

Лекція 5. Організаційно-управлінські та економічні засади розвитку оздоровчорекреаційної рухової активності в Україні

План:

1. Поняття здоров'я та його характеристика
2. Основи здорового способу життя

Поняття здоров'я та його характеристика

Сьогодні в освітан не викликає сумніву той факт, що гарантією успіху, об'єктивної задоволеності життям молоді є усвідомлення цінності здоров'я. При чому, визначається здоров'я не відсутністю захворювань, а такою формою життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість буття [24, с. 2].

Небезпека полягає в тому, що власне здоров'я в молодому віці не усвідомлюється як велика цінність. Тому значна частина молоді схильна вважати, що опікуватися здоров'ям мають інваліди та люди похилого віку, а здоровим не варто перейматися хворобами, натомість, слід жити одним днем – спробувати всього у житті. Але це хибна думка.

Без сумніву, благополуччя суспільства безпосередньо залежить від добробуту кожної людини. Саме тому на педагога покладена велика відповідальність за фізичне і моральне здоров'я всієї нації і кожного українця зокрема. Виховання культури здорового способу життя дітей та молоді забезпечить оздоровлення суспільства в цілому. Отже, процес формування ставлення до здорового способу життя студентів не можна пускати на самоплив, оскільки без мудрої поради він перетвориться на стихійний.

Здоров'я є умовою гармонійного розвитку людини, показником рівня соціально-економічного розвитку суспільства (О.М. Анохін). Здоров'я – одна з головних умов фізичного, духовного та статевого розвитку юнаків і дівчат, досягнення успіху в дорослому житті, реалізації здібностей і талантів.

Сутністю *здоров'я* (за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)) є стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад.

Розрізняють *індивідуальне теоретичне здоров'я* – стан повного соціального, біологічного та психічного благополуччя, коли функції всіх органів і систем організму людини врівноважені з навколишнім середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти.

Індивідуальне фактичне здоров'я – стан організму, за якого він здатний повноцінно виконувати свої соціальні та біологічні функції.

Для кількісного описання рівня фактичного здоров'я індивіда запропоновано багато різних критеріїв. Ось деякі з них:

- 1) функціональний стан основних органів і систем (серцево-судинної, дихальної, ЦНС тощо);
- 2) рівень фізичного розвитку та його гармонійність; 3) резистентність (здатність до опору) організму до несприятливих чинників навколишнього середовища.

Учені встановили, що здоров'я людей залежить від чотирьох основних факторів: 50 % – від способу життя 20 % – від стану зовнішнього середовища, 20 % – від генетичної спадковості і 10 % – від системи охорони здоров'я.

Основні фактори формування здоров'я людини

№ п/п	Сфера факторів	Фактори, що зміцнюють здоров'я	Фактори ризику
1	2	3	4
1	Спосіб життя (50 %)	Уважне ставлення до свого здоров'я. Здоровий психологічний клімат у сім'ї, у школі. Адекватна фізична активність. Раціональне харчування. Відсутність шкідливих звичок.	Стресові ситуації. Гіподинамія. Незбалансоване в кількісному і якісному співвідношенні харчування. Паління. Алкоголь. Наркоманія. Токсикоманія, зловживання лікарськими засобами.
2	Зовнішнє середовище (20 %)	Макросередовище	
		Відсутність шкідливих чинників у процесі роботи. Гарні матеріально- побутові умови. Осілий спосіб життя.	Шкідливі умови праці. Погані матеріально- побутові умови. Міграційні процеси.
		Макросередовище	
		Сприятливі кліматичні і природні умови. Екологічно чисте середовище.	Несприятливі кліматичні і природні умови. Забруднення навколишнього середовища.
3	Біологічні фактори (20 %)	Здорова спадковість. Відсутність віково- статевих, конституційних	Спадкова схильність до захворювань. Віково- статеві і конституційні особливості,

		особливостей, які спричиняють виникнення захворювань.	що впливають на виникнення захворювань.
4	Організація медичної допомоги (10 %)	Високий рівень медичної допомоги (щеплення проти інфекцій, медичні обстеження, якість лікування).	Неякісне медичне обслуговування.

