

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 м'язовий апарат, збільшується амплітуда рухів в суглобах. Внаслідок цього підвищується рухливість хребта та грудної клітки, покращується постава [1].

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 [4].

Фізичні навантаження через 1,5-2 години після їжі здійснюють позитивний вплив на функції внутрішніх органів. Помірні навантаження стимулюють вуглеводну, білкову і пігментну функції печінки, підвищують тонічну активність м'язів кишок, 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 артеріальної крові киснем [2].

Література

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 240 с.
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. http://amazon.ua/ua/maininfo_124-692.html
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 420 с.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Васюта Ю.М., Корчан Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Що Ви знаєте про здоровий спосіб життя? Напевно, досить багато. Якщо хочете взнати більше – дочитайте нашу статтю.

Виявляється, якби кожен з нас дотримувався здорового способу життя, ми жили б не менше ста років. Але як ми живемо? Хтось з нас півжиття проводить на дивані або в кріслі, хтось переїдає (а це пряма дорога до цукрового діабету, атеросклерозу і так далі), хтось надмірно працює, навіть уві сні прораховуючи вигідність операцій. А ще на все це накладається любов до нікотину і спиртного. Ось і виходить, що ні про який здоровий спосіб життя говорити не доводиться. А насправді, здоровий спосіб життя – це зовсім не складно [2].

У поняття здорового способу життя входить достатня фізична активність, збалансоване меню, дотримання правил гігієни, відмова від надмірностей будь-якого роду і, звичайно, загартовуючі процедури.

Одним з найважливіших чинників, складових поняття здорового способу життя, є плідна робота. Без зусиль неможливе само існування людини. Саме за допомогою праці людина обмінюється енергією і інформацією з довкіллям. Завдяки роботі людина відчуває себе потрібним і повноцінним членом суспільства. Робота має приносити задоволення. На такій роботі людина відчуває себе комфортно, віддача у неї повна. А значить, вона реалізує весь свій потенціал. Для гармонійного розвитку в людині все повинно бути збалансовано: і фізичний розвиток, і інтелектуальний потенціал. Серед довгожителів зовсім немає людей, які б не працювали. Як правило, це сільські жителі, для яких праця, – це просто життя. Обов'язково слід правильно організувати своє робоче місце [1].

Якщо Ви вирішили скласти графік свого дня, то дуже чітко розподіліть час для відпочинку і час для роботи. Вони повинні обов'язково чергуватися. Заняття фізичною культурою позитивно впливають не лише на стані Вашого здоров'я, але і на стані Вашої психіки і нервової системи. Якщо ж Ваша робота пов'язана з фізичною працею, тоді відпочивати потрібно пасивно. Тобто в житті все повинно бути урівноважено [4].

Неможливий здоровий спосіб життя без хорошого сну. Сон регулює роботу нервової системи. Під час сну ми відпочиваємо. Для того, щоб не знати слова безсоння, весь вечірній розпорядок повинен готувати Вас до відходу до сну. У добре провітрюваному приміщенні спитьсся краще [1].

Заняття фізкультурою не лише укріплять Ваш організм сьогодні, але і допоможуть Вам гідно зустріти старість.

Надзвичайно важливо нормалізувати свій раціон. Уявіть собі, що за сімдесят років життя середньостатистична людина з'їдає вісім тонн булочки і хліба. Дванадцять тонн картоплі і сім тонн риби і м'яса! А всього за життя чоловік сидить за трапезою до шести років! Уявляєте, скільки всього цікавого встигло статися за цей час в світі. І живимо ми далеко не здорову їжу. У основній своїй масі ми їмо некорисну їжу. Така їжа може лише нашкодити. Вона не несе чистої життєвої енергії. Окрім цього, оброблені промисловим способом продукти включають шкідливі добавки [4].

