

ціалісти в галузі електроніки, геологи, лікарі, а також багато інших спеціалістів.

На сьогодні всі вони дійшли певних висновків: геопатогенні зони є реальним геофізичним явищем, яке полягає в зміні геофізичних параметрів середовища (геомагнітного поля, електропровідності ґрунту, електричного потенціалу атмосфери, рівня радіоактивності тощо).

Тривалий час геопатогенні зони визнавались однорідними структурними ними утвореннями. У наш час учені вважають, що на Землі є різноманітні системи енергетичне поляризованих ліній, смуг, зон. Вони стверджують, що глобальна каркасна сітка Землі не є структурним утворенням, а має енергопольову природу і становить собою силові лінії, площини, енергетичні вузли, випромінювання яких поляризовані. Це правильно, бо на Землі діють магнітні, електричні, гравітаційні й механічні сили космічного походження. Вважають, що глобальна каркасна сітка Землі та її сітки менших розмірів утворюються під впливом космічних сил за участі земних факторів [4].

### Література

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура й спорт, 1990. – 208 с.
2. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. – Киев: Здоровье, 1991. – 248 с.
3. Мартыненко А.В., Валентин Ю.В., Подлесский В.А. и др. Формирование здорового образа жизни (медико-социальные аспекты). – М.: Медицина, 1988. – 192 с.
4. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. – Львів: Світ, 1993. – 120 с.

## **ГІПОДИНАМІЯ ЯК ФАКТОР РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ СОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

*Гриньова К.І.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Науково-технічна революція, з одного боку, полегшила працю людини, з іншого – призвела до різкого обмеження її рухової активності. З'явилася хвороба ХХ ст. – гіподинамія, або гіпокінезія, зі всіма її негативними наслідками.

Гіподинамія (від *huro* – під, *dynamis* – сила) – порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів.

Медики розглядають гіподинамію як хворобу, фахівці в області фізіології праці (У.П. Загрядській, З.Д. Сулімо-Самуйло) вважають її особливим видом роботи, яка складається з придушення рухової активності і тривалого збереження певної, фіксованої робочої пози [1].

Малорухливий спосіб життя, нераціональне харчування призводять до різних захворювань, про що переконливо свідчать різноманітні дослідження. Зарубіжними вченими В.К. Салтином і П.О. Острандом приводяться дані про те, що при тривалому перебуванні (6 тижнів) здорової людини в ліжку зменшується засвоєння кисню організмом на 33% і в 2 рази знижується здатність переносити фізичні нава-

нтаження, спостерігається атрофія м'язів. При цьому збільшується виділення кальцію з сечою, накопичується в організмі фосфор, що сприяє утворенню каменів у нирках, інфекціям сечового міхура, порушенню обміну речовин, зменшенню об'єму циркулюючої крові [3].

Коли людина більшу частину часу проводить в сидячому положенні, коли їй не вистачає необхідного фізичного навантаження, м'язи починають слабшати, зменшується витривалість і сила людини, розвивається вегето-судинна дистонія, порушується обмін речовин. Гіподинамія з плином часу призводить до змін опорно-рухового апарату: розвивається остеопороз, остеоартроз і остеохондроз. Позначається гіподинамія і на серцево-судинній системі (розвивається артеріальна гіпертонія, ішемічна хвороба серця), на дихальній системі (хвороби легенів), травній системі (порушення роботи кишечника). Порушення в ендокринній системі призводять до ожиріння. При гіподинамії відбувається зниження сили скорочень серця і зменшується маса тіла. Крім того, порушуються венозні і артеріальні судини, що призводить до погіршення кровообігу. Можливі також порушення в обміні білків, вуглеводів і жирів. Погіршується через гіподинамію робота головного мозку: знижується працездатність людини, її розумова активність, вона швидко стомлюється, відчуває загальну слабкість, страждає безсонням.

Таким чином, дослідження гіподинамії вченими підтвердили її негативний вплив на організм людини. Вирішенням цієї проблеми займається геронтологія.

В сучасних умовах найбільш доцільною формою компенсації дефіциту рухів є фізична культура і спорт. Її основу складають фізичні вправи – особлива форма м'язової діяльності, яку виконують для всебічного розвитку, укріплення здоров'я, розвитку організму. З метою створення умов для реалізації державної політики у сфері зміцнення здоров'я населення України засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту та задоволення потреб у поліпшенні здоров'я, фізичному та духовному розвитку, виданий Указ Президента України № 963/98 від 1 вересня 1998 р. Про затвердження цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» [4].

Для попередження гіподинамії рекомендують проводити оздоровчі тренування. Вони будуються на основі помірних навантажень, з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, способу життя, фізичної підготовки і попереднього досвіду занять фізичними вправами.

Рекомендується така організаційна схема оздоровчих тренувань:

- Ранкова гігієнічна гімнастика – 10-20 хв.
- Ходьба на роботу – не менше 20 хв.
- Виробнича гімнастика у робочий час – 10 хв.
- 2-3 фізкультурні паузи по 3-4 хв. протягом робочого дня.
- Ходьба з роботи – 20-30 хв.
- Прогулянка перед сном – 30-60 хв.
- Заняття у групах здоров'я, загальною фізичною підготовкою, спортивних секціях за місцем роботи чи проживання під керівництвом інструктора 2-3 рази на тиждень [2].

Особи, які розпочинають оздоровчі тренування, повинні попередньо пройти медичний огляд. Вони потребують дотримання певних правил – систематичності (регулярності занять), поступового підви-

цення навантажень, їх доступності, різноманітності і індивідуальності вжитих засобів. Суворе дотримання цих правил – необхідна умова належного ефекту оздоровчих тренувань, і навпаки, їх порушення – знижує ефективність занять і нерідко веде до негативних наслідків, із серйозним порушенням здоров'я.

Отже, основні показники гіподинамії – обмеження рухової активності організму, мале навантаження на м'язи. Для повноцінної роботи організму необхідна рухова активність, навантаження на м'язи, насичення киснем. Саме це потрібно організму для стабільної роботи, і саме це є запорукою гарного самопочуття і міцного здоров'я людини.

### Література

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 244 с.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман – М.: ФиС, 1990. – 212 с.
3. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер – 3-е изд. – М.: Флинта: Наука, 2005. – 156 с.
4. Валеология. Учение о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3-х томах. – М.: АСТ, 2001. – 421 с.

## **ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я І ЗАСОБИ ЙОГО ЗМІЦНЕННЯ**

*Джудан О.М.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Фізичне здоров'я — стан функціонування організму людини як живої системи, що характеризується повною її врівноваженістю із зовнішнім середовищем та відсутністю будь-яких виражених хворобливих змін.

Необхідною умовою здоров'я є його норма. У кожної людини — своя фізіологічна та патологічна міра відхилення від норми. Норма набула середньостатистичного (кількісного) виразу, що певною мірою має суб'єктивний характер. Так, важливі фізіологічні показники здоров'я (наприклад, роботи серця) можуть змінюватись під впливом сезонних, метеорологічних та інших факторів. Якщо у співвідношенні двох про-тилежностей — норми та патології переважають елементи норми, людина залишається практично здоровою.[1]

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.

Стан здоров'я населення оцінюється за рядом основних комплексних показників: захворюваність, смертність, фізичний розвиток, непрацездатність, середня тривалість життя тощо.[3]

У ст. 49 Конституції України сказано: «Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування.

Держава створює умови для ефективного і доступного для всіх громадян медичного обслуговування. У державних і комунальних закладах охорони здоров'я медична допомога безкоштовна; існуюча