

УДК 345

ФІЗИЧНАЯ КУЛЬТУРА І ЯЕ ЎПЛЫЎ НА АРГАНІЗМ ЧАЛАВЕКА

А. Я. Клімаў

старшы выкладчык кафедры фізічнага выхавання
Магілёўскі дзяржаўны ўніверсітэт імя А. А. Куляшова

Мэтай артыкула з'яўляецца разгляд фізічнай культуры і яе ўплыву на арганізм чалавека.

На сённяшні дзень эфектыўнасць адаптацыі ў арганізме чалавека з'яўляецца асновай здароўя і высокапрадуктыўнай дзейнасці. Веданне заканамернасцяў адаптацыі чалавечага арганізма да фізічных нагрузак – гэта аснова эфектыўнага выкарыстання фізічных практыкаванняў для рацыяльнай фізічнай трэніроўкі, якая накіравана на захаванне і ўмацаванне здароўя людзей, павышэнне іх працаздольнасці, рэалізацыі генетычна праграмаванай праграмы даўгалецця.

Ключавыя словы: здаровы лад жыцця, фізічная культура, арганізм чалавека, лячэбная фізічная культура.

Уводзіны

Заняткі фізічнай культурай маюць важнае значэнне ў фарміраванні здоровага ладу жыцця, у захаванні і ўмацаванні фізічнага і псіхічнага здароўя чалавека, супрацьдзеянні ўплыву негатыўных фактараў навакольнага асяроддзя.

Аktуальнасць працы абумоўлена тым, што фізічная культура, якая ўяўляе сабой пэўны набор фізічных практыкаванняў, з'яўляецца магутным біялагічным стымулятарам жыццёвых функцый чалавека.

У цяперашні час фізічная праца не іграе сур'ёзнай ролі ў вытворчай дзейнасці чалавека, у асноўным яе замяняе разумовая праца. Інтэлектуальная праца рэзка зніжае працаздольнасць арганізма. Але пры гэтым і фізічная праца, пры павышаных нагрузках, можа прыводзіць да адмоўных вынікаў. Таму і пры разумовай, і пры фізічнай працы неабходна займацца аздаруўленчай фізічнай культурай і ўмацоўваць арганізм [1]. Незбалансаваныя фізічныя і разумовыя нагрузкі прыводзяць да несумяшчальнасці дзейнасці асобных сістэм (мышачнай, касцяной, дыхальнай, сардэчна-сасудзістай) і арганізма ў цэлым з навакольным асяроддзем, а таксама да зніжэння імунітэту і пагаршэння абмену рэчываў.

На сённяшні дзень колькасць людзей з рознымі захворваннямі нязменна ўзрастае, таму надзвычай важна ведаць, што фізічная культура аказвае аздаруўленчы і прафілактычны эффект на ўвесь арганізм і спрыяе паўнаўдаснаму развіццю і ўмацаванню агульнага стану здароўя чалавека.

Асноўная частка

Фізічная культура – гэта сфера сацыяльнай дзейнасці, накіраваная на захаванне і ўмацаванне здароўя, развіццё псіхафізічных магчымасцяў чалавека ў працэсе усвядомленай рухальнай актыўнасці.

Тэрмін “фізічная культура” з'явіўся ў канцы XIX ст. у Англіі ў перыяд бурнага развіцця сучаснага спорту, але не знайшоў шырокага ўжывання на Захадзе і з часам практычна знік з ужытку. У Расіі, наадварот, увайшоўшы ва ўжыванне з пачатку XX ст., пасля рэвалюцыі 1917 г. тэрмін “фізічная культура” атрымаў сваё прызнанне

© Клімаў А. Я., 2020

ва ўсіх высокіх савецкіх інстанцыях і трывала ўвайшоў у навуковы і практычны лексікон.

