

УДК 613.7

**Інна Данилюк***старший викладач кафедри фізичного виховання***Володимир Томашевський***завідувач кафедри фізичного виховання НАОМА*

## **Струнка постава — запорука здоров'я**

**Анотація.** У статті йдеться про головні причини захворювання людського організму: послаблення м'язів, деформування хребта, порушення постави, захворювання внутрішніх органів і систем у дітей та дорослих. Розглянуто роль держави, ЗМІ, навчальних закладів, профілактичної медицини, зокрема й кафедри фізичного виховання НАОМА у справі оздоровлення кожної людини, у тому числі і студентів НАОМА.

**Ключові слова:** держава, ЗМІ, внутрішні процеси, м'язи, хребет, постава, профілактична медицина, здоров'я, фізкультура, спорт.

Цю статтю хотілося б розпочати з висловлювання видатного поета, драматурга, теоретика “естетичного виховання” Й. Ф. Шиллера: “Мистецтво — виліпити з мармуру Венеру й Аполлона. Ще більшим є мистецтво зробити людину такою, якою вона повинна бути” [1].

Кожна людина прагне бути здоровою та гарною, і це прагнення є цілком природним. Проте існує безліч найрізноманітніших факторів, як позитивних, так, на жаль, і негативних, що кардинально впливають на стан здоров'я людини. Найбільш важливі серед них, по-перше, реальні внутрішні процеси, що відбуваються в нашому організмі. Вони значною мірою залежать від нашого оточення і, в першу чергу, від інформаційних програм засобів масової інформації (ЗМІ). Сприймаючи певну інформацію, ми відтворюємо її в собі, вбираємо в себе і створюємо на рівні підсвідомості, благодатний ґрунт для проростання у нашій душі паростків позитивної чи негативної інформації. Тому, на нашу думку, ЗМІ варто було б постійно й регулярно для дітей дошкільного та шкільного віку, юнацтва та дорослих у достатній кількості пропагувати моду не стільки на негативну інформацію, скільки на високі людські цінності у сфері духовного виховання, культури, мистецтва, науки і техніки, впроваджувати моду фізичної культури й спорту, моду правильної постави, гарної ходи й здорового способу життя. Завдяки цьому і діти, і дорослі могли б осмислювати реальні процеси і взаємозв'язки у вигляді прекрасних образів і вчинків.

По-друге, всупереч законам природи, науковому обґрунтуванню і здоровому глузду, з розвитком науки і техніки, автоматизації, комп'ютеризації тощо людина все більше і більше відсторонюється від природи, все більше і більше накладає на себе заборони: не бігати, не ходити швидко, не піднімати важкого, не займатися фізкультурою й спортом. У всіх сфе-

рах своєї діяльності, у тому числі й у сфері пересування, люди віддають перевагу комфорту, від чого організм не стає здоровішим й, звичайно, заборони не відсувають проблеми зі здоров'ям, а, навпаки, наближають їх. Проте, людський організм потребує фізичних навантажень і інтенсивного руху. Як наслідок малорухомого способу життя — атрофуються не тільки м'язи, але й розм'якшуються кістки, послаблюється робота серця, легенів, порушується постава, і таким чином створюються сприятливі умови для різних захворювань.

Поринаючи в безодню гіподинамії, людина все частіше займає глуху оборону, споруджуючи “оборонні рубежі” з ліків, споживання яких доходить до небезпечної кількості: “Більшості людям здається, що пігулки — це снайперська куля, яка без промаху вражає мішень. Насправді вона більше схожа на осколок снаряда, що стріляє по площі” [2].

Настав час, коли всім, без винятку, хто хоче мати гарне здоров'я потрібно усвідомити і ніколи не забувати про те, що не пігулки, а “фізичні вправи можуть замінити безліч ліків, але жодні ліки не можуть замінити фізичних вправ” (А. Мюссе) [3].

Маємо акцентувати, що, на превеликий жаль, більшість людей цінують своє здоров'я лише тоді, коли воно вже серйозно підірване і доводиться витрачати багато часу, сил і засобів на його відновлення.