Серед обов'язкових складових здорового способу життя і відмова від паління та розпивання спиртних напоїв. Мільйони людей вмирають від серцево-судинних захворювань, викликаних палінням. Мільйони молодих людей вмирають від наркотиків. А скільки мучаться від онкологічних захворювань, спровокованих палінням! Ні про який здоровий спосіб життя і мова йти не може, якщо Ви хочете залишити за собою ці шкідливі звички.

Загартовування організму допоможе Вам запобігти різних захворювань, зберегти молодість, ще багато років працювати і отримувати задоволення від життя. Загартовування гарантує позбавлення від сезонних застудних захворювань. Воно позитивно впливає не лише на роботу тіла, але і на роботу нервової системи, на залози внутрішньої секреції. Ви із здивуванням відмітите, що не просто стали менше хворіти, а стали хворіти в два, а то і чотири рази менше [2]. Пам'ятайте, що Ви отримали від природи коштовний дар – своє здоров'я. Ваше завдання використовувати всі доступні методи для його збереження і примноження. Віднесіться дуже серйозно до цього завдання. Загартовування покращує кровообіг у внутрішніх органах, активізує внутрішньоклітинні процеси [4].

Література

1. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. – СПб.: РЕСПЕКС, 1994.
2. Ключев Б. Болезни столетия. – СПб.: Питер, 1997.
3. Петровський К.С. Гигиена питания. – М.: Медицина, 1975.
4. Полиевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье, М.

СИСТЕМНО-СТРУКТУРНИЙ ПІДХІД ДО ПОНЯТТЯ “ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ЗНАННЯ” УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Віцько С.М., Григоренко Д.П.

Донбаський державний педагогічний університет (м. Слов'янськ, Україна)

Кардинальні зміни, які відбуваються у всіх сферах життєдіяльності суспільства ставлять перед системою освіти нові завдання, вимагають нових освітньо-виховних підходів щодо соціалізації підростаючого покоління. Особливу актуальність набуває проблема формування гармонійно розвитої, соціально компетентної, суспільно активної, психосоматично доконалої, здорової особистості, здатної до соціально-ціннісного самовизначення й духовно-трудової самореалізації в соціумі [1,4,5].

Таким чином, сучасна школа, як соціально-педагогічне утворення, покликана забезпечити й допомогти учням сформувати ефективну систему здоров'язбережувальний знань, на принципах яких реалізується їхня здатність до творчої життєдіяльності шляхом самопізнання, самооцінки, самоактуалізації, саморегуляції, інтеграції в соціокультурний простір країни [1,4].

У контексті нашого дослідження поняття «здоров'язбережувальні знання» ми розглядали на основі теоретичних, логіко-семантичних досягнень таких відомих учених як І. Бех, Ю. Бойчук, Ю. Васьков, М. Гончаренко, В. Григоренко, Т. Круцевич, які аргументовано довели, що теоретичні й емпіричні знання в сфері здоров'язберігаючої практики є результатом абстрагування властивостей, сутності, динаміки, структури факторів і процесів психосоматичного стану індивіда й адекватного відображення результатів життєвого досвіду, пізнавальної діяльності, виявлення й засвоєння інформації щодо властивостей, умов, закономірностей поведінки суб'єктів здоров'язберігаючої практики [3,5,6], впливу на її структуру соціальних інститутів суспільства [2,4].

Сучасне суспільство вимагає від системи освіти ефективного формування стабільних, глибоких і системних знань, які забезпечують учням здатність до соціально-ціннісного самовизначення й індивідуально-суспільної самореалізації [2,4], у процесі яких здоров'язбережувальні знання виконують функцію усвідомлення особистістю своїх реальних можливостей, конкурентоспроможності, мотивів досягнення успіху в різних сферах соціальної діяльності [2,4].

Багатоаспектна структура здоров'язбережувальних знань у галузі фізичного виховання потребує аналізу з метою виявлення закономірностей їх ефективного формування в процесі навчання фізичної культури.

Аналіз сутності поняття "здоров'язбережувальні знання" дозволяє визначити ряд властивостей, які діагностуються, формуються, стимулюються в процесі навчання й корегування залежно від індивідуальних осо-