Фізічная культура з'яўляецца часткай культуры, якая ўяўляе сабой сукупнасць каштоўнасцяў, нормаў і ведаў, якія ствараюцца і выкарыстоўваюцца грамадствам у мэтах фізічнага і інтэлектуальнага развіцця здольнасцяў чалавека, удасканалення яго рухальнай актыўнасці і фарміравання здаровага ладу жыцця, сацыяльнай адаптацыі шляхам фізічнага выхавання, фізічнай падрыхтоўкі і фізічнага развіцця. У фізічнай культуры знаходзяць сваё адлюстраванне дасягненні людзей ва удасканаленні фізічных, псіхалагічных і маральных якасцяў. Узровень развіцця гэтых якасцяў, а таксама асабістыя веды, уменні і навыкі па іх удасканаленні складаюць асобныя каштоўнасці чалавека і ў сваю чаргу вызначаюць фізічную культуру як адну з граняў агульнай культуры чалавека, сацыяльныя і біялагічныя асновы жыццядзейнасці асобы.

Фізічная культура ўяўляе сабой сродкі для ўсебаковага фізічнага развіцця з дапамогай розных практыкаванняў, з лячэбнай і прафілактычнай мэтай для ўмацавання здароўя.

Асноўнымі сродкамі фізічнай культуры, якія развіваюць і гарманізуюць усе праявы жыццядзейнасці арганізма чалавека, з'яўляюцца заняткі разнастайнымі фізічнымі практыкаваннямі, большасць з якіх прыдуманы або ўдасканалены самім чалавекам. Фізічныя практыкаванні з'яўляюцца галоўным элементам фізічнай культуры і ўяўляюць сабой спецыяльна падобраныя комплексы рухаў, якія прымяняюцца для агульнага ўмацавання арганізма з мэтай гарманічнага і ўсебаковага фізічнага развіцця і набыцця неабходных жыццёвых навыкаў.

У спалучэнні з выкарыстаннем натуральных сіл прыроды (сонца, паветра і вады), гігіенічных фактараў, рэжыму харчавання і адпачынку і ў залежнасці ад асабістых мэтай фізічная культура дазваляе развіваць і аздаравляць арганізм і падтрымліваць яго ў выдатным фізічным стане доўгія гады.

Фізічную культуру можна падзяліць на дзве асноўныя групы: масавую фізічную культуру і лячэбную фізічную культуру.

Так, масавую фізічную культуру ўтвараюць фізкультурная дзейнасць людзей у рамках працэсу фізічнага выхавання і самавыхавання для свайго агульнага фізічнага развіцця і аздаравлення, удасканалення рухальных магчымасцяў, паляпшэння целаскладу і паставы, а таксама заняткаў на ўзроўні фізічнай рэкрэацыі.

Лячэбная фізічная культура (ЛФК) – гэта прымяненне розных сродкаў фізкультуры для лячэння і прафілактыкі захворванняў. Яна спрыяе аднаўленню здароўя і працаздольнасці. Лячэбная фізічная культура стымулюе аднаўленне парушаных функцый асобных органаў і іх сістэм, сістэм кровазвароту і стрававання, аказвае нармалізуючае дзеянне на стан цэнтральнай нервовай сістэмы, спрыяе ўдасканаленню адаптацыйных сістэм арганізма і папярэджвае з'яўленне гіпадынаміі.

Лячэбная фізічная культура (ЛФК) – гэта метады лячэння, які складаюцца ва ўжыванні фізічных практыкаванняў і натуральных фактараў прыроды да хворага з лячэбна-прафілактычнымі мэтай. У аснове гэтага метаду ляжыць выкарыстанне асноўнай біялагічнай функцыі арганізма – руху.