По-третє, сьогодні ми живемо в складних, несприятливих умовах: забруднене повітря, водойми, шум міст, порушений ритм життя, паління, алкоголь, наркотики, переїдання, вторгнення хімії і т. д.

Природно, що наслідки такого способу життя й таких умов, в яких живе людина сьогодні, не змушують себе довго чекати. За останні роки



Заняття з аеробіки.

Пророблення м'язів спини, плечового пояса, сідниць і стегон

кількість населення України скоротилася, понад половина молодих людей призовного віку за станом здоров'я не придатна для проходження служби в армії... Від тих або інших проявів остеохондрозу страждає більш, як 75% населення, до 90% дітей шкільного віку мають різні порушення постави, з них у 20% діагностується сколіоз [4].

Кожна людина хоче довго жити і бути здоровою, що може стати реальним за умов, якщо все це буде закладено в ранг державної політики, а всі засоби масової інформації виключать зі своїх передач негативну інформацію і почнуть рекламувати моду краси, інтелекту, а сама людина, що особливо важливо, виявить силу волі у прагненні до своєї фізичної і духовної досконалості.

Раніше державною програмою передбачалася науково обґрунтована кількість дитячих юнацько-спортивних шкіл (ДЮСШ), масовість проведення спортивних змагань й достатня кількість годин з фізичної культури для оздоровлення дітей в дитячих садочках і школах, молоді — у навчальних закладах, а робітників — на підприємствах. Зараз же кількість ДЮСШ та дитячих садків значно зменшилася, кількість годин для занять фізичною культурою в школах і навчальних закладах зведено до мінімуму, а можливість проведення спортивних змагань зовсім ліквідовано. Це, як бачимо, призвело до того, що сьогодні у дітей дошкільного віку, школярів, молоді та дорослих спостерігаються чітко виражені слабкі м'язи спини, сутулість, криловидність лопаток, кіфоз, сколіоз...

Маючи недостатнє фізичне навантаження й значне ослаблення м'язів, діти в школах та молодь у навчальних закладах в положенні сидячи нерідко приймають неправильну позу. Особливо це проявляється, коли



Вправи з гантелями.  
Пророблення м'язів грудей і рук

парта, стіл, стілець не відповідають зростові — вони змушені сидіти зігнувшись, а також коли м'язи не підготовлені до тривалого утримання тіла в правильній позі. Школярі та студенти знаходять, як їм здається, зручніші положення, але згодом ці положення закріплюються, стають звичними й в остаточному підсумку формується той або інший тип постави. Отже, ми адаптуємося до різних поз, навіть не підозрюючи про те, якої шкоди вони завдають. Таким чином, у кожної людини упродовж життя складаються свої індивідуальні особливості статури, що залежить, як бачимо, від багатьох причин, у тому числі й від стану кістяка, розвитку мускулатури, особливостей трудової діяльності, спадковості, віку, статі тощо.

Від вироблених нами тих чи інших звичок також залежать образ нашого життя, наше здоров'я і багато чого іншого. Позитивними звичками, які формують гарне здоров'я є, наприклад, ранкова гімнастика, умивання, миття рук перед їжею, заняття спортом, звичка бути охайним, акуратним і т. ін. Крім хороших звичок можуть формуватися й погані, які спричиняють погіршення здоров'я, формування поганої постави, виникнення хвороб наприклад брутальність, звична лінь, паління, вживання наркотиків, алкоголю тощо.

Проблема ускладнюється ще й тим, що набуті поганими звичками різні порушення постави не завжди вважаються хворобою. Батьки і дорослі, котрі оточують дитину, не звертають уваги на початкові прояви цього дуже небезпечного захворювання. Але ж усі мають усвідомлювати, що від деформації хребта порушуються не тільки постава, але й функція легенів, вегетативної нервової системи, серця, печінки, нирок, з'являються гінекологічні захворювання, знижується гострота зору.



