

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Стаття присвячена актуальній проблемі сучасного життя – вихованню здорового способу життя. У роботі розглядається рухова активність як складова здорового способу життя, розкрито комплекс дихальних, фізкультурно-спортивних і лікувально-оздоровчих вправ "Чудова паличка".

Ключові слова: рухова активність, здоровий спосіб життя, здоров'я, фізичні вправи, самоконтроль.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, у процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку. Потреба руху і активності в загально-біологічному плані є основою життя і здоров'я людини.

Організм людини – єдине ціле, в якому всі органи й системи взаємопов'язані, їхні функції регулюються й керуються центральною нервовою системою. Вправи через м'язову систему діють на організм у цілому: серцево-судинну, нервову, м'язову системи, обмін речовин. Під їхнім впливом кістки скелету набувають міцності, збільшується амплітуда рухів у суглобах, формується мускулатура, гарна постава. Організм усебічно розвивається, якщо систематично здійснює дії фізичних навантажень, фізичних вправ. В організмі понад 650 м'язів і 320 суглобів, їхнє нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне навантаження кожного з них. Однак, у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому, для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів. Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніші фізіологічні (в органах) і біохімічні (у клітинах) зрушення відбуваються в організмі, ефективніший їхній вплив на всебічний розвиток людини.

Рух – це життя, він будує наш організм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м'язи, робить фігуру стрункою і красивою. Ще стародавні лікарі та філософи вважали, що без руху і занять фізичною культурою людина не може бути здоровою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У контексті даного питання вагомим є те, що існує значна кількість наукових і методичних праць, у яких проблема формування здорового способу життя розглядається сучасними дослідниками в окремих аспектах: теоретико-методологічні засади цих питань сформульовано у працях А. Здравомислова, І. Смирнова, Л. Сущенко; питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М. Амосова, Н. Артамонова, О. Лаптева, А. Леонтьєва, Ю. Лісіцина, Р. Мотилянської, О. Синякова, В. Язловецького; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях О. Вакуленко, Ю. Гавриленко, Г. Голобородько, О. Коган, С. Кондратюк, В. Кузьменко, С. Лапаєнко, О. Леонтьєва, А. Полулях, С. Свириденко, Д. Солопчука, А. Чаговець; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували О. Артюшенко, О. Вацеба, Г. Власюк, Л. Волков, М. Герцик, В. Горашук, Л. Гурман, В. Дробинський, О. Дубогай, О. Жабокрицька, К. Жукотинського, С. Закопайло, М. Зубалій, О. Куц, В. Новосельський, І. Панін, І. Петренко, Р. Раєвський, А. Рибковський, Т. Ротерс, С. Сичов, Є. Столітенко, А. Турчак, Є. Франків, Б. Шиян, П. Щербак та інші.

Мета роботи: дослідити рухову активність як складову здорового способу життя, розкрити та обґрунтувати комплекс дихальних, фізкультурно-спортивних і лікувально-оздоровчих вправ "Чудова паличка".

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухова активність – природна спеціально організована рухова діяльність людини. Оптимальна рухова активність забезпечує розвиток і вдосконалення різноманітних процесів життєдіяльності, підтримки і зміцнення здоров'я. Дослідження показали, що рівень фізичної активності майже у 70 % всіх вікових груп населення України нижчий мінімально допустимого, що призводить до "м'язового голодування". Рух – це ознака повноцінного життя й діяльності людини в будь-якому віці.

Важко переоцінити роль туризму під час активності людини. Б. Минаєв та Б. Шиян туризм розглядають як засіб збагачення життєвого досвіду, знайомство з різними професіями, засіб пізнання краси природи [6, с. 80]. Туризм створює найбільш сприятливі умови для оздоровлення людини. У туристичних походах отримують безпосереднє застосування вивчені на навчально-тренувальних заняттях рухові дії

(подолання перешкод, ходьба та інше). Похід допомагає зрозуміти і вивчити людину як особистість, встановити довірливі відносини, задовольнити потреби у новизні, пригодах, романтиці.