Лячэбная фізкультура прызначаецца толькі лекарам і праводзіцца строга па яго прызначэнні звычайна ва ўстановах аховы здароўя: паліклініках, санаторыях, дыспансэрах. Гэта прынцыпова адрознівае ЛФК ад аздаравленчых сістэм і тэхналогій, у якіх заключэнне лекара мае рэкамендацыйны характар або зусім не патрабуецца. Лячэбная фізкультура – гэта таксама прафілактычная і аднаўленчая фізкультура. Даўняе і шырокае прымяненне фізкультуры ў форме ЛФК у сістэме аховы здароўя падкрэслівае сур'ёзны падыход да арганізацыі заняткаў і іх безумоўную аздаравленчую

накіраванасць. Лячэбнай фізкультурай можна займацца самастойна па-за сценамі ўстаноў аховы здароўя. Але рабіць гэта трэба вельмі асцярожна, не фарсіруючы нагрузак, не перавышаючы дазіровак, дакладна па праграме-рэцэпце, і не ператвараючы лячэбную фізкультуру ў спорт [2].

Лячэбная фізкультура выконвае не толькі лячэбную, але і выхаваўчую функцыю. Яна фарміруе свядомае стаўленне да выкарыстання фізічных практыкаванняў, прывівае гігіенічныя навывкі, далучае да гартвання арганізма натуральнымі фактарамі прыроды, развівае сілу, цягавітасць, каардынацыю рухаў.

Асноўны тэрапеўтычны метада лячэбнай фізічнай культуры – гэта лячэбная гімнастыка, гэта значыць спецыяльна падабраныя для лячэння фізічныя практыкаванні. Важным сродкам ЛФК з’яўляюцца фізічныя практыкаванні, якія прымяняюцца ў адпаведнасці з задачамі лячэння, з улікам этыялогіі, патогенезу, клінічных асаблівасцяў, функцыянальнага стану арганізма, агульнай фізічнай працаздольнасці. У назве метадыкі паказваюцца тыя захворванні або паталогіі стану, пры якіх ужываюцца абраны метада ЛФК.

Састаўная частка ЛФК – гэта механатэрапія, працатэрапія і лячэбны масаж. Асноўнымі формамі лячэбнай фізкультуры з’яўляюцца: ранішняя гігіенічная гімнастыка, лячэбная гімнастыка, фізічныя практыкаванні ў вадзе (гідракінезатэрапія), прагулкі, блізкі турызм, аздараўленчы бег, розныя спартыўна-прыкладныя практыкаванні, рухомыя і спартыўныя гульні.

Для дзяцей ужываюць лячэбную фізкультуру ў форме гульні, накіроўваючы рухальную актыўнасць дзяцей у патрэбнае рэчышча. Напрыклад, гульні ў мяч на беразе ракі звязана з неабходнасцю хадзьбы і бегу па няроўным грунце і пяску. Гэта і ёсць лячэбны фактар-сродак лячэбнай фізічнай культуры, які ужываецца ў метадыцы пры плоскаступнёвасці. У падлеткавым узросце мэтазгодна прыцягнуць дзяцей да гульнівых відаў спорту або да спартыўных секцый: напрыклад, лячэбнае плаванне пры скаліёзе, элементы лёгкай атлетыкі пры парушэнні паставы.

Трэба адзначыць, што прымяненне сродкаў фізічнай культуры з лячэбнай і прафілактычнай мэтай шырока выкарыстоўваецца пры комплексным лячэнні не толькі ў лячэбных стацыянарах, паліклініках, санаторыях, але і ў індыўідуальным парадку.

Адрозніваюць агульны і спецыяльны эфекты фізічных практыкаванняў.

Так, агульны эфект фізічнай трэніроўкі заключаецца ў расходзе энергіі, прамапрапарцыянальнай працягласці і інтэнсіўнасці мышачнай дзейнасці, што дазваляе кампенсавать дэфіцыт энергызатрат. Вялікае значэнне мае таксама павышэнне ўстойлівасці арганізма да дзеяння неспрыяльных фактараў навакольнага асяроддзя: стрэсавых сітуацый, высокіх і нізкіх тэмператур, радыяцыі, траўмаў. Таксама адбываецца павышэнне імунітэту, і як следства павышаецца і ўстойлівасць да прастудных захворванняў.