Заняття спеціальної медичної групи. Вправи з гімнастичною палицею

За даними англійських вчених, від захворювань, пов'язаних зі станом хребта страждає 2/3 населення земної кулі. Щорічно у світі витрачається понад 70 млрд. доларів на виплати за листками непрацездатності людей у зв'язку з болем у хребті. Крім цього, величезні витрати складають медикаменти, операційний матеріал, медичний персонал [5].

Тому, однією з актуальних проблем у світі став пошук ефективних і дешевих методів, які могли б відновлювати здоров'я людей в масовому масштабі. І такий пошук увінчався успіхом. Першими, кому вдалося знайти цей метод, були американці, які ще в 60-ті роки минулого століття, аналізуючи різке погіршення стану здоров'я населення в країні, дійшли висновку, що настав час профілактичної медицини, що набагато вигідніше вкладати гроші не в будівництво лікарень і розвиток фармацевтичної промисловості, а в пропаганду здорового способу життя. Вони почали масово будувати стадіони, плавальні басейни, спортивні майданчики при одночасному поліпшенні умов праці. Уся Америка забігала, застрибала, стали широко розвиватися нові види активного відпочинку: фітнес, аеробіка, спортивні танці інші види. Усі ЗМІ стали вчити американців, як правильно чистити зуби, аргументуючи це тим, що здоров'я і міцні зуби — це гарна посмішка, відсутність запаху, гарне травлення і, загалом, гарне здоров'я [6].

Американський досвід засвідчує, що без участі держави у вирішенні зазначених проблем не обійтися. У першу чергу вона повинна бути зацікавленою не в тому, щоб люди витрачали багато грошей на ліки, а в тому, щоб менше хворіли, активніше займалися фізкультурою й спортом і таким чином приносили більшу користь і собі і суспільству. Отже, настав час профілактичної медицини, здорового способу життя й спорту.



Стретчинг під час занять у спортивному залі

Однак через перебудовні процеси, кризу, а також внаслідок інших вагомих причин сподіватися на те, що у нас незабаром щось кардинально зміниться в системі охорони здоров'я або освіти на користь профілактичної медицини не доводиться. Адже сьогодні дуже сильна залежність сучасної системи охорони здоров'я від фармакологічної промисловості. І поки все це існує, про своє здоров'я маємо піклуватися самі. Ми щоранку чистимо зуби, вмиваємося і вважаємо ці дії обов'язковими, проте не завжди маємо бажання впорядкувати увесь свій організм — регулярне фізичне навантаження повинно бути для нас такою ж нормою, як і щоденні звичні гігієнічні процедури. Фізична активність повинна бути звичною і необхідною для кожного.

На жаль, не тільки держава, а й родина не завжди може бути прикладом для підростаючого покоління, оскільки самі батьки не навчені й, головне, не привчені активно займатися своїм здоров'ям. А от школи, навчальні заклади повинні заповнити цей пробіл, але це, з відомих причин, ніколи в повному обсязі не вдасться зробити.

Немаловажним негативним фактором є й те, що в школах, ВНЗ та інших навчальних закладах існує тенденція звільнення від занять фізкультурою. Наголосимо, що звільняти дитину від фізичної активності неприпустимо — можна змінити, зменшити навантаження, але не виключати його, і це доведено наукою.

Сьогодні гарне, гармонійно розвинене тіло — це скоріше виняток, аніж правило. Далеко не всі вміють стояти прямо й рухатися розслаблено; більшість не мають тієї легкості рухів, яка цілком їм доступна. Причина в тому, що одноманітні дії, повторювані день у день, нав'язують певні стереотипи руху, які заважають використовувати увесь діапазон рухових можливостей людського тіла. При цьому непомітно, але неминуче псується постава і стає звичною м'язова скутість. Поки молоді й відносно здорові, ви перебуваєте у щасливому незнанні шкідливого впливу неправильної постави. Більшу частину часу ви відчуваєтеся нормально тому, що людський організм здатний до адаптації, й навантаження слабких м'язів беруть на себе сильніші [7].