У цілому ж характерною особливістю рухової активності є прагнення людини до максимального прояву своїх фізичних і психічних можливостей. Вона приваблює своєю високою емоційністю, здатністю задовольняти потреби у самоствердженні, стимулює розвиток творчих здібностей, інтелекту, розкриває внутрішні резерви людини.

Бути здоровим, розумово, фізично і духовно розвиненим, добре та впевнено себе почували та гідно виглядати, успішно поєднували навчання чи працю з тренувальними заняттями залежить від настрою, бажання, раціонального режиму дня та здорового способу життя. Для цього пропонується оновлений комплекс дихальних, фізкультурно-спортивних і лікувально-оздоровчих вправ із застосуванням індивідуального тренажера "Чудова паличка" [8], попередній варіант оздоровчого комплексу було розкрито у навчально-методичному посібнику "Засоби ведення здорового способу життя" [9].

Комплекс вправ "Чудова паличка" розроблений заслуженим тренером України В. Соловйовим з опорою на досвід К. Бутейка [2, с. 207-208; 3].

Правильне дихання за К. Бутейком – дихання невидне і нечутне, тільки через ніс. "Вдих повинен бути такий маленький, – писав сам лікар, – ніби ти нюхаєш рослину невідому і, можливо, вона є отруйною". Вдих продовжується 2-3 секунди, видих 3-4 секунди. Об'єм вдиху – чим менше, тим краще і повинен дорівнювати близько 0,2-0,3 літри і менше [3, с. 26-27].

"Найбільш загальним фактором, який визначає раціональний вплив фізичних вправ на організм, є педагогічно правильне проведення занять", зазначають А. Новиков і Л. Матвеев [7, с. 61].

Комплекс вправ "Чудова паличка" складається з: розминки (паличка-розминалочка); стрибки на скакалці; вправа з обручем; комплекс вправ, що імітують стилі плавання і веслування; комплекс корегуючої терапії; гімнастика для очей; комплекс силових вправ; комплекс вправ на гнучкість і координацію. Наприклад, гімнастика для очей:

В.П.О.С., хват палички долонями за торці зігнутими руками, середня частина палички торкається перенісся.

Під час вдиху через ніс, відхилити плечі та потиличну частину голови назад, прогнутися в грудному відділі хребта. На рахунок уголос від 1 до 6 підтягнути живіт до хребта та повільно розширити очі. Спостерігати за паличкою, яка постійно віддаляється від перенісся. Нахилити тулуб до горизонтального витягування хребта, ноги в колінних суглобах не згинати.

На рахунок 7-8 – вдих, підтягнути живіт і максимально потягнутися від куприка до атланта (першого хребця шийного відділу), руки вперед. Погляд спрямовано на паличку.

На рахунок від 9-14 – видих, повільно прийняти В.П., примружити очі.

На 15-16 пауза в диханні.

Дихання діафрагмальне (животом) через ніс (під час вдиху). ТДА (тривалість дихального акту) – 16, вдих – 2 с, видих – 6 с, пауза – 2 с. Кількість повторень 2 рази. Вправа для корекції та зміцнення зору не має обмежень у віці та стані здоров'я, крім серйозних порушень та захворювань зору, але при згоді з медичними працівниками та робітниками фізичного виховання може бути використана в щадному режимі.

"Чудова паличка" є універсальним тренажером, який не має аналогів. Щоб її використовувати, не потрібно спеціальних приміщень, устаткування, приладів, спортивної форми, матеріальних витрат та погодних умов. Заняття можна виконувати в домашніх умовах, у будь-який час дня, перед або за 1,5-2 години після прийому їжі.

Індивідуальний тренажер складається з палички круглої форми, яка виготовляється з будь-якої деревини. Довжина вимірюється від пахвової впадини до кінчиків пальців витягнутої руки. Товщина визначається за допомогою обхвату пучками великого і вказівного пальців. Кінці палички закруглюються, а її поверхня шліфується.

