

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЦЕЛЬЮ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Колесник Ю.А.

Донецкий государственный институт здоровья,
физического воспитания и спорта

Аннотация. В данной статье рассматривается использование физической культуры, ее влияние на развитие детского и подросткового организма, средства повышения психоэмоционального состояния и работоспособности, воздействие вредных привычек на организм и их влияние на физическое развитие человека. Также рассматриваются вопросы необходимости соблюдения режима дня, занятий спортом, умения правильно расслабляться для восстановления сил. Выделяются три вида здоровья: здоровье физическое, психическое и нравственное (социальное). Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Ключевые слова: физическая культура, работоспособность, вредные привычки, гиподинамия, здоровье, подросток, психика, медицина, организм, упражнения.

Анотация. Колесник Ю.О. Використання засобів фізичної культури з метою поліпшення психоемоційного стану і підвищення працездатності. У даній статті розглядається використання фізичної культури, її вплив на розвиток дитячого і підліткового організму, засоби підвищення психоемоційного стану і працездатності, а також дія шкідливих звичок на організм і їх вплив на фізичний розвиток людини. Розглядаються питання необхідності дотримання режиму дня, занять спортом, вміння правильно розслаблюватися для відновлення сил. Виділяються три види здоров'я: фізичне, психологічне та моральне (соціальне). Здоров'я є важливою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоствердження та щастя людини.

Ключові слова: фізична культура, працездатність, шкідливі звички, гіподинамія, здоров'я, підліток, психіка, медицина, організм, вправи.

Annotation. Kolesnik Y.A. The use of facilities of physical culture with the purpose of improvement of the psychoemotional state and increase of capacity. This article is exanimate the usage of physical culture, its influence at child's and teenager's organism, psycho-emotional condition and workaholics of bad habits on organism and its influence on men's physical development. Also questions of necessity of observance of a mode of day are examined, occupations by sports, skills correctly to relax for restoration of forces. Three kinds of health are allocated: health physical, mental and moral. Health is the major precondition to knowledge of world around, to self-affirmation and happiness of the person.

Key words: physical culture, bad habits, hypodynamic, health, teenager, mentality, medicine, organism, exercises.

Введение

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к

труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном) [2-6]:

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного института здоровья, физического воспитания и спорта.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – рассмотреть вопрос о влиянии вредных привычек, физиологических особенностей на здоровье и психологическое состояние человека и вопросы о соблюдении режима дня, занятия спортом, умения правильно расслабляться для восстановления сил.

Результаты исследования.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, удовлетворение личной жизнью, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться». Академик Н. М. Амосов предлагает ввести новый

медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма. Предлагал также эксперимент по омоложению через большие физические нагрузки, но при этом не забывать о состоянии сердца [1]. Его мощность можно подсчитать, если иметь данные: количество крови в литрах, выбрасываемое в одну минуту и др. Это и есть резерв организма.

Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:

1. Биохимические резервы (реакции обмена).

2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов).

3. Психические резервы.

Возьмем, к примеру, физиологические резервы на клеточном уровне бегуна-спринтера. Прекрасный результат в беге на 100 м. -10 секунд. Его могут показать лишь единицы. А можно ли этот результат существенно улучшить? Расчеты показывают, что можно, но не более чем на несколько десятых секунды. Предел возможностей здесь упирается в определенную скорость распространения возбуждения по нервам и в минимальное время, необходимое для сокращения и расслабления мышц.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное куре-

ние приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Следующая непростая задача – преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Алкоголизм – одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета). Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье пьющего, злоупотребление спиртными напитками всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как ни одно другое заболевание, обуславливает целый комплекс отрицательных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и касаются, в той или иной степени, всех сторон жизни современного общества.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела.

Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуются 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье – наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать, в первую очередь, самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего

расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой.

Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции. Обиды, спешка, нервозность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах.

На основе анализа результатов многолетнего опыта работы в области спортивной медицины четко определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закалывающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха.

Говоря о гигиене физических упражнений, нельзя не вспомнить об утренней гимнастике и роли физкультурной паузы. Целью утренней гимнастики является ускорение перехода организма от сна к бодрствованию, к предстоящей работе и оказание общего оздоровительного воздействия. Гимнастические упражнения должны выполняться в хорошо проветриваемой комнате, при открытом окне или форточке, а при возможности - и на открытом воздухе. После окончания гимнастики полезно обтирание или обливание тела прохладной водой.

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Особое внимание нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Посто-

янное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия. Как изменяется работоспособность снижается от начала к концу недели. С начала недели поднимается тонус, так как предшествовали выходные и спад энергии происходит к концу недели, когда организм переутомляется и ждет заслуженный отдых [3]. Если спокойный ночной сон помогает мозгу и здоровью тела, то нетрудно догадаться, что его отсутствие причиняет организму гораздо больше проблем, чем просто физическую усталость. Расстройства сонного режима приводят не только к сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету и ожирению, но также развивают глазные болезни. Офтальмологи клиники Мейо / США/ выяснили, что нестабильный и недостаточный сон вызывает затуманенное зрение и дискомфорт в глазах [2].

Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время - к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность. При большой физической нагрузке, при бешеном темпе жизни следует помнить о таком факторе как разрядка. Ее цель – не достижение безвольного состояния мягкой полусознательной эйфории, хотя даже это помогло бы привести в порядок напряженное до предела сознание, или, по крайней мере, отсрочить крах [6].

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни.

Выводы.

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого-либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегают по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), а не ходит пешком... А спроси у него: “Что же такое здоровье?”, ничего вам на это не ответит. Забудет, а вспомнит вас (задавшего этот вопрос) только где-нибудь в кардио- или онкодиспансере. И начнет он рассказывать вам то же самое, что было изложено выше. Но вот вопрос: нужны ли ему теперь все его материальные ценности? Наверное, нет...

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем использования средств физической культуры для улучшения психоэмоционального состояния и повышения работоспособности.

Литература:

1. Амосов Н.М. Эксперимент.- М.: Мысль, 1999. – 164 с.
2. Здоровье // Ежемесячный журнал.: М: Здоровье, 2000. – № 2. – С. 10-11.
3. Культура здоровья – М.: Сборник под ред. Сельченко К.В., 2008. – № 11. – С. 127.
4. Сельченко К.В. Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья. – М: Русский Двор, 2006. – С. 15-16.
5. Спорт и личность: Учебное пособие /Под ред. А.В. Дмитриевой, – Санкт-Петербург: ПИФВ, 1999. – С. 12-13.
6. Мишилин Э. Дорога тела. – Лос-Анджелес Пресс. 1996. – С. 18-28.

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.
dgizfvs-nayka@mail.ru