Спецыяльны эфект аздараўленчых трэніровак звязаны з павышэннем функцыянальных магчымасцяў сардэчна-сасудзістай сістэмы. Ён заключаецца ў эканамізацыі працы сэрца ў стане спакою і павышэнні рэзервовых магчымасцяў апарата кровазвароту пры мышачнай дзейнасці. Адзін з найважнейшых эфектаў фізічнай трэніроўкі – зніжэнне частаты сардэчных скарачэнняў у спакоі і больш нізкая патрэба міякарда ў кіслародзе. У выніку аздараўленчых трэніровак павялічваецца крывацёк і паляпшаецца забеспячэнне сардэчнай мышцы кіслародам, адбываецца зніжэнне рызыкі захворвання ішэмічнай хваробай сэрца. З ростам узроўню трэніраванасці неабходнасць міякарда ў кіслародзе зніжаецца як у стане спакою, так і пры максімальных нагрузках, што сведчыць аб эканамізацыі сардэчнай дзейнасці.

Лячэбная гімнастыка з'яўляецца адной з асноўных формаў ЛФК. Практыкаванні лячэбнай гімнастыкі дзеляць на дзве групы: для касцёва-мышачнай і дыхальнай сістэм.

Касцёва-мышачныя падзяляюцца па лакалізацыі ўздзеяння, або анатамічнаму прынце – для дробных, сярэдніх і буйных мышачных груп; па ступені актыўнасці хворага практыкаванні лячэбнай гімнастыкі дзеляцца на актыўныя і пасіўныя.

Пасіўнымі называюць практыкаванні для пашкоджанай канечнасці, якія выконваюцца з дапамогай здаровай канечнасці, або пры садзейнічанні метадыста, інструктара ЛФК. Актыўныя практыкаванні – гэта практыкаванні, якія выконваюцца цалкам самастойна. Практыкаванні, якія выконваюцца на спецыяльных апаратах, з так званым абцяжарваннем, называюць механатэрапіяй.

Дыхальныя практыкаванні, якія прымяняюцца ў лячэбнай гімнастыцы з мэтай паліпшэння функцый вонкавага дыхання, дзеляцца на два віды: статычныя, якія выконваюцца без руху рук і мышц плечавога пояса, і дынамічныя, калі фазы дыхання спалучаюцца з рухамі рук, плечавога пояса і корпуса.

Значнае месца ў ЛФК займаюць фізічныя практыкаванні ў вадзе. Практыкаванні ў вадзе паліпшаюцца механічным і тэрмічным уздзеяннем ваднага асяроддзя, з прычыны чаго многія рухі, рабцы якія ў звычайных умовах цяжка, выконваюцца свабодна за кошт паліпшэння ў вадзе ўласнай вагі і памяншэння спазматычных з'яў у мышцах.

Адной з разнавіднасцяў лячэбнай фізкультуры з'яўляецца гімнастыка. Яна праводзіцца з мэтай выпраўлення некаторых дэфектаў апорна-рухальнага апарату і лячэння іх пачатковых формаў: парушэнне паставы, скрыўленне пазваночніка, плоскаступнёвасць. Гімнастыка з найбольшым поспехам ужываецца ў перыяд росту арганізма.

Таксама праводзіцца агульнаўмацавальныя практыкаванні для мышц канечнасцяў і тулава. Яны спрыяюць павышэнню агульнага тонусу цэнтральнай нервовай сістэмы і нармалізацыі парушаных падчас хваробы функцыянальных сувязяў паміж карой галаўнога мозгу, падкоркай і ўнутранымі органамі, таксама гэтыя практыкаванні дапамагаюць нармалізаваць абменныя працэсы ў арганізме.

