

Під час роботи юриста хребет щодня отримує серйозні перевантаження, які швидко перетворюються на хронічні, і це викликає важкі наслідки. Юристи поставу при сидінні за столом зазвичай не зберігають, тому м'язи втомлюються і спина згинається. При цьому передні відділи міжхребцевих дисків здавлюються, а задні – розтягуються; диски швидко втрачають еластичність і зношуються. Найчастіше, таким чином, юристи заробляють собі остеохондрози, а їх наслідки досить небезпечні. Поперековий і шийний відділи страждають найбільше, коли юрист довго сидить, якщо уражається шийний відділ, то порушується і кровопостачання мозку – з'являються головні болі і запаморочення, слабкість, шум у вухах, погіршується зір і пам'ять. Поперековий відділ вразливий навіть більш, ніж шийний: в положенні сидячи він переносить дуже високий тиск, і може виникнути навіть грижа міжхребцевих дисків.

Заняття фізичною культурою у юриста повинні бути систематичними і регулярними, аби уникнути остеохондрозу. Тільки в цьому випадку можна розраховувати на максимальний позитивний ефект і не мати різного роду захворювань. При цьому необхідно враховувати свої можливості, і стан здоров'я. Крім фізичних вправ необхідно дотримуватися ортопедичного режиму, стежити за своїм харчуванням адже все це невід'ємні частини здорового способу життя юриста і довготривалого життя. Треба пам'ятати що, потрібно навчитися самому контролювати себе: стежити за поставою, за положенням тіла при роботі, а особливо сидячій і малорухливій.

Ставенко К.

*здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Несторенко А.

*здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Грибан В. Г.

*доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ БЕЗПЕКИ ЗДОРОВ'Я

Stavenko K., Nestorenko A. The role of physical culture in the formation of health safety

Keywords: physical culture, health safety, physical activity

Сучасне суспільство характеризується надмірною інформативністю, інтенсивним ритмом життя, браком часу, непередбаченістю дій по відношенню до своїх членів, катастрофічними протиріччями. Все це разом взяте плюс негативні екологічні та соціально-психологічні чинники стають загрозою для здоров'я та життя людини. Вистояти в цих умовах може людина, яка цілеспрямованою діяльністю на основі сформованих потреб набула доброї фізичної форми та психологічної стабільності [1], дотримується здорового способу життя, який гарантує до 50 % здоров'я.

Окрім фізичної форми, яка є основою фізичного здоров'я, велике значення мають і інші характеристики здоров'я людини – психічне, духовне, моральне, репродуктивне. Разом взяті вони свідчать про гармонійність розвитку людини [2].

Збереження і зміцнення здоров'я громадян, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, творчої активності – соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту. Фізкультура і спорт активно впливають на економічну сферу життя держави і суспільства, якість робочої сили, структуру споживання і потреб, поведінку споживачів, зовнішньоекономічні зв'язки, туризм та інші показники економічної системи, а це в свою чергу тісно пов'язане з якістю життя людини та її здоров'ям.

Слід зазначити, що здоров'я нації є вкрай важливою складовою в досягненні економічного зростання, суверенітету, авторитету, стійкого і продуктивного внутрішнього становища.

Основними показниками розвитку фізичної культури, як це сказано в главі 2 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [3], є:

- рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості фізичного виховання кваліфікованими кадрами;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу;
- відображення явищ фізичної культури в засобах масової інформації, у творах мистецтва і літератури;
- матеріальна база;
- рівень спортивних досягнень тощо.

Аналізуючи стан фізичної культури і спорту на теперішній час слід зазначити, що більшість передбачених Законом показників розвитку фізичної культури або не виконані, або недостатньо виконані, а отже соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту потребують більшої уваги. Але не дивлячись на недоліки щодо реалізації основних вимог Закону громадянин країни мусить і сам проявляти турботу про своє здоров'я,

розвивати і закріплювати мотивацію та цілеспрямованість організації і змісту самостійного заняття фізичними вправами різної спрямованості.

Аналіз публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Одним з найважливіших реальних важелів формування, зміцнення та збереження здоров'я є оптимальна рухова активність [4]. Недаром в США фізичну культуру називають «другою релігією» за відношення до переважної більшості громадян, тобто вона набула масовості.