Для постійного покращення та підтримки здоров'я, а також з метою підвищення тренуваності, фізичної та функціональної підготовки за допомогою комплексу вправ "Чудова паличка" необхідно: постійно збільшувати обсяг та кількість повторень; підвищувати інтенсивність, збільшувати зусилля та темп; слідкувати за станом свого здоров'я за допомогою самоконтролю.

Самоконтроль – це регулярні самостійні спостереження людини за станом свого здоров'я, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю та їхніми змінами під впливом занять фізичними вправами і спортом [10, с. 34-35]. Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, але він допомагає істотно доповнити відомості, отримані під час лікарського обстеження. Програма самоконтролю, у порівнянні з лікарським оглядом, скорочена. Об'єм самоконтролю може включати від 3 до 15 показників, у залежності від фізичного навантаження. Дані записуються до щоденника здорового способу життя.

ЩОДЕННИК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

№	Зміст щоденника	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
	Дата							
	Самопочуття							
	ЧСС вранці, лежачи за 15с.							

	ЧСС вранці, стоячи за 15 с.							
	Різниця в пульсі							
	Тест Бутейка							
	Зріст							
	Вага							
	Біль у м'язах							
	Скарги							
	Харчування							
	Апетит							
	Коротке меню							
	Чи дотримуєшся ти правил раціонального харчування?							
	Особиста гігієна							
	Догляд за зубами							
	Догляд за обличчям							
	Догляд за волоссям							
	Догляд за тілом							
	Догляд за спортивною формою							
	Догляд за взуттям							
	Ставлення до шкідливих звичок							
	Куріння шкодить моєму здоров'ю							
	Алкоголь шкодить моєму здоров'ю							
	Наркотики шкодять моєму здоров'ю							
	Сон							
	Початок сну							
	Кінець сну							
	Тривалість сну							
	Якість сну							
	Самопочуття після сну							
	Настрій							
	Бажання тренуватися							
	Спортивні досягнення							
	Тривалість дихального акту (ТДА)							

Підпис тренера-викладача _____

Об'єм щоденника складається з 18 показників, який рекомендовано заповнювати кожен день і вказувати дату заповнення (питання № 1). 14 показників фіксують фізичний стан, до них належать: самопочуття, ЧСС, тест Бутейка, зріст, вага, сон, біль у м'язах, скарги, настрій, бажання тренуватися, спортивні досягнення, тривалість дихального акту (ТДА), останній показник необхідний для перевірки ТДА по оновленій впровадженій методиці "Чудова паличка". Усі показники є необхідними, вони допомагають більш ретельно слідкувати за навчально-тренувальним процесом та відвідуванням занять.

Показники № 11, 12, 13 запропоновано з метою аутотренінгу. На питання рекомендується відповідати: "Так" чи "Ні". Кожен, хто займається фізичною культурою або спортом на початку тижня перед тренувальним заняттям повинен показувати свій щоденник тренеру-викладачу, вчителю фізичного виховання або спортивному наставнику для перевірки, яку він завіряє підписом.

Фізичне навантаження повинно бути оптимально дозоване, методично обґрунтоване, виходячи із ступеня підготовленості, стану здоров'я та фізичного розвитку. Вікових обмежень для занять не існує. Комплекс вправ може виконуватися індивідуально у положенні сидячи, стоячи, лежачи, у русі, але, як показав позитивний досвід, групові заняття мають свої переваги. Максимальний ефект універсального комплексу вправ з паличкою може бути досягнутий тільки на основі правильного оволодіння діафрагмальним диханням (животом), з теорією і практичними навичками якого потрібно познайомитися. Але необхідно знати: для того, щоб навчитися раціонально діафрагмально дихати (животом), необхідні систематичні заняття та вольові зусилля.