Усе большыя тэмпы ўздзеяння чалавека на навакольнае асяроддзе прывялі да парушэння экалагічнай раўнавагі паміж чалавекам і асяроддзем яго пражывання. Павысілася адчувальнасць арганізма да ўздзеяння некаторых фактараў навакольнага асяроддзя: хімічных рэчываў, мікробаў і прадуктаў іх жыццядзейнасці, некаторых харчовых прадуктаў. Гэта выклікала павелічэнне шэрагу захворванняў дыхальнай сістэмы – бронхітаў, бронхіальнай астмы, туберкулёзу і інш.

Пры дапамозе лячэбнай фізкультуры можна значна ўплываць на парушэнні дыхальнай сістэмы, а пры сістэматычных занятках і цалкам вылечвацца ад шматлікіх захворванняў гэтага шэрагу.

Прымяненне сродкаў ЛФК абумоўлена тым, што фізічныя практыкаванні павялічваюць энергазатраты, стымулююць абменныя працэсы, нармалізуюць дзейнасць сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сістэм, павышаюць агульны тонус і ўстойлівасць арганізма прастудным захворванням.

Фізічная культура з'яўляецца асноўным сродкам для затрымання ўзроставых пагаршэнняў фізічных якасцяў і зніжэння адаптацыйных здольнасцей арганізма ў цэлым і сардэчна-сасудзістай сістэмы ў прыватнасці, непазбежных у працэсе старэння.

Свядомыя заняткі фізічнай культурай з ранняга ўзросту і на працягу ўсяго жыцця маюць большае значэнне для нармальнага функцыянавання ўсіх сістэм арганізма. Адекватная фізічная трэніроўка, заняткі аздаравленчай фізічнай культурай здольныя ў значнай ступені прыпыніць узроставыя змены розных функцый. У любым узросце з

дапамогай трэніроўкі можна павысіць аэробныя магчымасці і ўзровень вынослівасці – паказчыкі біялагічнага ўзросту арганізма і яго жыццяздольнасці.

Аздараўленчы і прафілактычны эффект фізічнай культуры непарыўна звязаны з павышанай фізічнай актыўнасцю, узмацненнем функцый апорна-рухальнага апарату, актывізацыяй абмену рэчываў.

Для нармальнага функцыянавання чалавечага арганізма, захавання здароўя неабходна пэўная колькасць рухальнай актыўнасці. У сувязі з гэтым узнікае пытанне аб так званай звычайнай рухальнай актыўнасці, інакш кажучы, дзейнасці, якая выконваецца ў працэсе паўсядзённай працы і побыце. Найбольш адэкватным вырашэннем колькасці вырабленай мышачнай працы з'яўляецца велічыня энергызатрат. Мінімальная велічыня сутачных энергызатрат, неабходных для нармальнай жыццядзейнасці арганізма, складае 12-16 МДж (у залежнасці ад узросту, полу і масы цела), што адпавядае 2880 ккал. З іх на мышачную дзейнасць павінна расходвацца не менш 5-9 МДж (1200-1900 ккал); астатнія энергызатраты падтрымліваюць жыццядзейнасць арганізма ў стане спакою, нармальную дзейнасць сістэм дыхання і кровазвароту, супраціўляльнасць арганізма.

У эканамічна развітых краінах за апошнія 100 гадоў удзельная вага мышачнай працы як генератара энергіі, якая выкарыстоўваецца чалавекам, скарацілася амаль у 200 разоў, што прывяло да зніжэння энергызатрат на мышачную дзейнасць у сярэднім да 3,5 МДж. Дэфіцыт энергызатрат, неабходных для нармальнай жыццядзейнасці арганізма, склаў 2-3 МДж (500-700 ккал). Інтэнсіўнасць працы ва ўмовах сучаснай вытворчасці не перавышае 2-3 ккал/хв, што ў 3 разы ніжэй парогавай велічыні (7,5 ккал/хв), якая забяспечвае аздараўленчы і прафілактычны эффект. У сувязі з гэтым для кампенсацыі недахопу энергызатрат у працэсе працоўнай дзейнасці сучаснаму чалавеку неабходна выконваць фізічныя практыкаванні з выдаткам энергіі не менш 350-500 ккал у суткі (або 2000-3000 ккал у тыдзень).

