

ефективніші способи розв'язання тих чи інших наукових, технічних, соціальних та інших проблем. Тільки творчий підхід, який стає справою життя, знаходить своє рішення, бо цілком захоплює особистість, усю діяльність, свідомість і підсвідомість творчої людини. Однак найчастіше творча задача (наукова, технічна, художня тощо) розв'язується систематичною, організованою, інтелектуальною працею, поступовим проходженням усіх етапів і фаз розв'язування, використанням спеціальних прийомів звуження поля пошуку, формування й перевірки гіпотез тощо.

**Список використаних джерел:**

1. Кучерявий І. Т., Клепиков О. І. Творчість – основа розвитку потенційних джерел особистості: Навч. посібник. – К. : Вища школа, 2000. – 288 с.
2. Клименко В. В. Психологія творчості. К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 480с.
3. Мэй Р. Мужество творить. – М. : Инициатива. – 2001. – 128с.

*Ірина Плахтиняк*

*Науковий керівник: к. н. з фіз. виховання і спорту, проф. Безверхня Г. В*

**ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

На теперішньому етапі розвитку людства ми переконуємось, що все більше виникає необхідність у фізичному вдосконаленні та культурному рівні. Багато людей не турбуються про своє здоров'я до тих пір, поки не відчують себе хворими.

Від багатьох загрожуючих людині хвороб організм захищає себе сам, про це потурбувалася природа. Але резерви нашого організму не безкінечні, і саме заняття фізичною культурою допоможуть надовго зберегти безцінний дар природи – здоров'я. Проблема формування здорового способу життя людини достатньо широко досліджується в різних фахових позиціях. Низка авторів доводить [3, с. 187], що фізична працездатність людини перебуває в прямій залежності від обсягу рухової активності, тому різке її зменшення у побуті, звільнення від занять фізичною культурою в навчальному закладі сприяє подальшому прогресуванню захворювань.

Ряд дослідників переконливо доводять, що оптимальна рухова активність може бути визначена, по-перше, як фактор, який позитивно впливає на фізичний розвиток, а по-друге, як один із об'єктивних показників функціонального стану організму. Але, як показує аналіз літературних даних – донесення до людини розуміння значення здорового способу життя, значущості фізичної активності людини для здоров'я духу і тіла – було досягненням багатьох передових мислителів.

Академік В. В. Парин наголошував на належності рухової активності до числа основних факторів, які визначають рівень обмінних процесів

організму й стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної систем. А. Л. Аршавський в своїй роботі висвітлив залежність енергетичного потенціалу організму і функціонального стану усіх органів і систем від характеру діяльності кісткових м'язів. Чим інтенсивніша рухова діяльність у границях оптимальної зони, тим повільніше реалізується генетична програма і збільшується енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму й тривалість життя.

За даними Беккера, у даний час лише 20 % населення займаються досить інтенсивним фізичним тренуванням, що забезпечує необхідний мінімум енерговитрат, в інших – 80 % добова витрата енергії значно нижче рівня, необхідного для підтримки стабільного здоров'я.

На відміну від багатьох лікувальних засобів, призначених курсами, за кожним із яких слідує перерва, заняття фізичними вправами не слід переривати. Існує думка, що в молодому віці, поки людина здорова і бадьора, а нездужання не причиняють їй серйозного занепокоєння, тренування не обов'язкове. Це невірна, і навіть шкідлива точка зору. Адже, боротьба з хворобами дуже складна, і ефект її дуже малий порівняно з попередженням недугів старості з молодих літ. Виходячи з цього, великий ефект від фізичних вправ досягається в тому випадку, якщо в старості підтримується тренуваність, сформована саме в молодому віці [1, с. 328].

