55 % зависит здоровая и долгая жизнь. Факторы риска – условия, которые не являются неизбежными источниками появления нежелательных результатов, но они увеличивают вероятность их возникновения. Например, высокий уровень шума может оказывает крайне негативное влияние на умственную работоспособность, внимание, память, эмоциональную сферу. Другое значение фактора риска – это свойство или особенность человека, или какое-либо воздействие на него, повышающее вероятность развития болезни или травмы. Важными факторами риска являются повышенная и пониженная масса тела, высокое артериальное давление, потребление табака и алкоголя и небезопасной воды, санитария и гигиена. Классификация факторов, оказывающих воздействие на организм человека, представлена в таблице 1.

Таблица 1

Классификация факторов, оказывающих воздействие на организм человека

Факторы	Сфера влияния факторов	
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические (15–20 %)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные	Вредные привычки быта и производства, неблагоприятные

(20–25 %)	климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение (10–15 %)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни (50–55 %)	Рациональная организация жизнедеятельности, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, высокий уровень знаний о здоровье, использование здоровьесберегающих технологий	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамика, социальный и психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень знаний о здоровье, пренебрежение здоровьесберегающими технологиями

На организм человека могут воздействовать различные факторы внешней среды:

- химические – химические элементы и соединения, находящиеся в воздухе, воде, почве, пище;
- физические – температура, влажность и давление воздуха, радиация, вибрация, шум и т.п.;
- биологические – микроорганизмы, гельминты, грибы;

- социальные факторы – характер трудовой деятельности, питание, жилищно-бытовые условия и др.;

- гигиенические факторы (режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия).

Неблагоприятные гигиенические факторы – учебная перегрузка; нарушение режима дня и питания, отсутствие условий для занятий физической культурой и спортом; наличие вредных привычек; неблагоприятный психологический климат в семье и на работе.

Сочетание неблагоприятных социальных, биологических и гигиенических факторов, формирующих привычную двигательную активность человека, ведет к росту риска разных нарушений и возникновению хронических заболеваний.

3. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой

Задача оздоровительной физической культуры – общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д. Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетика, изотон, а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды двигательной активности, которые используются в досуговой деятельности.

К основным гигиеническим требованиям на занятиях оздоровительными физическими упражнениями относятся: непрерывность и преемственность, комплексность, адекватность.

1. *Непрерывность и преемственность.* Это требование должно соблюдаться на протяжении всей жизни человека, особенно в детском и юношеском возрасте. В этот период происходит бурное физическое развитие и формирование организма, когда он особо чувствителен как к недостатку двигательной активности, так и повреждающему действию чрезмерной нагрузки. Физическому и умственному развитию человека свойственны определённые критические (сенситивные) периоды, в которые соответствующие функции развиваются особенно быстро. Физическое воспитание должно быть непрерывным и учитывать сенситивные периоды каждой физиологической функции человека, особенности развития отдельных двигательных качеств. Особенно важно, чтобы в эти периоды человек не испытывал недостатка в целенаправленной (быстрота, выносливость, сила) двигательной активности. Специальную стимуляцию развития двигательного качества в его сенситивный период проводят с целью

достижения высоких спортивных результатов. Для этого применяют дозу направленных упражнений выше той, которая требуется для ликвидации дефицита. Однако значительное увеличение объёма специальной нагрузки в критический период опасно, так как может истощить потенциал роста этой двигательной функции и после быстрого, но кратковременного ускорения процесс замедляется или приостанавливается.

2. *Комплексность*. Это параллельное развитие всех основных двигательных качеств. Каждое из них оказывает специфическое влияние на здоровье. Особенно важное значение имеет общая выносливость (аэробная функция), значительная роль силы, силовой выносливости, необходимы гибкость, ловкость и скоростно-силовые качества.

3. *Адекватность физических упражнений* понимается как их соответствие состоянию здоровья, возрастным и половым функциональным особенностям, и возможностям занимающихся и решаемым задачам. Иначе говоря, параметры занятий физическими упражнениями (объём, интенсивность, структура) должны соответствовать гигиеническим нормативам. Физические упражнения не должны вредить здоровью, т.е. не должны превышать функциональные возможности организма (не вызывать перенапряжения). Их объём, интенсивность и структура должны быть достаточными для предупреждения дефицита двигательной активности и достижения оптимальных показателей физического развития и физической подготовленности, соответствующих возрастно-половым стандартам и нормативам.