На процес формування здоров'я людини суттєво впливають об'єктивні та суб'єктивні чинники.

Поняття сфер або складових здоров'я. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.

Фізичне здоров'я (за Г. Л. Апанасенко) – динамічний стан організму, що характеризується стійкістю до розвитку патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес, а також є основою здійснення соціальних (праця) і біологічних функцій. Фізичне здоров'я людини визначають за такими показниками її фізичного стану як пульс, частота дихання, температура тіла, колір шкіри та слизових оболонок, регулярність фізіологічних відправлень. Важливою характеристикою фізичної складової здоров'я є також спроможність людини ефективно виконувати певні дії: рухатися, працювати. Крім того, беруть до уваги і ступінь фізичного розвитку індивіда: відповідність його зросту і маси тіла віковим нормам, пропорційність частин тіла тощо – тобто гармонійність чи дисгармонійність «розгортання генетичної програми». Всі ці показники разом із спеціальними дослідженнями (електрокардіографія, рентгенографія тощо) дають можливість оцінити стан фізичного здоров'я людини. Важливою ознакою фізичної складової здоров'я є здатність людини, зокрема, пристосовуватися до змін довкілля (температури повітря, вологості), ефективно протидіяти хвороботворним чинникам (бактеріям, вірусам, радіації).

Відхилення у фізичному стані здоров'я можуть виявитися у дітей і поглиблюватися внаслідок певних умов, або пом'якшуватися і зовсім зникати за умов раціонального гігієнічно-рухового режиму. Щоб створити такий режим, слід знати, з яких елементів він складається і які зустрічаються типові відхилення від нього. У зв'язку з цим вченими були відзначені наступні групи факторів, що сприяють виникненню тілесно-функціональних порушень:

- 1) недотримання гігієнічних вимог організації розумової праці, зокрема затягнуті періоди підвищеного розумового напруження без необхідних активно-рухових пауз, додаткові заняття, надмірне захоплення різними позакласними заходами, інтенсифікація навчально-виховної діяльності без врахування процесу стомлення;
- 2) малорухливий стиль життя;
- 3) нераціональне харчування, відсутність режиму дня (недосипання тощо);
- 4) наявність шкідливих звичок.

Стан фізичного здоров'я індивідуума встановлюється за низкою антропометричних, клінічних, морфофізіологічних, біохімічних та інших показників з урахуванням статі та віку і залежить від географічних, метеорологічних та соціальних факторів.

Психічне здоров'я – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів і наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, наявність адекватних позитивних емоцій, відсутність шкідливих звичок.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з

особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я – пріоритетність загальнолюдських цінностей, наявність позитивного ідеалу у відповідності з національними і духовними традиціями, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, природі та мистецтві. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда. *Соціальне здоров'я* – позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до дорослих і однолітків, здатність до самоактуалізації у колективі, усталені особистісні стосунки з однолітками, відповідальність за власні дії і вчинки.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини.

Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири складових – соціальна, духовна, фізична, психічна діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена.

Основи здорового способу життя

Найбільш вагомим у збереженні здоров'я людини є здоровий спосіб життя, який визначає її здоров'я на понад 50 %. *Здоровий спосіб життя* фахівці визначають як повсякденну життєдіяльність особистості, яка базується на культурних нормах, цінностях, формах та способах діяльності, що зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, психічному, духовному і соціальному розвитку.

До здорового способу життя відносяться наступні складові – *рухова активність, раціональне харчування, достатня тривалість нічного сну, особиста гігієна, загартування, відсутність шкідливих звичок, безпечні умови навчання і праці, доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах, безпечна сексуальна поведінка, психофізична регуляція організму, дотримання розпорядку (режиму) дня, тощо. Достатня рухова активність* є однією з найважливіших і найнеобхідніших умов розвитку організму людини, який постійно перебуває в тісній і складній взаємодії із зовнішнім середовищем. Завдяки здатності організму до саморегуляції, відбувається його адаптація до змінених умов зовнішнього середовища. Систематичне виконання фізичних вправ, активний руховий режим сприяють зміцненню здоров'я, продовжують тривалість продуктивної фізичної та розумової праці людини.

