

**FYZICKÁ KULTURA A SPORT****Vývoj tělesné výchovy a sportu v moderním světě****Щекотиліна Н. Ф., Пільова С. Г.****ЭМОЦИЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТОМ.**

Життя і довголіття нерозривно пов'язані зі здоров'ям, на яке впливає безліч чинників. Спорт (або його відсутність) - один з них. Спорт і здоров'я людини невіддільні одне від одного. Спорт добре впливає на весь організм, в тому числі і на психіку: під час фізичних навантажень людина відчуває «м'язову радість» через виділення в кров відповідних гормонів. Спорт і здоров'я людини з давніх часів приковують до себе багато уваги. Людством створено чимало способів для підтримки людини у формі. Вплив спорту на здоров'я людини величезне.

Однак спорт - це не лише здоров'я. Будь-яка фізична активність потрібна і для активності мислення. Багато стародавніх вчених і філософів вважали фізичні вправи найкращим відпочинком для розуму. Відомо, що деякі математики, якщо не могли вирішити якусь задачку, залишали її і йшли гуляти пішки. І під час цих прогулянок відповідь сам собою приходив їм у голову, причому вони зовсім не думали про це. Словом, без спорту неможливо міцне здоров'я, а без здоров'я неможливе життя. Можливо тільки виживання.

Сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм безмежний. Адже людина спочатку була розрахована природою на підвищену рухову активність. Знижена активність веде до багатьох порушень і передчасного старіння організму. Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я. Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини та організму в цілому. Відомо, що рух є основним стимулятором життєдіяльності організму людини. При недостатній

кількості рухів спостерігаються, як правило, ослаблення фізичних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики цілого ряду функціональних розладів та захворювань. М'язова діяльність, яка активізується при фізичних вправах, змушує працювати з додатковим навантаженням серце, легені і інші органи і системи нашого організму, тим самим підвищуючи функціональні можливості людини, його опірність несприятливим впливом зовнішнього середовища. При застосуванні фізичних вправ, окрім нормалізації реакції серцево-судинної, дихальної та інших систем, відновлюється пристосування організму до кліматичних факторів, підвищується стійкість людини до різних захворювань, стресів й т.п. При багатьох захворюваннях правильно дозовані фізичні навантаження уповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють більш швидкому відновленню порушених функцій.

Фізичні вправи допомагають привести у оптимальний стан нервову систему, активізувати дихання і кровообіг, «розігріти» м'язи і «прокрутити» суглоби. В результаті людина краще орієнтується в просторі, її рухи стають більш чіткими, економними, внутрішні органи і системи знаходять здатність витримувати режим фізичних і нервово-емоційних навантажень. Легка пробіжка або прискорена ходьба тонізують організм в цілому. Обертання і махи руками, повороти та нахили голови і тулуба, присідання, махи і випадки ногами, енергійні підскоки або ритмічні підйоми на носках детально проробляють опорно-руховий апарат. Імітація наступних рухів як би програмує роботу нервово-м'язового комплексу. Все це буквально за 10-15 хв. Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє більш швидкому приведенню організму в робочий стан після пробудження, створює бадьорість, хороший настрій, підвищує апетит, профілактично діє проти цілого ряду захворювань. Ранкову гімнастику бажано проводити на свіжому повітрі або в кімнаті з відкритим вікном та побільше оголювати тіло, щоб одночасно приймати і повітряні ванни. При виконанні вправи необхідно дотримуватись правильного ритму дихання – дихати глибоко, спокійно. Не потрібно виконувати їх у швидкому темпі, особливо людям літнього віку, з великим навантаженням. Після зарядки необхідно зробити самомасаж або обтертися по пояс холодною (з-під крану) водою і розтертися рушником. Оздоровча ходьба. Ходьба давно використовується як ефективний оздоровчий засіб. Природна і посиљна ходьба благотворна для усіх життєвих

функцій організму. Під час ходьби працюють усі м'язи, добре вентилюються легені. Здорова людина щодня повинна ходити 5-10 км, половину із них прискореним кроком. Прискорений крок – основа тренувального ефекту ходьби. Систематичні прогулянки (2-3 рази в тиждень) сприяють зниженню частоти серцевих скорочень, нормалізують сон, покращують травлення й т.п. тому ходьба корисна усім. І здоровим, і тим хто видужує. Оздоровчий біг. Спостереження показують, що систематичні заняття бігом уповільнюють процеси старіння. Корисно знати, що тривалість, а не швидкість бігу приносить найбільшу користь.

Одним із природних видів рухової активності є плавання. Різниця між температурою води і тіла людини дає чудову можливість для загартування. У воді понижується чутливість шкіри, зменшуються больові відчуття. При короткочасному подразненні теплою або холодною водою настає збудження, а при тривалому впливі – гальмування. Саме з цим пов'язаний заспокійливий вплив води на нервову систему. Лікувальне плавання вирішує також завдання загартування організму, зміцнення загального фізичного стану. Заняття плаванням сприяє ствердженню себе як особистості. Людина, яка раніше боялась води, долаючи підсвідоме прагнення до самозбереження, долучається до активних дій у воді і набуває впевненості в своїх силах. Велоспорт. Велосипед з кожним роком завойовує все більшу популярність у всьому світі як один із засобів фізичної культури в боротьбі за довголіття. Велосипед простий, надійний, спортивний, демократичний, економічний і тому вічний. Є думка, що їзда на велосипеді знімає утомленість, є як би джерелом енергії, маючи на увазі, звичайно, прилив емоцій, поліпшення настрою.

Здоровий спосіб життя, відпочинок, пізнання світогляду, спорт, естетичне виховання – все це входить в соціальні функції занять оздоровчою фізичною культурою. Фізичне виховання, спорт й заняттям оздоровчою фізичною культурою є найкращою профілактикою таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо. Фізичні вправи можна вважати дієвим засобом медичн ю таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо. Отже: фізичні вправи можна вважати дієвим засобом та позитивним зрушення в організмі людини. Спорт приносить велику радість. Люди ходять в секції, відвідують спорт – клуби, грають у спортивні ігри, загартовуються і спілкуються з новими людьми. Спортивні командні ігри

приносять радість перемоги. Крім насолоди та фізичного здоров'я, заняття спортом подарували мені багато цікавих людей, з якими я познайомився на тренуваннях та змаганнях, і тепер часто спілкуюся. Дуже важливо мати однодумців та тих, хто розділяє твої вподобання, з ким можна розмовляти та ділитися враженнями.

А ще заняття спортом дають відчутти радість власних досягнень. От не виходило в тебе колись і м'ячик через сітку перекинути, а тепер – займаєш призові місця на змаганнях. І ти розумієш ціну докладених зусиль та праці над собою. А крім того, усвідомлюєш, що наполегливість добре допомагає в досягненні будь-яких цілей.

Не обов'язково бути професіональним спортсменом, щоб отримувати користь та задоволення від занять спортом. Багато хто з людей бігають, хтось ходить на аеробіку та фітнес, хтось грає у футбол чи займається карате. Головне, щоб це подобалося. А разом з тим, це робить вас фізично сильними та впевненими у собі, а також дає можливість знайомитися з багатьма цікавими людьми. А за зневагу до фізичної культури і спорту, за невміння й небажання рухатися людина розраховується передчасною втратою та погіршенням свого здоров'я.