Багато науковців у своїх працях розкривають вплив фізичних вправ на організм людини. Під час виконання фізичних вправ м'язова тканина потребує більше кисню. Вплив систематичного фізіологічного навантаження вдосконалюється роботою органів кровообігу і дихання, зменшується частота, але збільшується глибина дихання і сила серцевих скорочень. У роботах О. Гандельсмана і К. Смирнова, С. Жеваги підкреслено, що ефект фізичних вправ досягається тільки під час систематичного та

багаторазового їхнього виконання, у результаті застосовуються нові рухливі акти, а потім удосконалюється виконання засвоєної вправи [1, с. 6-7; 4, с. 31]. На думку М. Амосова "...необхідно, щоб до фізичної вправи привчилася кожна людина. Без цього неможливі розмови про здоровий спосіб життя" [5, с. 200]. Термін фізичні вправи тлумачиться вченими як рухливі дії, які виконуються для вирішення завдань фізичного виховання [7, с. 58].

Висновок. Отже, рухова активність є складовою здорового способу життя, яка забезпечує розвиток фізичних якостей, підтримку і зміцнення здоров'я та є ознакою повноцінного життя й діяльності людини в будь-якому віці. Запропонований комплекс дихальних, фізкультурно-спортивних і лікувально-оздоровчих вправ "Чудова паличка" розроблено з метою оздоровлення та покращення фізичного розвитку людини, який здійснюється шляхом виконання різноманітних фізичних вправ у різних вихідних положеннях у повільному темпі з поступовим збільшенням фізичного навантаження, що супроводжується дихальними вправами, а в поєднанні з співом чи під рахунок уголос, формується правильне дихання як найбільш зручна форма регулювання правильного діафрагмального дихання.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Проведене дослідження не є вичерпним щодо здорового способу життя людини. Дані проблеми є перспективними напрямками формування здорового способу життя людини у сучасній Україні, покликани поліпшити здоров'я молодого покоління держави.

Використані джерела

1. Гандельсман А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 145 с.
2. Грушко В. С. Основи здорового способу життя для всіх і кожного : [навч. посіб. з курсу "Валеологія"] / В. С. Грушко. – Тернопіль, 1999. – 363 с.
3. Жадан Л. В. Загартування організму за методикою Бутейка / Л. В. Жадан // Айболить. – 2001. – № 5-6. – С. 26-27.
4. Жевага С. Вплив сім'ї на фізичне виховання та психічний розвиток підлітків / С. Жевага // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 30–32.
5. Коростелев Н. Б. Найденное время : О массовой физкультуре / Н. Б. Коростелев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 224 с.
6. Минаев Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников : [учеб. пособ. для студ. пед. спец. высш. учеб. заведений] / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М. : Просвещение, 1989. – 222 с.
7. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания : [в 2 т.] / А. Д. Новиков. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 526 с.
8. Свириденко О. О. Алгоритм збереження здоров'я: методичні поради та рекомендації : навч.-метод. посіб. // О. О. Свириденко. – ЮЦ ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2013. – 114 с.
9. Свириденко О.О. Засоби ведення здорового способу життя : навч.-метод. посіб. / О.О. Свириденко. – Полтава : Вид-во Техсервіс, 2008. – 52 с.
10. Синяков А. Ф. Рецепты для здоровья / А. Ф. Синяков. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.
11. Фролов В. ТДИ – 01 : как правильно дышать / В. Фролов // Здоровый образ жизни. – 1997. – № 15. – С. 8-9.

Momot O.O.

MOTIVE ACTIVITY AS CONSTITUENT OF HEALTHY WAY OF LIFE

The article is devoted to the vital problem of the modern life – education of healthy way of life. Motive activity as constituent of healthy way of life is in-process examined, the complex of respiratory is exposed, athletic-sporting and health exercises the "Remarkable stick".

Key words: *motive activity, healthy way of life, health, physical exercises, self-control.*

Стаття надійшла до редакції 16.09.2013 р.