Заняття фізичними вправами стимулюють весь організм, а не тільки окремі його органи. Завдяки цьому відбуваються позитивні зміни не лише в м'язах, суглобах, зв'язках, але й у внутрішніх органах та їх функціях, в обміні речовин. У людей, які регулярно займаються фізичними вправами, більш треноване серце (ЧСС у спортсменів може бути 50 уд./хв. і навіть менше), гарна статура, більша життєва ємність легень (у спортсменів досягає 5000–7000 мл., а частота дихання у спокої уповільнюється до 10 циклів за хвилину). Вони спритні, сильні, швидкі, витривалі, активні та вольові – це саме ті якості, що необхідні майбутньому захиснику Вітчизни.

Оптимальною кількістю занять фізичними вправами протягом тижня вважається 3 рази, особливо для початківців. Збільшення кількості занять може

призвести до перевтоми і травм опорно-рухового апарату. З іншого боку, зменшення кількості занять з 3 до 2 на тиждень справляє значно менший оздоровчий ефект, ніж 3-разовий режим. Вважається, що 2-разовий режим може застосовуватися лише для підтримки досягнутого рівня витривалості, але не для її розвитку.

За інтенсивністю межі зони оптимальних оздоровчо- тренувальних навантажень для тренуваних здорових молодих людей становитимуть приблизно за ЧСС 140–150 уд./хв., а для непідготовлених початківців вони можуть бути нижчі і становитимуть від 110–120 до 130–140 уд./хв.

Тренована людина виконує за один і той же час роботу більшого обсягу і з меншим напруженням, ніж нетренована. Така здатність організму витримувати значні фізичні навантаження формується в процесі регулярного виконання фізичної роботи, зокрема систематичних занять фізичними вправами, участю в рухливих або спортивних іграх; туристичних походах тощо.

Раціональне харчування – важлива складова здорового способу життя. Адже для нормального розвитку та життєдіяльності організму людина щодня повинна «отримати» з їжею та водою близько 70 різноманітних інгредієнтів (складових речовин), багато з яких не синтезуються в організмі і тому є життєво необхідними. Їжа повинна забезпечувати організм шістьма основними складовими компонентами: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними (неорганічними) речовинами і водою. Організація такого харчування передбачає прийом великої кількості овочів, фруктів і клітковини, зменшення у раціоні тваринних жирів, борошняного і солодкого, а при надмірній масі і повну відмову від них. Поєднання малої рухливості з переїданням веде до надлишкової маси і передчасного руйнування організму.

Особливу увагу в харчуванні слід звертати на декілька важливих моментів [8, с. 103]:

1. Активна профілактика вітамінної недостатності за допомогою простих принципів:
 - натуралізація харчування (збільшення частки рослинних продуктів у раціоні за рахунок щоденного вживання свіжих овочів, фруктів, ягід; зменшення вживання консервованих продуктів, мінімальна термічна обробка рослинних продуктів);
 - регулярне вживання природних вітаміноносіїв (пророслої пшениці, квіткового пилку, трав'яних зборів тощо);
 - різноманітність їжі (4 порції різних салатів на добу).
2. Зменшення вживання тваринних жирів та збільшення жирів рослинного походження, а також жирів морських тварин в раціоні.
3. Зменшення надходження простих вуглеводів, збільшення частки складних вуглеводів (клітковини, пектинів – вживання висівкового хліба, мюслів тощо).
4. Збільшення вживання продуктів, що містять повноцінні білки і незначний відсоток жирів (знежирені молочні продукти, морська риба, біле м'ясо, горіхи, соя).
5. Фрукти слід вживати перед основним споживанням їжі.