Доводиться констатувати ще й те, що сьогодні настав час панування моди поганої постави. На жаль, ця мода для значної кількості молоді стала нормою, красою і навіть модним стилем. Більшість молодих людей сутуляться, піднімають плечі або зводять їх уперед, випинають живіт, хода незграбна, розслаблена, голова опущена. Усе це стає звичкою, і зрештою, призводить до порушення постави й значного погіршення здоров'я.

Значні порушення постави, наприклад у студентів, відбуваються також під час перерви і після закінчення занять. У нерухливих студентів, що намагаються відпочивати зігнувшись, сидячи, частіше спостерігаються відхилення в хребті, ніж у студентів, що люблять побігати, пострибати, пограти. Під час найрізноманітніших рухів хребет випрямляється, посилено працюють м'язи спини, плечового пояса, нижніх кінцівок, що виключає шкідливі моменти неправильного положення тіла. Оскільки

дівчата менш рухливі, ніж юнаки, вони частіше страждають від дефектів постави. Стежити за правильною поставою студентам необхідно не тільки на заняттях з фізкультури, але й у транспорті, вдома, на вулиці, під час трудових процесів у майстернях.

Треба пам'ятати, що при викривленні тіла внутрішні органи й системи відхиляються від нормального положення і стискаються іншими органами й тканинами. Наприклад, якщо носити важкі сумки в одній руці, хребетний стовп згинається, а м'язи спини з іншого боку змушені посилено працювати, щоб утримувати тіло у вертикальному положенні. У тих, хто зазвичай ходить, нахилившись вперед, м'язи спини перевантажуються й хребет може скривитися. Будь-яке викривлення хребта призводить до перевантажень зв'язок і м'язів, а якщо воно постійне — до ушкодження міжхребцевих дисків, а згодом і самих хребців.

Кожний, хто прагне бути гарним, мати правильну, хорошу поставу й чудове здоров'я, повинен тримати всі свої органи й системи в належному стані, не зашлаковуючи й не засмічуючи їх, постійно стежачи за ними й не допускаючи ніяких відхилень а ні по вертикалі, а ні по горизонталі. Кожний орган, кожна система повинні постійно перебувати в заданій координаті, подібно до Полярної Зірки. Для небесних тіл є закон, який утримує все взяте разом і кожне окремо — так і людські органи й системи треба тримати подібно до небесних тіл. Для людини таким законом є м'язи: один ослаблений м'яз тягне за собою інший, і людина непомітно нахилиється в той або інший, на перший погляд зручний, бік, день у день усе нижче й нижче. І чим нижче вона нахилиється, тим більша кількість м'язів атрофується.

Кожний людський орган сам по собі є важливим. Однак особливої уваги заслуговує верхня частина тіла: голова, шия, плечі, грудний відділ хребта й руки — як легка, рухлива конструкція, яка часто деформується внаслідок м'язової скутості. Наприклад, якщо шия і плечовий пояс сковані, напруженість передається кистям рук і вони стають малорухомими, а якщо ж нахилена голова вперед або в бік, природна рівновага порушується й м'язи шиї постійно напружені. Поступово все це викликає стійку деформацію шиї й плечового пояса, обмежує рухливість ребер, людині стає важко дихати.

Верхня частина тіла заслуговує особливої уваги ще й тому, що найбільш важлива область керування тілом розташована саме навколо голови, шиї й верхньої частини тулуба, через які проходять найбільш важливі кровоносні судини й нерви. Щодо них слід постійно виявляти турботу й увагу, оскільки саме тут невірне володіння тілом проявляється дуже виразно. Неправильний подих змушує м'язи нижньої частини шиї й верхніх ребер надміру напружуватися, а для нормальних ковтальних рухів і чіткої мови (не кажучи вже про інші відхилення від норми) потрібно, щоб усе тіло мало правильну поставу.

Постава — це звичка, завчений процес, а тому її можна поліпшити, тобто змінити за допомогою свідомого зусилля. Природно, що гарна по-

става впливає з гарних звичок, погана, відповідно — з поганих. Погана постава постійно піддає хребет і спину тискові, у той час як гарна — цей тиск знімає. Ми можемо позбутися поганих звичок, якщо захочемо й будемо завзято цього домагатися.

