Зміст

Вступ 1

**Розділ І. Роль фізичних вправ в життєдіяльності організму та фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей.**

1. Роль фізичних вправ З
2. Фактори, що впливають на здоров'я людей 6

1.3.Вплив рухової активності на здоров'я 8

1.4. Норма рухової активності 9

**Розділ II. Роль фізичних вправ в житті людини та методика загартування.**

1. Ранкова гігієнічна гімнастика 10
2. Пішохідні прогулянки ..12
3. Оздоровчий біг 13

а). Ранкова пробіжка 14

б). Щоденний лікувальний біг 15

1. Методика загартування 16
2. Раціональне харчування, як фактор здорового способу життя 21

Висновки 27

Список використаних джерел 28

**Вступ**

Неодноразово на загальних, міжнародних і всесвітніх конгресах кардіологів, геронтологів і спеціалістів по спортивній медицині і лікувальній фізкультурі підкреслювалося, що поряд з нераціональною організацією режиму харчування однією з важливих причин передчасного старіння і порушення нормальної функціонувальної діяльності організму являється недостатня рухова активність. Малорухливий спосіб життя, в першу чергу призводить до зміни стану серцево-судинної системи, яка в похилому віці являється одним з найбільш слабких ланок організму. Недостатня рухова активність (гіпокінезія) у певній степені обумовлена сучасним способом життя, механізацією і автоматизацією виробництва. Через це і виникає необхідність у вишукуванні найбільш раціональних фізіологічних методах боротьби з недостатком рухової активності. Одним з таких засобів являється фізична культура, яка компенсує недостатню рухову активність, що особливо важливо у старому і похилому віці, коли за рахунок звичайного старіння у визначеній системі обмежуються рухові можливості людини. Найбільш розповсюдженою формою занять фізкультурою для осіб середнього і похилого віку являється групи здоров'я, яка створюється у виробничих колективах, спортивних організаціях, на стадіонах, самостійні заняття оздоровчим бігом, ходьбою; загартування і насамперед ведення здорового способу життя:

* рухова активність;
* наявність або відсутність шкідливих звичок (паління, вживання або не вживання алкоголю, наркотиків і т.п.);
* характер харчування (переїдання, недоїдання, нормальне харчування і т.п.);

- загартування (повітрям, водою);

**і**

* режим праці і відпочинок;
* гігієна; -стрес;
* здоровий сон;
* зовнішнє середовище;

- суспільна робота.

**Розділ І. Роль фГзичних вправ в життєдіяльності організму та фактори,**

**що впливають на здоров'я людей.**

**1.1. Роль фізичних вправ.**

Фізичні вправи, являючись біологічним стимулятором доброякісних реакцій, в першу чергу здійснюють загальну неспецифічну дію на організм. Функціональна діяльність організму людей, котрі займаються фізкультурою, забезпечуються умовно-рефлекторними механізмами, завдяки котрим з'являється можливість регулювати дію різних факторів зовнішнього і внутрішнього середовища. Умовний сигнал включає цілу систему головних зв'язків, яка забезпечує найбільш цілісну форму взаємодії організму з безумовними агентами. За допомогою умовного рефлексу удосконалюються засоби збереження постійності внутрішнього середовища і шляхи її регулювання, що дуже важливо при навчанні фізичним вправам, розвитку і вдосконаленні пристосувальних реакцій. Умовно-рефлекторні механізми -результат діяльності головного мозку, а реалізація цих механізмів обумовлена рівнем активності центральної нервової системи, яка значно підвищується в умовах активного рухового режиму, особливо в осіб похилого віку. Через це важливим фактором, визначаючим можливості виробітки і реалізації умовних рефлексів, являється стан активності фізіологічних систем і всього організму в цілому. Систематично виконувані фізичні вправи стимулюють умовно-рефлекторну діяльність, удосконалюють маючі і сприяють утворенню нових умовно-рефлекторних зв'язків між корою великого мозку, підкорковими утвореннями, ретикулярною формацією, внутрішніми органами і працюючими м'язами. Фізичні вправи покращують динаміку основних нервових процесів - збудження і гальмування, збільшують їх рухомість , врівноваженість і силу, що здійснює вплив на діяльність основних систем організму, в тому числі і серцево-судинної.