По-перше, зменшиться відчуття голоду, а може, і зовсім не захочеться їсти після фруктів. По-друге, не буде здуття і тяжкості.
6. Перед їжею слід випити склянку води. Вода займе місце в шлунку, і людина менше з'їсть, та й вгамується почуття голоду.
7. Після їжі приємно і корисно випити зеленого чаю (без цукру) з імбиром, адже він підсилює обмін речовин.
8. Режим харчування має передбачати 4–5-разовий прийом їжі.

9. Виключення з раціону рафінованих продуктів, продуктів «швидкого приготування».

10. Зменшення або обмеження надходження канцерогенів. Правильне харчування до і після фізичних навантажень не менш важливе, ніж сам факт фізичного навантаження, адже харчування забезпечує прискорення відновлювальних процесів після фізичних навантажень і високу працездатність тих хто займається, окрім того, для занять потрібно багато енергії. Успіх спалювання жирів, поліпшення обміну речовин або побудова м'язів під час фізичних вправ багато в чому залежить від того, що і коли людина їла до і після тренування. І голодувати перед тренуванням або після нього шкідливо. У своїй основі харчування не є чимось абсолютно особливим, воно лише задовольняє підвищені запити організму і відповідає вимога специфіки підготовки. Зокрема, при посиленій фізичній діяльності, особливо у тренуваннях силового і швидко-силового характеру, з'являється необхідність у додатковому білковому харчуванні (норму споживання білків треба збільшити з 1 г/кг до 1,5–2,5 г/кг, а під час інтенсивних силових, швидко-силових навантажень і великої роботи на витривалість – навіть до 3,0 г/кг маси тіла) або в застосуванні спеціальних продуктів підвищеної біологічної цінності (з оптимальним вмістом необхідних амінокислот, вітамінів, мінеральних солей тощо).

Вживання необхідної кількості води – це неодмінна умова, що супроводжує здоровий спосіб життя і раціональне харчування. Без води неможливе прискорення обміну речовин. Випиваючи склянку води, організм людини не отримує калорій. Проте, щоб засвоїти і вивести цей стакан води, організм витрачає енергію зайвої маси. Добова потреба у воді дорослої людини складає 2,5–3 літри, спортсмена 3–4 літри, залежно від маси тіла та інтенсивності тренувань. Якщо людина активно займається спортом, вона повинна споживати близько 50 мл. води на 1 кг маси тіла.

Широко використовуються в світі і в Україні, як частина раціонального харчування, *біологічно активні добавки* (БАД). БАДи – це спеціальні харчові продукти, що застосовуються для оптимізації раціону сучасної людини з урахуванням рекомендованих норм споживання основних нутрієнтів, для корекції структури харчування населення, а також для профілактики цілого ряду захворювань. Вони створюються на основі загальновідомих нутрієнтів, які довгий час застосовувалися в медичній практиці (вітаміни, мінеральні речовини, продукти переробки рослин та життєдіяльності мікроорганізмів тощо). Біологічно активні добавки випускають у вигляді фармацевтичних форм: порошків, таблеток, капсул, сиропів, екстрактів, настоїв, концентратів із рослинної, тваринної або мінеральної сировини, виготовлених хімічним та біотехнологічним способами.

БАДи поділяються на три групи: нутрицевтики, еубіотики (пробіотики), парафармацевтики:

- *нутрицевтики* – есенціальні біологічно активні речовини, які застосовуються для корекції хімічного складу раціону людини;
- *еубіотики* (пробіотики) – біологічно активні добавки, які містять живі мікроорганізми та нормалізують мікрофлору кишківника;
- *парафармацевтики* – біологічно активні речовини, які володіють певною фармакологічною активністю та застосовуються для підтримки у фізіологічних межах функціональної активності органів та систем, профілактики патологічних станів та допоміжної терапії.

