

УДК 37.037

## **ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Гладир О. Є. – старша викладачка кафедри фізичного виховання МНАУ*

Валеологія, як наука про здоров'я, з'явилася в кінці 70-х років ХХ століття, коли стало очевидним, що стрімка зміна навколишнього світу, і не в найкращу сторону, поставила під загрозу відповідність людини екосистемі, а звідси значне збільшення факторів ризику для здоров'я і життя людини.

Метою валеології є зміцнення, збереження і відновлення здоров'я, а методами досягнення мети – безперервне системне виховання здорової людини в сім'ї, дитячих установах, навчальних закладах. Велике значення валеологія надає самовихованню і оволодінню кожним індивідом профілактичними знаннями і прийомами. Головну роль в підвищенні рівня і якості здоров'я належить культурі, в тому числі фізичній культурі.

Фізична культура є першим і основним видом культури, яка формує людину. Вона тісно пов'язана з багатьма галузями людської діяльності, тому грає важливу роль у формуванні здорового покоління з властивими йому біологічними і соціальними функціями, сприяє фізичному і моральному розвитку особистості. Будучи вагомою складовою спільної культури суспільства, вона виконує ряд важливих соціальних функцій: оздоровлення, пізнання, виховання, творчість, спілкування, консолідацію, соціальну мобільність – в цьому і лежить особливість феномену фізичного виховання, що об'єднує соціальне і біологічне в людині.

Недооцінка ролі культури і освіти у формуванні здорового покоління істотно вплинула на зниження рівня здоров'я і тривалості життя населення країни. Тому, оволодіння ідеями валеології і методами і засобами фізичного виховання майбутніми фахівцями різних спеціальностей (професій) з

установкою на довге здорове життя не тільки для себе, але і з установкою на пропаганду фізичного і психічного здоров'я, профілактики здоров'я, профілактики хвороб, на оволодіння прийомами невідкладної долікарської медичної допомоги – є пріоритетним напрямком будь-якої системи освіти.

Немає необхідності повторювати статистичні викладки про стан здоров'я населення нашої країни – вони не втішні. Причин багато, але деякі слід зазначити: відсутність в суспільній свідомості пріоритету "здоров'я" і недолік рухової активності на кожному етапі розвитку людини (гіподинамія, гіпокінезія). Головними засобами в боротьбі із зазначеними недоліками є формування відповідної свідомості і впровадження засобів фізичної культури і спорту в повсякденне життя кожної людини. Період професійного становлення молодого людини повинен бути і періодом усвідомлення нею важливості здоров'я для професійної діяльності.

В даний час валеологічну освіту учнівської молоді дають вузівські кафедри фізичного виховання. Це обумовлено програмою дисципліни "Фізичне виховання". Навчальна дисципліна "Фізичне виховання" спрямована на вирішення виховних, освітніх, розвиваючих і оздоровчих завдань, зокрема: знання науково-біологічних і практичних основ фізичної культури і здорового способу життя; формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості.

Майбутнє НТП та й збереження цивілізації, все більше і більше залежатимуть від здоров'я людини. Ніякі ліки не можуть замінити надкупчення структурно-енергетичних потенціалів, що виникають при руховій активності. У той же час все більш гострою проблемою людей стає дефіцит рухової активності. У зв'язку з цим, заняття фізичними вправами

повинні стати невід'ємною складовою частиною режиму дня і супроводжувати людину протягом усього його життя.

Однак, рухова активність не відображає всієї сукупності факторів всебічного розвитку людини, яка гармонійно поєднує в собі і духовні, і моральні якості і прагнення до фізичної досконалості, в тому числі і до тілесної культури.

Це є метою науки про фізичну культуру, фізичне виховання – теорія фізичного виховання.

Теорія фізичного виховання і валеологія, хоча різними засобами і методами, у своїй головній основі спрямовані на оздоровлення, фізичний розвиток і виховання людини.

В систему загальнолюдських культурних цінностей входять високий рівень здоров'я і фізичної підготовленості людей, які багато в чому визначають можливості освоєння всіх інших цінностей. Вони служать як би основою, без якої сам процес освоєння культурних цінностей малоефективний. А фізична культура і спорт при правильному їх використанні служать найважливішою, якщо не єдиною, умовою для зміцнення здоров'я людей і досягнення ними фізичної досконалості.

Головне джерело розвитку і зміцнення ресурсів здоров'я людини полягає в систематичній активності протягом усього життя, а не медицина, яка, як сказав академік Н.М. Амосов: «...чудово лікує багато хвороб, але не здатна зробити людину здоровою». Щоб стати здоровим, необхідно докласти власні зусилля, постійні й значні, які нічим замінити.

У процесі фізичної активності організм при виконанні рухів «включається» як жива система – від клітини до кори головного мозку, при цьому розгортаються фізіологічні та біохімічні процеси забезпечення енергетики руху.

Виконання фізичного навантаження, збільшуючи кровообіг, призводить до зміцнення серцевого м'яза і зростанню ударного і хвилинного обсягу серця. Збільшується ємність легенів – легенева вентиляція. В

результаті підвищуються функціональні резерви серцево-судинної і дихальної систем, що в свою чергу призводить до росту працездатності. Підвищення працездатності скелетних м'язів і серцевого м'яза супроводжується збільшенням функціональних можливостей апарату крово- і лімфообігу в м'язах, у всіх його ланках: артеріях, артеріолах, капілярах, венулах, венах і лімфатичних судинах. Збільшується кількість функціонуючих капілярів на одиницю м'язової маси. Підвищення функціональних резервів судинного апарату серцевого м'яза сприяє профілактиці ішемічної хвороби серця (ішемія- недостатність кровопостачання) з її грізним ускладненням – інфарктом міокарда.

Поліпшення функціонального стану артеріол, що впливають на артеріальний тиск, сприяє профілактиці гіпертонії – однієї з найбільш важких і поширених хвороб.

Фізичне тренування також створює позитивний емоційний фон, покращує настрій. Стимулюються підкіркові утворення, які підвищують працездатність кори головного мозку, збільшуючи продуктивність розумової роботи. Відзначено позитивний вплив систематичних занять фізичними вправами і на якості характеру: цілеспрямованість, витримку, дисциплінованість, ініціативність та ін. Фізичні вправи впливають на обмін речовин – знижують вміст холестерину в крові і тим самим можливість його відкладення на внутрішні стінки артерій (атеросклероз), підвищують утилізацію глюкози, в результаті чого знижується потреба в інсуліні, а це сприяє профілактиці важких захворювань – діабету, ожиріння.

Збільшення енергетичних витрат, обумовлене фізичним навантаженням, зменшує утворення жирової маси тіла. Ожиріння сприяє розвитку атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, раку, прискорює процес старіння.

Фізичні вправи сприятливо впливають і на імунну систему, яка здійснює захист організму від інфекційних та багатьох інших захворювань,

особливо при заняттях на свіжому повітрі, коли дія фізичних вправ поєднується з загартовуванням.

В кінцевому рахунку фізична активність повинна стати необхідною складовою частиною способу життя кожної людини, що дуже важливо зараз, як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому.

### **Література:**

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 2008. – 224 с.
2. Апанасенко Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г. Л. Апанасенко // Наука в анатомическом спорте. – 2007. – Спец. выпуск. – С. 56-60.
3. Пирогова Е. А. Влияния упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. М. Странко. – К. : Здоров'я, 2006. – 152 с.
4. Симаков А.Ф. Рецепты для здоров'я / А.Ф. Симаков. – М.: Физкультура и здоровье, 2006. – С. 5-9.