

УДК 796.37.037

Н. Вальчак, В. Третьяк

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ОЗДОРОВЧИЙ І ПРОФІЛАКТИЧНИЙ ЕФЕКТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

N. Valchak, V. Tretjak

HEALTH AND PREVENTIVE EFFECT PHYSICAL EDUCATION

Оздоровчий і профілактичний ефект фізичної культури нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин.

Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна "доза" рухової активності. Виникає питання про так звану звичну рухову активність, тобто діяльності, що виконується в процесі повсякденної професійної праці і в побуті. Мінімальна величина енерговитрат за добу, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, складає 12 - 16 МДж (залежно від віку, статі та маси тіла), що відповідає 2880 - 3840 ккал. З них на м'язову діяльність повинно витрачатися не менше 5-9 МДж (1200 - 1900 ккал), решта енерговитрати підтримують життєдіяльність організму в стані спокою, нормальну діяльність систем дихання і кровообігу, опірність організму.

Фізична культура є основним засобом, що затримує вікове погіршення фізичних якостей і зниження адаптаційних здібностей організму в цілому і серцево-судинної системи зокрема. З віком істотно знижується здатність серця до максимальних напруг, що проявляється у віковому зменшенні максимальної частоти серцевих скорочень (хоча ЧСС у спокої змінюється незначно). Так, ударний об'єм серця у спокої у віці 25 років до 85 років зменшується на 30%, розвивається гіпертрофія міокарда. З віком також відбуваються зміни в судинній системі, знижується еластичність великих артерій, підвищується загальний периферичний судинний опір. В результаті, до 60 - 70 років систолічний тиск підвищується на 10 - 40 мм рт.ст. Всі ці зміни в системі кровообігу, зниження продуктивності серця тягнуть за собою виражене зменшення максимальних аеробних можливостей організму, зниження рівня працездатності і витривалості.

З віком погіршуються і можливості дихальної системи. Життєва ємність легень (ЖЕЛ) починаючи з 35-річного віку за рік знижується в середньому на 7,5 мл на 1 м² поверхні тіла. Відзначено також зниження вентиляційної здатності легень - зменшення максимальної вентиляції легенів. Хоча ці зміни не лімітують аеробні можливості організму, проте вони приводять до зменшення життєвого індексу легень, який може прогнозувати тривалість життя.

Фізичне тренування, заняття оздоровчою фізичною культурою здатні в значній мірі призупинити вікові зміни різних функцій. У будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити аеробні можливості і рівень витривалості - показників біологічного віку організму і його життєздатності.

Людське життя і здоров'я тісно пов'язані з фізичною культурою. Саме вона сприяє лікуванню від багатьох хвороб і продовжує життя. Фізична культура є невід'ємною частиною життя людини. Кожна людина, що приділяє час фізичних занять, покращує своє здоров'я. Поліпшення здоров'я кожної людини веде до поліпшення здоров'я суспільства в цілому, підвищенню рівня життя і культури.