Масу тіла необхідно утримувати в певних рекомендованих межах за допомогою раціонального харчування (дієт) і систематичних занять фізичною культурою та спортом. Для визначення оцінки відповідності маси тіла людини її зросту використовується *індекс маси тіла* – ІМТ (англ. body mass index (BMI) – величина, що дозволяє оцінити чи є маса недостатньою, нормальною або надлишковою (ожиріння).

Індекс маси тіла розраховується за формулою: $I = m / h^2$ (2), де: m – маса тіла в кілограмах; h – довжина тіла у метрах; I – індекс маси тіла.

Відповідність між масою і зростом	
16 і менше	Виражений дефіцит маси
16,5–18,49	Недостатня (дефіцит) маса тіла
18,5–24,99	Норма
25–29,99	Надлишкова маса тіла (передожиріння)
30–34,99	Ожиріння першого ступеня
35–39,99	Ожиріння другого ступеня
40 і більше	Ожиріння третього ступеня

Наведена відповідність може застосовуватися лише для дорослих.

Індекс маси тіла слід застосовувати обережно, винятково для орієнтовної оцінки – наприклад, спроба оцінити з його допомогою статури професійних спортсменів може дати неправильний результат (високе значення індексу в цьому випадку пояснюється розвинутою мускулатурою).

Відповідно до норвезького дослідження, ідеальним для чоловіків є індекс маси тіла в 25–27. Середня тривалість життя чоловіків з таким ІМТ була максимальною.

Згідно з фінськими дослідженнями, збільшення індексу маси тіла передбачає ризик інсульту у чоловіків і жінок.

Побут – якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності є важливими складовими ЗСЖ.

Безпечні умови праці (навчання) – мається на увазі гарне освітлення, відповідність парт і стільців зросту школяра чи студента, дотримання санітарно-гігієнічних норм та норм навантаження тощо.

Сон – невід’ємна складова частина режиму дня для відпочинку, відновлення і накопичення сил організму. Біологічне значення сну полягає в необхідності відновлення енергетичного потенціалу і структури нервових клітин, розвантаження мозку від надмірної інформації, переведення важливої інформації в довготривалу пам’ять. Потреба в сні є життєво необхідною.

Сон може порушуватися через екологічні впливи, інформаційні перевантаження, надмірну роботу в нічні години. Так виникає безсоння, що завдає людині неймовірних страждань. Тривале недосипання або зовсім

неспання негативно впливає на функціональний стан людини. Після тривалого неспання в людей спостерігається мікросон – надзвичайно небезпечне явище, під час якого людина періодично засинає на 1–3 с.

Деякі люди намагаються позбутися безсоння за допомогою снодійних. Однак це небезпечно. Для нормалізації сну краще дотримуватися правильного режиму дня, приділяти увагу фізичній роботі, слідкувати за своїм психічним станом.

Тривалість і якість сну в нормі зумовлені спадковою схильністю. Нормальна тривалість сну для дорослих – 7–8 годин за добу, а для дітей та підлітків – 9–10 годин за добу. Слід звернути увагу на те, що сон нічим замінити не можна. Найсприятливіший час для сну: від 22.00–23.00 до 6–7 години. Сон має наступати швидко, минати без тривожних сновидінь.

Гігієнічні вимоги до сну:

- вечеряти за 2–3 год. перед сном;
- гуляти ввечері на свіжому повітрі протягом 20–30 хв.;
- прийняти перед сном теплий душ, звільнити своє тіло від напруги, розслабивши кожен м'яз (можна застосувати аутогенне тренування);
- лягати спати в один і той же час доби;
- спати в провітреному приміщенні (краще відчинити квартиру);
- спати роздягненим або в легкому одязі;
- спати у зручній позі, бажано на правому боці. Не спати на високій подушці;
- не читати перед сном літературу, яка збуджує, звільнитися від важких думок, не думати перед сном про неприємне;
- збільшити тривалість сну на 1–2 години після важких фізичних навантажень;
- не спати понад міру, тому що це шкідливо.

