

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ НАД РАЗВИТИЕМ АДАПТИВНЫХ СВОЙСТВ ОРГАНИЗМА, УКРЕПЛЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

В.Р. Горюн¹⁾, Ю.Я. Золотарев²⁾, И.Ю. Горбачев³⁾

1) студент Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия, GorunVladimir112@gmail.com

2) старший преподаватель кафедры ОНД Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия, zolotarevurij586@gmail.com

3) старший преподаватель кафедры ОНД Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия, gorbachev.ivan.78@mail.ru

Аннотация: Внедрение в современное промышленное производство широкого спектра средств автоматизации, компьютеризации привели к существенному снижению доли физического труда. Смещение акцентов с двигательной сферы на умственную, психоэмоциональную привело к снижению естественной двигательной активности, что актуализирует развитие функциональных и адаптационных возможностей организма средствами двигательной деятельности. В наше время, чтобы жить, нужно быть здоровым, а это значит утверждать и поддерживать здоровый образ жизни. Внедрение в наше сознание мышления здорового образа жизни предусматривает, прежде всего, осознанное и активное участие самого человека в совершенствовании, укреплении и повышении физиологических резервных возможностей организма и, следовательно, качества своей жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, адаптивные свойства организма, качество жизни, физическая подготовленность.

INDIVIDUAL WAYS OF CONTROLLING THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PROPERTIES OF THE BODY, STRENGTHENING HEALTH AND IMPROVING PHYSICAL FITNESS

Vladimir R. Goryun¹⁾, Yuri Ya. Zolotarev²⁾, Ivan Y. Gorbachev³⁾

1) the student Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kuban State Technological University», city of Armavir, Russia, GorunVladimir112@gmail.com

2) Senior Lecturer of the Department of OND of the Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kuban State Technological University», city of Armavir, Russia, zolotarevurij586@gmail.com

3) Senior Lecturer of the Department of OND of the Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kuban State Technological University», city of Armavir, Russia, gorbachev.ivan.78@mail.ru

Abstract: The introduction of a wide range of automation and computerization tools into modern industrial production has led to a significant decrease in the share of physical labor. The shift of emphasis from the motor sphere to the mental, psycho-emotional sphere has led to a decrease in natural motor activity, which actualizes the development of functional and adaptive capabilities of the body by means of motor activity. Nowadays, in order to live, you need to be healthy, and this means to affirm and maintain a healthy lifestyle. The introduction of healthy lifestyle thinking into our consciousness involves, first of all, the conscious and active participation of the person himself in improving, strengthening and increasing the physiological reserve capabilities of the body and, consequently, the quality of his life.

Keywords: health, healthy lifestyle, adaptive properties of the body, quality of life, physical fitness.

Здоровье – одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной реализации личности. Но есть только один способ быть здоровым самому и обеспечить здоровье своему потомству – уметь сохранять и укреплять здоровье.

Основа здорового образа жизни – выбор полезного приспособительного поведения, закрепление привычки сделать полезное приятным, уметь отказаться от моды и собственных желаний во имя нужного для организма вида деятельности.

Важным профилактическим фактором в укреплении здоровья человека естественно является здоровый образ жизни, от которого по данным Всемирной организации здравоохранения зависит 50% его здоровья. На наследственные и внешние факторы приходится 20% и только 10% здоровья населения зависит от уровня развития здравоохранения в стране.

Здоровье – это личное богатство и собственность человека. Постоянно беречь и заботиться о нем должен каждый самостоятельно, используя свои адаптационные возможности физиологических систем, факторы природы и те социальные условия, в которых ему приходится жить.

И это самое здоровье приносит физическая культура. Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Так, Аристотель говорил: «Жизнь

требует движения, ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие».

Адаптация в широком смысле – это приспособление организма к среде обитания, к условиям его существования. Условия же жизни спортсмена существенно отличаются от тех, что наблюдаются у людей, не занимающихся спортом. Это необходимость соблюдения строгого режима дня, стрессовые состояния во время соревнований, частые разъезды, смена часовых поясов и климатических зон, подчиненность требованиям тренера и, наконец, это необходимость систематически выполнять большие физические нагрузки.

Адаптационные возможности в течение жизни индивида изменяются: у растущего организма с возрастом они увеличиваются, в зрелом возрасте стабилизируются и по мере старения снижаются. Особенно значительное увеличение адаптационных возможностей происходит при регулярном выполнении физических упражнений.

Физические нагрузки, которые служат для организма человека сильным раздражителем, оказывают огромный стимулирующий эффект для повышения работоспособности человека, а также для увеличения адаптивных возможностей его организма.

Достаточная систематическая физическая активность создает парасимпатическую настройку организма, снижает уровень гемодинамики в покое, улучшает условия питания миокарда, обеспечивая более полную мобилизацию при нагрузке и быстрое восстановление, и поэтому выступает как важное условие предотвращения заболеваний кровообращения и лучшей компенсации при их возникновении.

При физических нагрузках повышается фильтрация жидкостей и белков, возрастает поступление кислорода в ткани, ускоряется резорбция, улучшается утилизация, что обусловлено как действием проприоцептивных импульсов с работающей мускулатуры, так и местным влиянием метаболитов.