Сучасний ідеал тілесної краси найяскравіше втілений у зовнішньому вигляді спортсменів, артистів балету й багатьох фізкультурників. Граціозна постава й вишукані манери здавна вважалися ознаками гарного виховання. Мільйони глядачів із захопленням спостерігають за учасниками змагань з художньої та спортивної гімнастики, акробатики, фігурного катання, за спортсменами з гарною поставою. У спортсменів з правильною поставою грудна клітка виступає вперед, плечі відведені злегка назад, живіт підтягнутий, голова піднята, коліна випрямлені, руки опущені. Людина тримається вільно, невимушено, красиво та шляхетно.

При гарній поставі поліпшується не тільки зовнішній вигляд, але й зменшується навантаження на хребет й інші органи. Здавалося б, як просто набути гарної постави. Формування її вимагає щоденних посиленних тренувань, великої концентрації уваги, бажання й, зрозуміло — сили волі. Загальноприйняті канони правильної постави обумовлені медично й біомеханічно: це ті пози, які забезпечують найкращі умови для функціонування внутрішніх органів, рівномірний розподіл механічного навантаження на частини кистяка, а також мінімальні енерговитрати на підтримку рівноваги [8].

У формуванні постави винятково важливе значення відіграють також кістки черепа, тулуба, верхніх і нижніх кінцівок. Ключова ланка в цій системі — це хребет, який є центром структури нашого кистяка. Рухливість хребта залежить, насамперед, від стану міжхребцевих дисків і його здатності витримувати великі навантаження. Хвилеподібний хре-



Виконання вправ на профілакторі Євмінова



бет добре розподіляє вагу й балансує, підтримуючи все тіло. Природні вигини хребта діють як пружини під час ходьби, бігу та інших фізичних навантажень. Якщо хребет з якихось причин втрачає свою природну хвилеподібну форму, то ризик появи побічних явищ, що спричиняють погіршення здоров'я, пропорційний відхиленням його від норми. Усе це призводить, по-перше, до порушення постави, а по-друге — спина набуває різних видів деформацій: плоска спина, кругла, сутула, округло вигнута, бічні скривлення хребта.

Головними причинами, що впливають на деформацію хребта й формування поганої постави, є звички, уроджені дефекти хребта, зниження рухової активності, зміна пружності ядра, хронічні або одноразові перевантаження хребта, травми, переохолодження, інфекції, вплив хімічних речовин, стресів, гормональні порушення й генетичні аспекти і т. ін.

При поганій поставі кістяк, як опора всіх м'яких тканин і органів людини, деформується, навантаження на суглоби, зв'язки, м'язи розподіляються неправильно, що впливає на всю опорно-рухову систему. Корекція хребта й вироблення правильної постави — справа нелегка. Для цього потрібні часом місяці, необхідно посилено тренуватися, виховуючи силову витривалість м'язів спини. Через 2–3 місяці, якщо не було значних деформацій хребта, досягається бажаний результат, і тоді ви маєте звикнути до своєї нової, правильної і гарної постави.

Крім посилених тренувань м'язів, дуже важливу роль у повсякденному житті кожного з нас відіграють й інші, немаловажні обставини. Якщо ви сидите або стоїте прямо, спите на твердій постелі, носите взуття на плоскій підшві й, піднімаючи важкі предмети, не нагинаєтесь, а присідаєте, можна вважати, що ви усіма доступними засобами охороняєте свій хребет від травм.



Вправи з гантелями. Вправа для пророблення трицепсів

Важливу роль у формуванні правильної постави відіграють і тазостегнові суглоби. При нормальній рухливості тазостегнових суглобів можна без напруження рухати ногами вперед та назад, повертати їх назовні та всередину, розводити в сторони й складати хрест-навхрест. При цьому таз вільно міняє положення при ходьбі, стоянні, бігу, не відчуваючи зайвого навантаження на хребет. У більшості європейців природна рухливість тазостегнових суглобів втрачена через звичку до комфорту, а от у народів, що не користуються меблями, прийнято сидіти схрестивши ноги прямо на підлозі, то ж їхні представники вирізняються гнучкістю й легкістю рухів [9].