Основными задачами при организации занятий оздоровительной физической культурой являются воспитательные, образовательные и оздоровительные.

При этом *оздоровительные задачи* включают в себя частные задачи:

- развитие и поддержание двигательных качеств на уровне возрастных и половых нормативов;
- подготовка к переходу на новый уровень функционирования с повышением умственной и физической работоспособности;
- восстановление нормального уровня функционирования организма, его отдельных систем и органов при утомлении или пребывании в условиях, затрудняющих нормальную функцию.

Перечисленные задачи решаются с помощью различных по структуре и интенсивности физических упражнений. Формы оздоровительной физической культуры представлены в таблице 2.

Классификация форм оздоровительной физической культуры

№	Формы	Виды занятий
1	Развивающие	- уроки физической культуры в школе; - занятия физической культурой в дошкольном учреждении; - занятия физической культурой в организациях среднего и высшего образования; - тренировки в спортивных секциях, группах общей физической подготовки. - самостоятельные тренировки
2	Подготовительно стимулирующие	- утренняя гигиеническая гимнастика; - зарядка после дневного сна; - упражнения перед началом и во время работы или занятий в образовательных организациях.
3	Восстановительные	- прогулки; - подвижные игры; - физкультпаузы; - туристические походы на небольшие расстояния

Основная гигиеническая задача *развивающих форм* оздоровительной физической культуры заключается в развитии и поддержании двигательных качеств на уровне возрастных и половых нормативов.

При этом гигиенические требования, следующие:

- на каждом занятии должны быть получены срочный и отставленный тренировочный эффекты, достаточные для развития кумулятивного тренировочного эффекта, обеспечивающего развитие и поддержание основных двигательных качеств на уровне возрастных и половых нормативов;
- структура, содержание, объем и интенсивность физических нагрузок каждого занятия должны предотвратить возможное отрицательное действие физических упражнений на здоровье занимающихся.

Количество занятий этой группы форм должны проводиться не менее двух раз в неделю (оптимально – 3–7 раз); между отдельными занятиями должны быть примерно одинаковые интервалы по времени (2–4-х кратные); желательно в одно и то же время дня.

Основной гигиенической задачей утренней гигиенической гимнастики, относящейся к подготовительно восстановительным формам, является активизация физиологических функций организма, перевод их из состояния покоя в оптимальное состояние для более быстрого перехода к новому

уровню активности. Утренняя гигиеническая гимнастика должна проводиться ежедневно.

Подготовительные физические упражнения перед началом работы или занятий в образовательной организации строятся с учетом особенностей профессиональной или учебной деятельности, проводятся ежедневно, в рабочие дни. Их основная гигиеническая задача заключается в повышении эффективности предстоящей деятельности, для более быстрого достижения оптимального состояния в работе систем органов организма.

Восстановительные формы оздоровительных занятий проводятся как ежедневно, например, прогулка перед сном, так и только в выходные дни, например, туризм выходного дня. Физкультурные паузы проводят через три часа после начала работы или учебы в течение 10 минут. Предварительно требуется проветрить помещение, или, если позволяют погодные условия – на улице, на свежем воздухе. Физкультминутки – через час-полтора после начала работы или занятий в течение 1–2 минут. Они включают два – три упражнения (потягивания, приседания, наклоны, разгибания туловища, наклоны головы). Подвижные перемены представляют собой произвольную двигательную активность в течение 20 минут, возможны также удлиненные перемены на свежем воздухе, в виде подвижных игр. Проводятся подвижные перемены с целью активного отдыха, восстановления умственной и физической активности, профилактики гиподинамии, связанной с учебной деятельностью. При этом, физическая нагрузка должна быть умеренной интенсивности, но с высокой моторной плотностью.

Гигиеническое значение физкультурных пауз, физкультминуток, подвижных перемен и динамической паузы заключается в следующем:

- повышение на 5–7 % производительности труда;
- снижение уровня заболеваемости;
- предупреждение неблагоприятного влияния утомления и переутомления, что особенно важно у лиц с хроническими заболеваниями;
- улучшение кровоснабжения суставов, за счет увеличения выделения синовиальной жидкости, улучшения состояния суставных хрящей, снижение возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Туризм выходного дня рассматривается как средство развития различных физических качеств, а также как средство оздоровительной физической культуры в процессе активного отдыха.