Сприятливий психологічний клімат у мікро- і макросоціальному оточенні – реалізація цієї умови передбачає створення в сім'ї, робочому колективі, в суспільстві відносин між людьми, в яких домінують чуйність, великодушність, співчуття, милосердя, доброзичливість, привітність, повага, порядність, інтелігентність і ряд інших якостей, які б створювали позитивний психологічний настрій у кожної людини, безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку.

Відсутність шкідливих звичок – питома вага шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Однією з найбільш розповсюджених звичок є куріння. За даними вчених, третина онкологічних захворювань безпосередньо пов'язана з курінням. Паління шкідливе не тільки для курця, а й для оточення. Ця згубна звичка ослаблює організм, знижує працездатність, зменшує опірність організму, знижує його адаптаційні можливості. Унаслідок тривалого паління виникають психоневрологічні захворювання, бронхіт, астма, рак легенів, виразка шлунку, серцеві захворювання, негативні зміни слизової оболонки рота, гортані, зубів, голосових зв'язок.

Вживання алкоголю, наркотичних речовин також є величезною перепорою на шляху до здоров'я людини (особливо молоді), часом призводить до повної його втрати. Алкоголь – небезпечний «ворог», який шкодить здоров'ю, знищує людину фізично, психічно і соціально. Це – речовина наркотичної дії. Алкоголь є сильною отруйною речовиною, яка згубно діє на всі органи і системи організму. Унаслідок частого вживання навіть невеликих доз алкоголю розвивається алкогольна залежність, яка поступово переходить у тяжке захворювання – алкоголізм.

У травній системі алкоголь швидко всмоктується в кров і розноситься по всіх клітинах організму. Хоча насамперед ця отрута діє на нервові клітини, уражаються всі органи й системи: центральна і периферична нервова, дихальна, серцево-судинна, ендокринна системи, печінка, шлунок, підшлункова залоза. Людина, хвора на алкоголізм, «вкорочує» собі життя, робить нестерпним життя членів своєї родини.

Наркоманія призводить до глибоких змін особистості та інших розладів психіки, а також до порушення функцій внутрішніх органів.

Безпечна сексуальна поведінка – важливий чинник здорового способу життя. Адже низька сексуальна культура породжує цілий ряд серйозних наслідків – аборти, а від так і можливі безпліддя, розповсюдження венеричних захворювань, ВІЛ/СНІД тощо).

З метою попередження ПСШ/ВІЛ при статевому житті необхідно використовувати бар'єрні контрацептиви (презервативи).

Обов'язковою складовою частиною здорового способу життя молоді є також **психофізична регуляція організму**, яка запобігає розвитку стресів, що негативно впливають на стан здоров'я людини.

Щодо засобів, які дозволяють здійснювати корегувально-профілактичні заходи для подолання відповідних труднощів, слід назвати:

- формування здібності до більшої фізичної мобільності, особливо за рахунок мікрорухів, регульованого використання поєднань фізичного навантаження і розслаблення (що особливо важливо в умовах коли активні фізичні дії з широкою амплітудою рухів неможливі);
- оволодіння технікою релаксації;
- оволодіння прийомами активного дихання, що сприяють підвищенню як розумової працездатності, так і опірності до стресів;
- володіння елементами аутотренінгу;
- оволодіння фізичними вправами (в т. ч. й ідеомоторними вправами), що дозволяють підвищити опірність організму різного роду захворюванням, розвивати фізичні та вольові якості, вивчати технічні і тактичні дії, певні рухові уміння та навички, які необхідні як у спорті, так і у повсякденному житті.

Загартування – система заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Це основний засіб профілактики простудних захворювань, який підвищує фізичну працездатність людини, знижує рівень захворюваності, зміцнює її здоров'я. Завдяки загартуванню людина може без шкоди для здоров'я переносити холод, спеку, різні зміни атмосферного тиску та вологості повітря. Під час загартування відбувається складна перебудова всього організму. При систематичному загартуванні з часом відбувається потовщення рогового шару шкіри, збільшення міцності стінок капілярів, зменшення у 5–8 разів кількості застудних захворювань. Слід пам'ятати, що ефект загартування різко знижується вже через 5–6 днів після його припинення і майже зникає через 2 тижні [2, с. 22–24].