З віком тазостегнові суглоби втрачають природну рухливість. У молодості це не доставляє помітних неприємностей, однак згодом приєднані до суглобів м'язи, за відсутності тренування, стають нееластичними й на суглоби лягає нерівномірне навантаження, що викликає передчасне зношування їх — артрит або остеоартрит. Болі в суглобах, у свою чергу, змушують рухатися ще менше, й поступово м'язи атрофуються повністю. Отже, розтягування м'язів являє собою активне тренування гнучкості.

Недостатньо треновані м'язи людського тіла працюють не на повну силу й залишаються слабкими: у такому режимі більша частина м'язів перебуває на рівні “недорозвиненості”. Ми не прагнемо бути такими, але наше бажання поліпшити фізичну форму розчиняється у величезних запитах сучасного суспільства. Біль у спині — це результат багатьох років поступової ерозії наших фізичних можливостей; ми не здогадуємося про справжній стан речей доти, поки не відчуємо біль через те, що наші тіла інстинктивно намагаються адаптуватися. Сильні м'язи підпирають слабкі, і вся структура зазнає ризику скривлення й розпаду. Фізичні вправи на розтягування можуть протистояти скороченню дисків і м'язів.

Погані постави, як бачимо, можна уникнути, якщо робити все можливе, щоб протистояти її руйнівній дії. Тільки фізичні вправи можуть сформувати гарний м'язовий корсет живота, зміцнити м'язи ніг, спини й зробити тіло гнучкішим.

Роль м'язів у життєдіяльності людини величезна, отже вони заслуговують глибшого й детальнішого розгляду. М'язи тулуба можна поділити на три групи: м'язи спини, м'язи грудей і м'язи живота. М'язи спини й м'язи живота діють на противагу один одному. М'язи живота тягнуть тулуб уперед, урівноважуючи зусилля, вироблене м'язами спини, які розпрямляють хребет. У свою чергу, м'язи спини можна поділити на поверхневі й глибокі. Два поверхневі — це потужні м'язові групи, які визначають зовнішній рельєф тулуба, формують поставу людини й забезпечують усю різноманітність рухових актів. Третій — це глибокі, короткі, міжхребцеві й багатоскладові м'язи, які виконують захисну функцію, опікуючи всі структури хребетного стовпа. Саме їхнє тренування й відповідний розвиток лежить в основі так званого “м'язового корсета”, котрий захищає хребет від ситуацій, що травмують його у повсякденному житті, й активізує обмінні процеси в хребетно-руховій системі. Отже, для

тренування м'язів глибокого шару спини необхідні спеціальні вправи з малою амплітудою рухів, виконані в повільному темпі, а також статичні вправи з тривалістю напруження у 4–6 секунд [10].

Глибокі м'язи не визначають зовнішній рельєф тіла людини. Ці м'язи слабкіші за поверхневі. При малорухливому способі життя другий і, особливо, третій шар м'язів практично не сприймають фізичного навантаження, однак їхня роль значніша, ніж здається, оскільки для людини, яка не є спортсменом і постійно не займається фізкультурою, саме ці м'язи в першу чергу охороняють хребет від травм і беруть участь в його живленні. Глибокі м'язи спини не включаються в роботу при виконанні динамічних вправ з великою амплітудою руху, махових, ривкових у швидкому темпі.

Дуже важливо мати й сильні, треновані м'язи живота. Розвиток їх є вирішальним чинником для створення гарної постави й сильної, добре захищеної спини. Вони допомагають знизити тиск на нижню частину спини й підтримують внутрішні органи. Якщо м'язи живота слабкі, то виникає біль у нижній частині спини, таз прогинається назад, спричиняючи часткове викривлення хребта, а це може скривити увесь хребет, тому що верхня частина спини згинається вперед. Чим міцніше й сильніше черевні м'язи, тим краще вони підтримують хребет і нижню частину спини, зміцнюється черевний прес, правильно тримається хребет. Виконуючи вправи для м'язів черевного преса, слід утримувати м'язи живота напруженими [11].