У цяперашні час толькі 20% насельніцтва эканамічна развітых краін займаецца інтэнсіўнай фізічнай трэніроўкай, якая забяспечвае неабходны мінімум энергызатрат, у астатніх 80% сутачны расход энергіі значна ніжэй за ўзровень, неабходны для падтрымання стабільнага здароўя.

У выніку недастатковай рухальнай актыўнасці ў арганізме чалавека парушаюцца нервова-рэфлекторныя сувязі, закладзеныя прыродай і замацаваныя ў працэсе цяжкай фізічнай працы, што прыводзіць да засмучэння рэгуляцыі дзейнасці сардэчна-сасудзістай і іншых сістэм, парушэння абмену рэчываў і развіццю дэгенератыўных захворванняў (атэрасклероз і інш.).

Заклучэнне

У стагоддзе значных сацыяльных, тэхнічных і фізічных пераўтварэнняў навукова-тэхнічны прагрэс разам з відавочнымі пазітыўнымі з'явамі ўнёс у жыццё сучаснага чалавека і шэраг неспрыяльных фактараў.

Уплыў неспрыяльных фактараў на здароўе чалавека настолькі вялікі, што ўнутраныя ахоўныя функцыі самога арганізма не ў стане справіцца з імі. Як паказвае вопыт, адным з лепшых процідзеянняў неспрыяльным фактарам уплыву навакольнага асяроддзя з'яўляюцца рэгулярныя заняткі фізічнай культурай, якія дапамагаюць аднаўленню і ўмацаванню здароўя людзей, адаптацыі арганізма да значных фізічных нагрузак.

Акрамя таго, рэгулярныя заняткі фізічнай культурай дазваляюць у значнай ступені затармазіць развіццё ўзроставых змяненняў, а таксама дэгенератыўных змяненняў розных органаў і сістэм.

Фізічная культура з'яўляецца часткай агульнай культуры чалавецтва. Яна ўвабрала ў сябе шматвяковы каштоўны вопыт падрыхтоўкі чалавека да жыцця, асваення, развіцця і кіравання закладзенымі ў яго прыродай фізічнымі і псіхалагічнымі здольнасцямі. Узровень развіцця гэтых здольнасцяў, а таксама асабістыя веды, уменні і навыкі па іх удасканаленні вызначаюць фізічную культуру асобы як адну з граняў агульнай культуры чалавека. Фізічная культура, першараднай задачай якой з'яўляецца захаванне і ўмацаванне здароўя, павінна быць неад'емнай часткай жыцця сучаснага чалавека.

Паступіў у рэдакцыю 29.10.2019 г.

Кантакты: + 375 29 325 04 40 (Клімаў Алес Яўгенавіч)

СПІС ВЫКАРЫСТАНЫХ КРЫНІЦ

1. Здаровы лад жыцця [Электронны рэсурс]. – Рэжым доступу: <https://naturaе.ru>. – Дата доступу: 14.08.2019.
2. Здаровы лад жыцця: асноўныя прынцыпы і рэкамендацыі лекараў. [Электронны рэсурс]. – Рэжым доступу: <https://zen.yandex.ru>. – Дата доступу: 14.08.2019.

Klimov A. PHYSICAL CULTURE AND ITS IMPACT OF HUMAN ORGANISM.

Today the efficiency of human's body adaptation serves as the basis of its highly productive activities. The knowledge about the ways how human organism gets adapted to physical strains guarantees effective physical training aimed to improve human health, people's working abilities, longevity.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, human body, therapeutic exercise.