Загальні правила та принципи загартування:

- загартовуватися систематично (щоденно і в будь-яку пору року, тому що при відсутності підкріплення вироблений умовний рефлекс зникає);
- знижувати температуру повітря й води, а також збільшувати тривалість кожної процедури поступово;
- використовувати всі засоби загартування в комплексі: холоду, тепла, механічної дії повітря, води, опромінення (видимими ультрафіолетовими і інфрачервоними променями);
- враховувати погодні умови (температуру повітря, води, швидкість вітру тощо);

- враховувати індивідуальну реакцію організму на процес загартування, стан здоров'я;
- поєднувати процес загартування з руховою активністю (іграми, плаванням, катанням на лижах, санчатах, ковзанах);
- одягатися відповідно до сезонних погодних умов, остерігаючись надмірного перегрівання чи переохолодження організму;
- контролювати під час проведення процедур частоту пульсу, глибину дихання, самопочуття;
- тренування організму слід проводити із застосуванням сильних і слабких, коротких і сповільнених чинників.

Процедуру загартування не рекомендовано проводити одразу після прийому їжі, важкої фізичної чи розумової праці, у разі нездужання, хвороби. У останньому випадку треба порадитися з лікарем чи можна розпочинати загартовуючі процедури.

Недотримання принципів загартовування може, з одного боку, призвести до марної витрати часу і не дати оптимальних результатів, а з іншого – викликати надто різку реакцію організму.

Загартування здійснюється:

- *повітрям* (*аеротерапія* – прийом повітряних ванн, загартовування шляхом тривалого перебування на свіжому повітрі);
- *водою* (*водолікування* – обливання, обтирання, контрастний душ, російська парна тощо);
- *сонячним промінням* (*геліотерапія* – сонцелікування, загартовування шляхом прийому сонячних ванн);
- *ходьба босоніж*.

Всі ці методи є народними, дуже популярними і, головне, виключно дієвими з точки зору лікувального ефекту. Фізична й теплова дія води та повітря, тепловий та біологічний вплив сонячного проміння, якщо правильно їх використовувати, призводять до позитивних змін в організмі: прискорюється обмін речовин, покращується робота серця, органів дихання, зміцнюється нервова система.

Ефект ходьби босоніж також полягає в загартовуванні. Зростає опірність до простудних хвороб, тому що стопи рефлекторно пов'язані з мигдалинами. Охолоджуючи стопи, людина тим самим загартовує горло. Адже мигдалини – це імунний щит, що стоїть на шляху багатьох хвороб. Ходьба босоніж благотворно діє при захворюваннях печінки, очей, шлунка,

підшлункової залози, кишківника, серця, легень, нирок тощо. І від ходьби босоніж, людина скидає накопичену статичну електрику.