Відомо, що найдужчими м'язами людського тіла є жувальні. Ми не забуваємо щодня (і по кілька разів на день) тренувати їх. А от якби ми так



Пророблення м'язів преса

само уважно ставилися до інших м'язів нашого тіла, то були б набагато сильнішими й здоровішими. Так, як ми отримуємо задоволення від процесу їжі, так повинні навчитися одержувати задоволення від керування м'язами [12].

Займаючись фізкультурою й спортом, необхідно особливу увагу приділяти якості виконуваних вправ. Насамперед, виконувати їх слід із правильною поставою — не сутулитись, голову тримати прямо, розгорнути плечі, підтягнути м'язи сідниць і живота, не згинати коліна, якщо це не передбачено вправою. При виконанні вправ слід постійно контролювати правильність прийнятої пози: постава повинна бути ідеальною, яку б складну вправу ви не виконували.

На жаль, багато людей з різних причин, недооцінюють важливу роль фізичної культури і здорового способу життя й усіяло ними нехтують. Напевно, це відбувається тому, що не кожний може собі чітко відповісти на запитання: навіщо потрібно займатися фізичними вправами, навіщо вести здоровий спосіб життя, навіщо потрібно ходити й бігати і як потрібно все це робити. Але крім цього, є ще два немаловажні фактори — лень і слабка сила волі, чого слід позбутися негайно, якщо ви вирішили зайнятися своїм здоров'ям.

Нехтування заняттями фізичною культурою й спортом неприпустиме, бо спортивні заняття сприяють посиленому кровопостачанню й живленню працюючих м'язів, кісток і зв'язок. Результатом цього є збільшення маси й сили м'язів, зміцнення сухожиль, зв'язок і навіть кісток, які стають міцнішими. Скорочення м'язів під час фізичних вправ викликає посилення діяльності серцево-судинної системи, легенів. Це проявляється у вигляді могутніших і прискорених скорочень серця, поглибленого дихання. Як наслідок, у кровоносній системі збільшується маса циркулюючої крові, посилюється кровообіг у працюючих м'язах, у тому числі й у серцевому, з потоком крові надходить більше кисню й поживних речовин. Крім цього, заняття фізичною культурою й спортом також збільшують об'єм грудної клітини й легенів, підсилюють процеси обмінних речовин в організмі, сприяють згорянню надлишкової кількості жиру, поліпшують діяльність органів травлення.

Систематичні й розумні заняття фізичною культурою і спортом є одним з найкращих засобів, що попереджають порушення постави, підвищують працездатність і опір усього організму різним захворюванням. Таким чином, користь фізичних вправ очевидна. Тому не треба сприймати фізичну культуру й здоровий спосіб життя як сувору необхідність — слід використовувати все це як чудову можливість зробити себе й свій організм досконалішим і витривалішим, а тіло сильнішим і гнучкішим. Почніть займатися негайно, регулярно й всерйоз. Результати не змусять себе довго чекати — скоро ви навчитесь відчувати радість від маленьких перемог над собою, навчитесь контролювати своє самопочуття й настрої, вірити в себе й у свої сили. Підтвердженням всьому сказаному є переконливі слова Гіппократа: "Гімнастика, фізичні впра-

ви, ходьба повинні міцно увійти в повсякденний побут кожного, хто прагне зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне й радісне життя". "Людина, яка достатньо і вчасно займається фізичними вправами, не потребує ніякого лікування, спрямованого на усунення хвороби" — так вважав Авіцена [13].

