

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Мотивация при формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) средствами физической культуры (ФК) и спорта (С), как и в любой другой деятельности, занимает особое место. У человека определяющую роль в принятии и изменении решений при актуализации того или иного мотива, играет так называемый сознательный мотив. Сам по себе мотив не является причиной целенаправленных действий. Он лишь результат отражения в психике потребностей организма, вызванных внешними или внутренними объективными явлениями.

Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние — залог успешной учебы и плодотворной работы. Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если приобщиться к физической культуре с детского возраста.

Все органы функционально связаны между собой через взаимодействие **физиологических систем организма** и осуществляют свою работу благодаря организующей и регуляторной деятельности центральной нервной системы (ЦНС).

Изучение проблемы убедительно показывает, что в процессе обучения в вузе ухудшается состояние здоровья студентов и отношение к пониманию ценности собственного здоровья (5, 16, 17, 19) что, на наш взгляд, связано с низким уровнем двигательной активности.

Результаты исследования показывают, что спортивная деятельность не является приоритетной для сохранения здоровья студентов. Наибольшее значение занятий спортом для них это самоутверждение в обществе.

Период обучения в вузе для молодых людей – это, пожалуй, последняя возможность заниматься физическими упражнениями в рамках определенной государственной программы под руководством преподавателя. Но непременным условием результата является сознательное отношение к

физической культуре, что невозможно без **понимания механизмов действия нагрузки** на организм.

Физические упражнения, даже в небольших количествах, изменяют экспрессию нашей ДНК. В новом исследовании, проведенном в университете Лунда в Швеции, впервые описано, что положительный эффект именно поэтому и появляется, что изменяется эпигенетическая модель генов, то есть ДНК. В результате исследователи пришли к выводу, что физическая активность может являться одним из механизмов, благодаря которому гены могут влиять на риск возникновения того или иного заболевания. Физические упражнения даже в небольших дозах изменяют облик врожденной ДНК [12].

Под влиянием физических нагрузок и в процессе тренировок во всем организме человека происходят значительные изменения. Это касается всех систем и органов, в частности опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной, нервной и других систем на различных уровнях.

Физически тренированный организм имеет значительно большую возможность мобилизации функций. Таким образом, резервные возможности увеличиваются в процессе систематических физических тренировок. Тренированный человек отличается от нетренированного не только по объему физиологических резервов, но и по строению тела, развитием мышечной и костной ткани, прочностью и подвижностью связок и суставов.

Физиологические системы в организме взаимосвязаны и входят в состав функциональных систем. Основным условием увеличения объема физиологических резервов организма человека, есть физическая тренировка. Вызванные ею функциональные изменения в организме активизируют компенсаторные механизмы адаптации, формируют качественно новый структурный след в системе [7,8].

Без затрат нет и восстановления и, следовательно, нет усовершенствования механизмов нервной и гормональной регуляции функций, развития общей и специальной трудоспособности. Наиболее природным активатором процессов восстановления является утомление. Без утомления происходит неуклонное уменьшение объема функциональных резервов органов и систем организма, снижение трудоспособности. Систематически утомляясь, мы стимулируем восстановительные процессы. Увеличиваем объем функциональных резервов. Дозированное утомление способствует заживлению ран, ускоряет репарацию тканей. Постепенно, из неприятного ощущения, под действием регулярных тренировок, утомление вызывает состояние мышечной эйфории. Наличие этого говорит о сформированной адаптации к данным нагрузкам.

Психофизиологическая адаптация – сложный процесс, который наряду с собственно психической адаптацией (т.е. поддержанием психического гомеостаза) включает в себя еще оптимизацию постоянного взаимодействия индивидуума с окружением и устанавливает адекватное соответствие между психическими и физиологическими характеристиками, учитывая психофизиологические особенности личности, что формирует относительно стабильные психовегетативные, психогуморальные и психомоторные соотношения. Психический уровень адаптации – это наиболее высокий уровень развития.

Выделяют три аспекта психофизиологической адаптации. Она требует для своей реализации следующих условий:

- 1) сохранение психического гомеостаза и устойчивого целенаправленного поведения (собственно-психическая адаптация),
- 2) адекватного взаимодействия с другими видами деятельности (социально-психологическая адаптация),
- 3) оптимального соотношения между психическими и физиологическими адаптационными процессами (психофизиологическая адаптация).

Эффективная психическая адаптация представляет собой одну из предпосылок успешной профессиональной деятельности [4,12].

Таким образом, психический и психофизиологический уровни состояния систем организма играют важнейшую роль в приспособляемости человека к различным видам внешних воздействий, к числу которых относятся и физические нагрузки, возникающие в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

Многими исследователями показано положительное, тонизирующее влияние умеренных физических нагрузок на центральную нервную систему [3]. Тонизирующий эффект возникает благодаря влиянию нервных импульсов, возникающих в рецепторах, расположенных в мышцах, сухожилиях, суставах, вестибулярном аппарате. Часть импульсов достигает ретикулярной формации головного мозга, где расположены основные жизнеобеспечивающие центры: дыхательный, сосудодвигательный и т.д., таким образом повышается возбудимость нервной системы [45].

При аэробной нагрузке улучшаются окислительно-восстановительные процессы, снабжение головного мозга кровью, снимается утомление, быстрее восстанавливается энергетический потенциал [2,3].

Гипотеза отвлечения внимания базируется на отвлечении от различных стрессов, что обуславливает улучшение самочувствия после выполнения физической нагрузки. Эту гипотезу подтверждает эксперимент, который провели Барке и Морган. Оказалось, что физические нагрузки с

интенсивностью 70 %, медитация и спокойный отдых в равной степени обеспечивали снижение уровня тревожности сразу же после завершения занятий.

