

ПОРОХНЯВИЙ Андрій Вікторович
викладач кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
НОСАЧ Анна Миколаївна
студентка юридичного факультету
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОЦІНКИ ЗДОРОВ'Я І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ МОЛОДІ ЯКА ЗАЙМАЄТЬСЯ СПОРТОМ

В роботі було досліджено, висвітлено та розкрито актуальне питання ролі фізичного виховання та фізичної культури для людини. Проаналізовано важливий аспект занять спортом та охарактеризовано вплив фізичної активності на психічне і фізичне здоров'я людини. З огляду на тематику роботи проаналізована ґрунтовна база наукової літератури та законів України.

Ключові слова: спорт, молодь, людина, фізичне виховання, здоров'я, фізична культура, Здоровий Спосіб Життя (ЗСЖ).

The topical issue of the role of physical education and physical culture for a person was researched, covered and revealed in the work. An important aspect of sports is analyzed and the impact of physical activity on mental and physical health is described. Given the subject of the work, a thorough base of scientific literature and laws of Ukraine is analyzed.

Key words: sports, youth, people, physical education, health, physical culture, Healthy Lifestyle (HLS).

На сучасному етапі розвитку людського середовища, ми все більше почали звертати увагу на актуальний аспект фізичного вдосконалення особи. Фізичні вправи можуть дарувати неймовірну позитивну дію, але тільки при повному дотриманні всіх важливих правил. Варто приділяти багато уваги та повністю зосереджуватись на виконанні фізичної вправи, для того, щоб надалі спорт приносив тільки користь та в жодному разі не нашкодив людському здоров'ю.

Дану тему вивчали та різнобічно досліджували в своїх працях багато видатних вчених, правників та дослідників, серед яких: М. Амосов, Г. Апанасенко, І. Биховська, А. Гандельсман, С. Голяка, Л. Матвєєв С. Набутенко, О. Ніцеля, П. Плахтій, А. Ровний [1-2] тощо.

Варто звернути увагу на те, що навіть мінімальна регулярна фізична активність має дуже велике корисне значення для здоров'я людини. При малорухливому способі життя в першу чергу сповільнюється метаболізм, що нерозривно пов'язаний з регулюванням рівню цукру в крові, тиску, а також спричиняє слабкість в кістках і м'язах.

Фізична культура є діяльністю суб'єктів в сфері фізичної культури та спорту, що зосереджена на забезпечення рухової активності людей з метою їх якісного фізичного здоров'я та затвердження ЗСЖ. Так, ми можемо бачити, що в Законі України «Про фізичну культуру і спорт» досить чітко та змістовно вище зазначено положення про суть та роль фізичної культури [3].

Підґрунтям фізичної культури є два аспекти її вираження, що в свою чергу визначають розвиток особи в духовному та фізичному стані. Матеріальний - висвітлює розквіт певних м'язових, тобто фізичних елементів здоров'я особи: взаємозв'язок всіх систем і органів, створення та закріплення, зміни параметрів м'язової конституції тіла людини. В свою чергу духовний аспект висвітлює розвиток загального психічного та емоційного забарвлення, а також питання розвитку і використання набутих знань в галузі фізичного виховання та культури.

Ці два важливих аспекти є взаємозв'язаними та повною мірою є залежними одна від одної, а також від етапу розвитку середовища в різних його видах – економічному, духовному, політико-юридичному тощо [4]. В свою чергу багато вчених приводили аргументи з приводу пріоритетної важливості духовного аспекту над матеріальним [5], серед таких вчених були: І. Биховська (фізична культура є роботою саме над духовною суттю особи); Д. Донський (фізична культура висвітлює людський інтелект) тощо.

В наш час науково технічного прогресу аспект фізичної активності населення є доволі гострим питанням. Обмеження рухової активності повною

мірою унеможлиблює м'язові зусилля, що в купі з сильними нервовими напруженнями та надмірною вагою утворюють розквіт багатьох серцево-судинних захворювань, що до речі є першими в світі по смертності.

Варто зазначити, що спорт дуже добре впливає на самопочуття та загальне здоров'я особи. Саме добре організовані та регулярні заняття спортом покращують імунну систему, та відновлюють функції систем організму та навіть можуть допомогти в боротьбі з депресією!

Австралійські та європейські вчені наголошували на неймовірному дослідженні, що тривало близько 14 років. В даному дослідженні приймали участь особи від 30 років, що налічувало 80 тис. людей! Метою дослідження було на протязі 14 років виявити та охарактеризувати вплив фізичних навантажень на здоров'я людини: особи мали кожний день сумлінно виконувати певні фізичні вправи. Результат приголомшив всі очікування! На базу дослідження з'ясувалося, що особи займаючись конкретним видом фізичної активності зменшили можливість розвитку серцевих захворювань та навіть збільшили тривалість життя!

Так серед найкращих видів фізичної активності виявився теніс, бадмінтон та ракетки, що через постійний рух тіла в момент гри спонукає легені, серцеві м'язи якісно працювати. Даний вид спорту знижує ризик смерті від серцево-судинних хвороб більше ніж на 56%. Наступне місце займає аеробіка, що в купі з легкою інтенсивністю та довгим часом навантаження допомагає знизити ризик смерті від серцево-судинних хвороб на 36%. Третє місце займає заняття плаванням, що тренує всі групи м'яз та допомагає розвантажити суглоби та має знизити ризик смертності від хвороб серця на 41%. Наступний вид фізичної активності на який покладалося багато надії на користь, але очікування не виправдалися є – велоспорт, що подовжує життя на 15%.

Фізична культура та спорт є важливими аспектами діяльності з приводу виховання та розвиненості особи, що об'єднує різні ланки людської діяльності: виховні, освітні, виховні та оздоровчі тощо.

Фізично активний спосіб життя, а саме спорт - добре впливають та певною мірою покращують фізіологічні компенсаторно-приспосувальні реакції людського організму, та запобігають швидкому старінню організму і в свою чергу подовжують людське життя.

Отже, на сьогоднішній день, на жаль, не всі люди живуть повноцінним здоровим життям, що в свою чергу призводить до утворення певних неприємних, та навіть небезпечних для життя хвороб. Не можна недооцінювати фізичну активність в повсякденному житті, адже всього 20 хвилин в день здатні якісно вплинути на стан здоров'я, настрої особи та загальне самопочуття.

Використана література:

1. Апанасенко Г.Л., Михайлович С.О. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Ужгород: УжНУ, 2004. 144 с.
2. Фізіологія спортивної діяльності А.С. Ровний, В.М. Ільїн, В.С. Лизогуб, О.О. Ровна. Харків: ХНАДУ, 2015. 556 с
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 01.01.2021 Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80
4. Frolov I. T. Perspektivy cheloveka. Opyt kompleksnoj postanovki problemy, diskussyi, obobshheniya I. T. Frolov. – M. : Polityzdat, 1983. – 198 s.
5. Ponomarev N. A. Gumanizm, dukhovnost` i fizicheskaya kul`tura N. A. Ponomarev Teoriya i metodika fizicheskoy podgotovki. – SPb. : VDKIFK, 1994. – S. 245–249.