З усього вищевикладеного чітко прорисовується, наскільки важливе значення має фізична культура в житті кожного студента й наскільки вона є могутнім засобом у їхньому оздоровленні. Але, на жаль, деякі студенти, знаючи про важливість фізичної культури, нічого не роблять, щоб нею зайнятися, хоча дуже прагнуть мати гарну фігуру й хороше здоров'я. Сьогодні немає ніякої таємниці у тому, що ми живемо в період тотальної гіподинамії, яка вимагає від нас, як ніколи, інтенсивного руху й більших фізичних навантажень, тобто того, від чого ми так завзято відмовляємося.

Кафедра фізичної культури НАОМА, крім фізкультурних занять, передбачених навчальною програмою, рекомендує студентам додатково займатися іншими видами активного відпочинку: танцями, аеробікою, фітнесом тощо, на їхній розсуд, що зробило б усіх ще гарнішими й привабливішими. Наочним підтвердженням цього можуть слугувати фотоілюстрації, розміщені на сторінках цієї статті.

Зовнішня краса — це не тільки гарні риси обличчя, але й правильні пропорції тіла, стрункість і, в решті решт, гарна постава. Прагнення бути гарним повинне бути настільки ж природним, як і багато естетичних потреб, у тому числі й уміння правильно одягатися. Словами студентки V курсу сценографії Ольги Грабовської можна висловити думку всіх студентів НАОМА, котрі регулярно відвідують заняття з фізичної культури, ігрові дисципліни, спеціальну медичну групу й аеробіку: "Я завжди думаю про аеробіку з радістю і вдячністю. Я перестала горбитись при ходьбі, мої м'язи сильнішають, на краще змінилась не тільки постава, але й фізична форма в цілому. Тренування піднімає настрій і заражає енергією. Вправи допомагають завжди тримати спину з гарною поставою..."

Насамкінець можна з упевненістю констатувати той факт, що фізична культура й спорт вирішують дуже велику кількість людських проблем, тому важливість фізичної культури і спорту в житті всіх людей, і зокрема студентів НАОМА, беззаперечна.

1. Курпан Ю. И. Оставайся изящной! — М.: Сов. спорт, 1991. — С. 3.
2. *Высказывания и изречения о здоровье, медицине и врачах* / Сост. С. А. Арипов и др. — Ташкент: Медицина Уз. ССР, 1988. — С. 19.
3. *Там само.* — С. 23.
4. Евминов В. Как навсегда победить боль в спине: Искусство быть здоровым: Восстановление позвоночника по методике автора с использованием профилатора Евминова. — К., 2002. — С. 6.
5. *Там само.* — С. 7.
6. *Там само.* — С. 3.

7. *Тобиас М., Стюарт М.* Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1994. — С. 91.
8. *Уткин В. Л.* Культура движений: Основы оптимизации. — М.: Знание, 1984. — 64 с. — (Новое в жизни, науке, технике. Сер. Физкультура и спорт; № 9). — С. 49.
9. *Тобиас М., Стюарт М.* Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1994. — С. 106.
10. *Евминов В.* Как навсегда победить боль в спине: Искусство быть здоровым. Восстановление позвоночника по методике автора с использованием профилактора Евминова. — К., 2002. — С. 54.
11. *Ринтоул М., Вест Б.* Здоровая спина за 10 минут в день: Пер. с англ. А. П. Загорской. — 6-е изд. — Минск: ООО “Попурри”, 2004. — 176 с. — (Серия “Здоровье в любом возрасте”). — С. 16.
12. *Манина Т. И., Водопьянова Н. Е.* Эта многоликая гимнастика. — Л.: Лениздат, 1989. — С. 10.

### **SLENDER CARRIAGE IS A PLEDGE OF HEALTH**

*Inna Danylyuk, Volodymyr Tomashevsky*

**Annotation.** The article tells about the main reasons for diseases of human organism: the weakening of muscles, deformation of spine, carriage impairment, diseases of internals and systems at children and adults. The role of the state, mass media, establishments of education, preventive medicine, in particular the department of physical education in the National Academy of Fine Arts and Architecture in the work for improvement of health of every human including the students in the NAFAA is considered.

**Key words:** t state, mass-media, internal processes, muscles, spine, bearing, preventive medicine, health, physical education, sport.