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури пов'язаний зі стимуляцією функцій центральної нервової системи, опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин [5]. Фізичні вправи призводять до розвитку моторних і вегетативних функцій організму у дітей, їхнє вдосконалення й підтримка на високому рівні у дорослих та людей похилого віку. Недостатня фізична активність викликає суттєві зміни фізіологічних функцій людини, що доведено як дослідженнями на тваринах, так і спостереженнями над людьми: втрачаються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою і закріплені в процесі фізичної активності, порушується обмін речовин, діяльність серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем, втрачаються біологічні резерви організму, розвиваються дегенеративно-дистрофічні процеси тощо.

Людина може жити за відсутності фізичної активності, але це призводить до значного погіршення соматичних, вегетативних і соціальних функцій. Такий стан називають гіподинамією (від *huro* – знизу, *dynamis* – сила). При ньому спостерігаються суттєві зміни окремих органів та їх функцій, зменшуються розмір та сила скелетних м'язів. У піддослідних тварин у разі обмеження рухливості через 30 діб сила м'язів знижується до 1/3 від попередньої величини, а тривалість поодинокого скорочення зростає вдвічі. Зниження фізичної активності зумовлює зменшення розмірів серця, систолічного та хвилинного об'ємів крові, прискорення частоти пульсу. При цьому об'єм легеневої вентиляції та інтенсивність основного обміну понижаються на 5-20 %.

Гіподинамія негативно впливає на процеси збудження та гальмування у корі великих півкуль, на швидкість утворення умовних рефлексів, на формування психічних реакцій.

При гіподинамії спостерігається гіпофункція ендокринних залоз, особливо наднирників, а це негативно відбивається на реактивності організму людини, його стійкості до дії патогенних чинників середовища.

За допомогою фізичних вправ людина здатна підвищити рівень своєї фізичної працездатності, що зміцнює її здоров'я та подовжує період активного життя [5]. Специфічний ефект фізичних вправ пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності. Фізична активність призводить до зменшення частоти серцевих скорочень у стані спокою (брадикардія), що економізує серцеву діяльність. Збільшення тривалості фази діастолі (розслаблення) забезпечує краще постачання серцевого м'яза киснем.

Фізична культура і спорт, як важливий соціальний феномен, пронизують усі рівні сучасного соціуму, чинячи широку дію на основні сфери життєдіяльності суспільства. Їх вплив поширюється на національні стосунки, ділове життя, громадське становище. Вони впливають на формування моди, етичні цінності, спосіб життя людей. Це найкращий засіб, який зможе відвернути людей від нинішніх соціальних проблем. Це, мабуть, єдиний клей, який здатний склеїти усю націю воедино.

Саме розуміння важливості фізичної активності громадян в покращенні суспільного здоров'я, в підвищенні добробуту і тривалості життя в переважній більшості держав цій проблемі приділяється велика увага. В Україні на основі Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року було поставлено завдання підвищити рівень охоплення населення фізичною активністю на 1-2 % щорічно.

Список використаних джерел

1. Ляшевич А. М., Чернуха І. С. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навч. посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2019. 144 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник (2-ге вид.). Київ: Центр учбової літератури, 2012. 342 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». *Відомості Верховної Ради України*. 1994. С. 80.
4. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. Вип. 12, 2010. С. 39-42.
5. Івашенко С. М. Вплив рухової активності студентів вищих навчальних закладів на їх ментальне здоров'я. In *The 16th International scientific and practical conference «Society and Science»* (March 9-10, 2021). Leeds: Nika Publishing, 2021. Pp. 24-27.

Семененко М. С.

*здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Счастливец В. І.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В АВТОСПОРТІ

Semenenko M. Peculiarities of competitive activity in motorsport

Keywords: motorsport, types of competitions, competitive activities

В Україні за запитами в пошукових Інтернет-ресурсах найпопулярнішими видами спорту визначили футбол (1-2 мільйони запитів залежно від сезону) і бокс, а до десятки найбільш популярних видів спорту потрапив автоспорт [1].