Под влиянием систематических тренировок адаптационные механизмы совершенствуются, и уровень адаптации к мышечной работе значительно возрастает. Такой прирост адаптационных возможностей организма, наблюдаемый в течение его жизни, называется фенотипической адаптацией. Адаптация организма к физическим нагрузкам носит фазный характер и в ней выделяют два этапа – срочная и долговременная адаптация.

Огромное количество людей разного возраста занимаются оздоровительной физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, в «ситуацию успеха».

Наиболее эффективным средством повышения адаптивных свойств считается спорт и физическая культура, при этом важнейшим фактором

эффективности физической тренировки, как средства повышения адаптационных возможностей является регулярность, адекватность физических нагрузок».

Однако ещё ранее человек должен уяснить цель этой нагрузки, то есть конкретно какого результата он хочет достичь. Желаемые параметры развития сравнивают с исходным уровнем физических особенностей организма, на основе чего и разрабатывается определённый тренировочный план, который должен постоянно уточняться в зависимости от конкретного состояния организма. Физическое развитие отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах жизнедеятельности человека.

Физическое развитие, наряду с рождаемостью, заболеваемостью и смертностью, является одним из показателей уровня здоровья населения. Процессы физического и полового развития взаимосвязаны и отражают общие закономерности роста и развития, но в тоже время существенно зависят от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий окружающей среды.

- Велосипед.

Езда на велосипеде укрепляет мышцы и позвоночник, а также улучшает работу сердца, удлиняет продолжительность жизни человека при условии соблюдения всех правил езды. А еще велосипед является экологически чистым видом транспорта.

- Бег.

Один из способов передвижения человека и животных – это бег. Бег имеет так называемую «фазу полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Бег положительно влияет на сердечнососудистую систему, повышает обмен веществ в организме и, таким образом, помогает осуществлять контроль за весом тела.

Бег позитивно влияет на иммунную систему и на настроение. При беге укрепляются мышцы ног и улучшение обмена веществ. Бег позволяет наладить ритмическую работу эндокринной и нервной систем.

- Спортивные тренажеры.

Устройство для выполнения тех или иных упражнений, направленных на тренировку сердечнососудистой системы, развития силы мышц или развития координации и согласованности работы различных групп мышц при выполнении достаточно сложных движений.

Выделяют несколько основных группы спортивных тренажёров:

- 1) кардиотренажёры – общеукрепляющего действия, повышают общий тонус организма, тренируют сердце, способствуют сжиганию лишних калорий (например, велотренажёры, беговая дорожка, эллиптический тренажер, гребной тренажер, степпер и т.п.);

- 2) силовые тренажёры – для тренировки, укрепления мышц, а также для увеличения объема мышц, например: гири, специальные тренажеры для отжимания и др.;

3) тренажёры для отработки технических приёмов в спорте: горнолыжные тренажёры, тренажёры для скалолазания и т.д. В спортивно-оздоровительных центрах и лечебных учреждениях используются изотонические тренажёры для пассивных тренировок – тонусные столы. Это комплекс тренажёров для гимнастики в положении «сидя» или «лёжа». Тренажёры состоят из неподвижной части, которая служит опорой телу и подвижной части или частей, которые приводит в движение особый механизм.

Так, для занятия физической культурой положительно воздействуют на уровень здоровья и развивают у них адаптивные способности.

Как мы видим из представленных выше пунктов, способов укрепления здоровья и повышением физической подготовленности есть довольно много. Главное: не лениться, составить список занятий, подходящий для своего организма, и придерживаться последнего и очень важного пункта – это знать золотую середину. Не надо перетруждаться или резко бросать заниматься. Для организма это будет, можно сказать, не в пределах нормы, в лучшем случае это ограничится болезненными ощущениями в мышцах.

Список использованных источников:

1. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс/ С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2017. – 344 с.

2. Горovenko Л.А., Золотарёв Ю.Я., Квасова А.А. База данных электронного методического комплекса "Фонд оценочных средств по дисциплине "Физическая культура" // Свидетельство о регистрации базы данных RU 2018621411, 31.08.2018. Заявка № 2018621184 от 24.08.2018.

3. Бондар М.Д., Золотарев Ю.Я. Самостоятельная физическая подготовка и методика тренировочных занятий // Прикладные вопросы точных наук: Материалы II Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, преподавателей.- Армавир: РИО АГПУ, 2018. – С. 231-232.

4. Жаворонков П.С., Золотарев Ю.Я. Информационные технологии в процессе преподавания физической культуры // Прикладные вопросы точных наук. Материалы III Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, преподавателей.- Армавир: РИО АГПУ, 2019. - С. 288-290.

5. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека//Научно-теоретический журнал «Ученые записки» – 2015. – №12(70). – С. 69-74.

6. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. – СПб. – 2018. – 290 с.

7. Попов Г.Н., Ширенкова Е.В., Серазетдинов О.З. Критерии здоровья: адаптация, социализация, индивидуализация//Вестник Томского гос. пед. унта. – 2016. – № 5 (68). – С. 83-87.