При активних заняттях фізичними вправами процес старіння кісткової тканини уповільнюється на 10–15 років. Фізичні вправи підвищують силу, покращують координацію рухів і їх швидкість, уповільнюють процеси старіння в організмі. Під їх впливом поновлюється дефіцит складних рухів, зміцнюється зв'язково-м'язовий апарат, збільшується амплітуда рухів в суглобах. Внаслідок чого підвищується рухливість хребта та грудної клітини, покращується постава. Фізичні вправи здійснюють регулюючий вплив на обмін речовин. Клінічно встановлено, що під впливом фізичних вправ підвищений рівень цукру в крові знижується (нерідко до нормальних величин). При надлишковій вазі тіла, під впливом вправ нормалізується жировий обмін і зменшується жировідкладення. Енергетична м'язова діяльність підвищує засвоєння білків і вітамінів, покращує окисні процеси вуглеводного обміну (збільшується відкладення глікогену в м'язах і печінці), швидко руйнується адреналін, який виділяється в надлишковій мірі під час психічних напружень.

Дослідженнями останніх років встановлено можливість цілеспрямованого впливу фізичних вправ на діяльність системи травлення. Останні стимулюють рухову, секреторну і всмоктувальну функції органів шлунково-кишкового тракту. Фізичні навантаження через 1,5–2 години після їжі здійснюють позитивний вплив на функції внутрішніх органів. Помірні навантаження стимулюють вуглеводну, білкову та пігментну функції печінки, підвищують активність м'язів кишківника, жовчного міхура, зміцнюють м'язи живота. Ефект від систематичних занять фізичними вправами відображається і в підвищеній стійкості організму до дії ряду несприятливих факторів. Під впливом фізичного навантаження життєва

ємність легень і еластичність легеневої тканини збільшується, дихання стає рідшим, ритмічнішим і глибшим, що сприяє більшому насиченню крові киснем [2, с. 174].

Фізичні вправи активізують також регенеративні процеси в бронхах, легеневій тканині, дихальних м'язах, суглобовому апараті грудної клітини і хребта. Вони попереджають ряд ускладнень, котрі можуть розвиватися в легенях, а також вторинні деформації грудної клітини.

У прямій залежності від фізичних вправ знаходиться і функція зовнішнього дихання. Завдяки їм досягається належне співвідношення фаз вдиху і видиху, необхідна глибина дихання, повноцінне розправлення легень і рівномірна їх вентиляція. У процесі систематичного тренування повноцінний дихальний акт закріплюється по механізму виникнення умовних рефлексів. Впливаючи не тільки на зовнішнє, але і на тканинне дихання, фізичні вправи сприяють нормалізації газообміну (покрощуються кисневі процеси на периферії і підвищується коефіцієнт утилізації кисню).

Під впливом оптимального фізичного тренування серце і судини зміцнюються, викликаються до життя їх резервні сили, які дуже великі, і серце не тільки не слабне, а й навпаки, набуває значної працездатності і витривалості. Різнобічні за своєю структурою і характером фізичні вправи удосконалюють функції центральної нервової системи, в тому числі й органів чуття.

Спеціальні вправи для окоорухових м'язів позитивно впливають на гостроту зору і підвищення кута бокового зору. Фізичні вправи значно впливають на збільшення сили, врівноваженості і рухливості основних нервових процесів – збудження і гальмування, що веде до покращення регуляції функцій організму. При цьому удосконалюється і координується взаємодія рухових і вегетативних функцій.

У теперішній час виявили механізм впливу фізичних вправ на розумову працездатність. Вони збуджують підкоркові центри, особливо ретикулярну формацію стовпа мозку, покращують діяльність клітин великого мозку. Однак фізична культура і спорт не для кожного стали постійними супутниками життя. Пояснюючи це явище, можна називати різні на те причини: лінощі, відсутність вільного часу, умов для занять тощо. Але ніколи і нікому не пізно пізнати радість занять фізичною культурою і спортом.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ніцеля О. Вплив фізичного навантаження на стан здорової функції // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2000. – Вип. 4. – С. 328–330.
2. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособ. для студ. высших пед. учеб. зав. – М. : Академия, 2001. – 320 с.
3. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. – Изд. 2-е. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 187–191.