Ведення здорового способу життя неможливе без дотримання *розпорядку (режиму) дня*, особливо на перших його етапах. Для збереження і зміцнення здоров'я, ефективного використання часу слід дотримуватися раціонального розпорядку дня з розумним поєднанням роботи, навчання, занять фізичними вправами і відпочинку. Розпорядок дня базується на закономірностях біологічних ритмів. У кожному з нас закладений своєрідний біологічний годинник, згідно з яким організм періодично й у певних параметрах змінює свою життєдіяльність. Усі біоритми розподілені на кілька груп. Особливе значення серед них мають добові чи циркадні ритми. Відомо, що перехід від дня до ночі супроводжується і фізичними змінами. Знижується температура повітря, збільшується його вологість, змінюється атмосферний тиск, інтенсивність космічного випромінювання тощо. Ці природні явища в процесі еволюції людини сприяли виробленню відповідних адаптаційних змін у фізіологічних функціях. Науці відомо до 100 таких змін. Рівень більшої частини функцій організму людини підвищується в денний час, досягаючи максимуму від 9 до 13 год. і 16–20 год., та знижується після обіду і вночі. Фізична працездатність впродовж доби також має схожу хвилеподібну динаміку: вона найвища з 8 до 12 і з 14 до 18-ї години, а найнижча – з 2 до 5 та 12 до 14-ї години. Згідно з вказаною закономірністю заняття фізичними вправами доцільно планувати саме на години підвищеної фізичної працездатності. Але це не означає, що в інший час займатися фізичними вправами не можна. Коли щоденно в один і той же час доби проводити заняття фізичними вправами, то у центральній нервовій системі людини утворюються умовні рефлекси на час і динамічні стереотипи (низка послідовних умовних рефлексів). Завдяки цьому, організм заздалегідь налаштовується на фізичне навантаження і фізична працездатність у цей час рефлекторно підвищується. Безумовно, що не може бути єдиного розпорядку для всіх людей. Але для кожної людини, відповідно до її індивідуальних особливостей і умов навчання чи праці, слід передбачити чітке, ритмічне чергування трудової чи навчальної діяльності, тренувальних занять фізичними вправами і відпочинку, регулярність і повноцінність харчування та сну. Слід пам'ятати, що ритмічність режиму життєдіяльності є однією з головних умов економної і високопродуктивної роботи організму. Добові біоритми залишають відбиток на роботі системи травлення, залоз внутрішньої секреції, на процесах кровотворення, обміну речовин. Так,

найнижча температура тіла в людини спостерігається вранці, найвища – о 17–18 год. Добові ритми відрізняються високою стабільністю. Знаючи розглянуті закономірності, людина може правильно побудувати свій режим дня.

Варто також враховувати, що далеко не у всіх людей добові біоритми відбуваються в однакових часових параметрах. У «сов», наприклад, протікання психічних процесів поліпшується до вечора. У них з'являється бажання займатися різною діяльністю. Вранці ж вони ніяк не можуть «розгойдатися», хочуть довше спати. «Жайворонки» навпаки люблять раніше лягти спати. Проте вранці вони вже на ногах і готові до активної розумової та фізичної діяльності.

Однак слід знати, що за допомогою вольових зусиль людина може сама поступово змінити свої добові біоритми. У таких випадках включаються адаптивні механізми організму. Саме чіткий режим сприяє певному налаштуванню всіх систем організму на майбутню діяльність. Раціональний режим дня сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню розумової і фізичної працездатності, дозволяє ефективно поєднувати навчання чи роботу з заняттями фізичними вправами.

Контрольні питання:

1. Що таке здоров'я людини?
2. Що таке фізичне здоров'я людини? Які ви знаєте показники фізичного здоров'я людини?
3. Які чинники належать до основних передумов здоров'я? Дайте характеристику.
4. Що таке здоровий спосіб життя та «активний спосіб життя»?
5. Які ви знаєте засоби впливу на формування здорового способу життя?
6. Які характеристики є індикатором здорового способу життя?
7. Що таке індекс маси тіла? Як визначити цей показник?
8. Як ви розумієте теорію раціонального харчування? Основні положення.
9. Назвіть правила здорового харчування розроблених ВООЗ.
10. Що таке біологічно активні добавки (БАД), на які групи вони поділяються?
11. Чому достатня тривалість нічного сну – важлива складова ЗСЖ?
12. Назвіть гігієнічні вимоги до сну.
13. Що таке особиста гігієна?
14. Дайте визначення загартуванню, розкрийте його значення для збереження та зміцнення здоров'я людини.

15. Назвіть загальні правила та принципи загартування.
16. Охарактеризуйте вплив шкідливих звичок на організм людини.
17. Що таке безпечні умови навчання і праці. Їхнє значення для збереження здоров'я.
18. Як ви розумієте доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах.
19. Чому безпечна сексуальна поведінка є важливою складовою ЗСЖ?
20. Що таке психофізична регуляція організму?
21. Як впливає дотримання розпорядку (режиму) дня на працездатність і здоров'я людини?
22. Що таке сфери (складові) здоров'я? Охарактеризуйте їх.