Таким образом, физическая нагрузка обеспечивает снижение уровня тревожности за счет своеобразного «тайм-аута» в стрессовом воздействии. Вместе с тем, как уже отмечалось, продолжительность сниженного уровня тревожности бывает большей после физической нагрузки, чем после обычного отдыха.

Гипотеза эндорфинов представляет собой наиболее популярное физиологически обоснованное объяснение положительного влияния физических нагрузок. Эту гипотезу подтверждают результаты не всех исследований, однако она представляется весьма уместной. В головном мозгу, гипофизе и других тканях производятся различные эндорфины, которые могут снижать болевые ощущения и вызывать чувство эйфории. В стандартном эксперименте настроение и уровни эндорфинов определяют до и после физической нагрузки. Повышение настроения после физической нагрузки, сопровождающееся увеличением уровней содержания эндорфинов, подтверждает правильность данной гипотезы.

Очень важно учитывать фактор привыкания к физической нагрузке.

Понятие положительного привыкания к физическим нагрузкам, в частности к бегу, предложил Уильям Глассер в своей книге «Положительное привыкание». По мнению автора, положительное привыкание, например бег или медитация, обеспечивает психическую силу и повышает удовлетворение от жизни, в отличие от отрицательных привыканий, которые неизбежно разрушают психическое и физиологическое функционирование организма.

Физическая нагрузка как положительное привыкание означает положительное воздействие на человека регулярных физических занятий. Положительное привыкание к физическим нагрузкам означает, что занимающиеся рассматривают свои регулярные физические занятия как неотъемлемую часть своей жизни, которая не оказывает отрицательного воздействия на его работу, семью и т.д.

Очень перспективным является направление исследований, проведенных в последние годы, об оздоровительном эффекте физических упражнений нацеленных на укрепление психического здоровья, усиленном за счет совмещения в единую систему методов физического и психического тренинга [12,13].

Недостаточная сформированность личностной ориентации и мотивации к физической деятельности способна снижать результативность и физических, и профессионально значимых качеств личности, а значит, общей

культуры. Мотивация к занятиям спортом особенно необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Формирование здоровой физически, с высокими моральными качествами личности – вот задача передового, смотрящего вперед, независимого государства.

Литература

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 402с.
2. Ахметов И.И. Молекулярная генетика спорта. Монография. – М.: Советский спорт. – 2009. – 268 с.
3. Баранов Н.Н., Кахана М.С. Мышечная деятельность, адаптация и тренированность // Механизмы адаптационных реакций организма: Тезисы докладов. – Томск, 1987. – С. 177-183.
4. Баштовенко О.А. Спрямованість на формування здорового способу життя у майбутніх вчителів фізичного виховання // Науковий вісник. – 2011. – №3-4. – С.186-190.
5. Баштовенко О.А. Місце валеологічних знань в системі формування здоров'єзберігаючої спрямованості майбутніх вчителів фізичної культури // Вісник післядипломної освіти. – 2010. – № 14. – С.21-25.
6. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. Валеологія. Навчальний посібник. – Полтава, 1999. – 306 с.
7. Виру А.А. Гормоны и спортивная работоспособность. – М.: ФиС, 1983. – С.146.
8. Волков Н.И., Нессен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. – Киев.: Олимпийская литература. – 2000. – 503с.
9. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
10. Кобяков Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание.. Теория и практика физической культуры. – 2004. – №5. – С.44-46.
11. Козырев А.В., Ахметов И.И., Цебржинский О.И. Гены семейства ядерных рецепторов, активируемых пролифераторами пероксисом и предрасположенность к занятиям академической греблей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – 1(71). – С.54-58.
12. Меерсон Ф.З., Пшенников М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988.
13. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
14. Михайлов С.С. Спортивная биохимия. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.

15. Могендович М.Р., Темкин И.Б. Физиологические основы лечебной физической культуры. – Ижевск, 1975.
16. Плахтій П.Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навч. посібник. – Кам'янець-Подільський: П.П. Мошак М.І., 2005. – 176с.
17. Сергиенко Л.П. Спортивная генетика. – Тернополь: Навчальна книга «Богдан», 2009. – 944 с.
18. Смакула О.І., Баштовенко О.А., Чіповенко С.О. Современное понятие здорового образа жизни, пути воздействия на формирование здоровой нации Украины //Вісник післядипломної освіти. – 2008. – № 9. – С.89-97.

Беньковська А. В., вихователь ГПД
Полтавська гімназія «Здоров'я» № 14

МАЛІ АКТИВНІ ФОРМИ ВІДПОЧИНКУ В РЕЖИМІ ГРУПИ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ

...Тіло без руху подібне до стоячої води, яка
пліснявіє, починає псуватися і гнити.

Н. Амбодік

Одним із основних завдань школи є виховання фізично загартованого підростаючого покоління. Сократ казав «Здоров'я - не все, але все без здоров'я - ніщо». Тільки здорова людина з хорошим самопочуттям, оптимізмом, психічною стійкістю, високою розумовою і фізичною працездатністю здатна займати активну життєву позицію, успішно долати професійні і побутові труднощі. Першим ключем до здоров'я і доброго самопочуття є раціональне харчування і рухова активність.

У більшості школярів є дефіцит рухової активності протягом дня, що спричиняє значну кількість серйозних змін в організмі людини. Загальна рухова активність дітей у школі падає майже на 50%, порівняно з дитячим садочком, знижуючись від початкових класів до старшої школи.

Учні не лише обмежують свою природну рухову активність, але й тривалий час мусять підтримувати незручну для них позу, сидячи за партою, столом під час уроків у школі та вдома. Зменшення активного руху є причиною багатьох захворювань, зумовлює сповільнення розвитку в дитячому віці, прискорює передчасне старіння та зменшення тривалості життя.