**з**

При правильній методиці проведення фізичних вправ роздражнення рецепторів тканин, беручи участь в русі, викликає рефлекторно-трофічну перебудову тканинних процесів. По принципу внутрішнього гальмування здійснюється дія на центральну нервову систему - подавления і видалення застійних вогників збудження. Систематичні заняття фізичними вправами створюють центральній нервовій системі потужну домінанту. В результаті постійного продумування і повторення вправ виникає модель майбутньої дії, значно полегшує виконання наступних рухових дій. При позитивних емоціях, які виникають під час занять фізкультурою, відбувається різне збудження симпатичної частини автономної нервової системи, покращується діяльність органів чуття, підвищується тонус і працездатність центральної нервової системи. В зв'язку з цим покращується перетворення інформації і розвиток пристосувальних реакцій організму. Підвищується розщеплення запасів глікогену в печінці і м'язах, викликаючи утворення глюкози - енергетичного матеріалу, необхідного працюючим м'язам. Розщеплення глюкози в скелетних м'язах супроводжується різним посиленням окислювальних процесів. Цьому сприяє викликаючи адреналіном розширення простору бронхів і посилення легеневої вентиляції. При емоційному напруженні рідко посилюється діяльність серця і підвищується артеріальний тиск, відбувається перезподілу крові. Артеріоли брючних органів звужується, судини працюючих м'язів розширюються, що покращує збагачення їх киснем і енергетичними матеріалами. З цього випливає, що при позитивному емоційному збудженні стимулюється робота всіх систем забезпечуючих зовнішніх реакцій організму, створюються умови для інтенсивної і напруженої м'язевої діяльності. Фізкультура являється розрядною, яка сприяє нормалізації зрушень, виникаючі при негативних емоціях. Робота м'язів призводить до розширення судин і деякому зниженню артеріального тиску, що зменшує навантаження на серце і нормалізує його діяльність.

**4**

Систематично використовувати фізичні вправи покращують нервову регуляцію доцільно дихальної системи, вони сприяють підвищенню окисно-відновних процесів за рахунок більш повноцінної утилізації кисню. Це забезпечується збільшенням глибини дихання, виробіткою більш повноцінного ритму його, використання допоміжних дихальних механізмів (екскурсій грудної клітки і діафрагми, еластичність легень, тонус міжреберних м'язів) насичення артеріальної крові киснем.

**5**

**1.2. Фактори, що впливають на здоров'я** .

Вивчення факторів, які впливають на здоров'я людини, показують, що 50% складають фактори, які характеризують спосіб життя людини, 20% -гігієнічні, 20% - спадковість і тільки 10% залежить від стану медицини. Відповідно спосіб життя займає провідне місце в детермінації здоров'я і змінюючи спосіб життя, людина сама може впливати на своє здоров'я. Під способом життя розуміється сукупність форм діяльності, посередником яких виражає своє існування особистість, індивід, соціальної групи (студенти, робітники, службовці і т.п.), суспільство. Встановлено, що здоровий спосіб життя робить життя якісно кращим, збільшує його тривалість. Розглянемо вплив основних факторів здорового способу життя на здоров'я людини. На основі вивчення взаємозв'язку між рівнем рухової активності, захворюваністю і смертністю у 17000 випускників Гарвардського університету, яким на час дослідження було 35-74 років ( тобто через 10-15 років після закінчення вузу), було встановлено, що:

- більш активні випускники прожили довше і характеризувалися  
зниженим ризиком смерті;

* позитивний вплив активного способу життя, яке проявлялося в збільшенні тривалості життя, починалося з першого кроку і продовжувалося неупинно зростати зі збільшенням рухової активності;
* максимальна користь для здоров'я була досягнута в тих випадках, коли найбільш малорухомі випускники ставали більш активними;

- найменший ризик розвитку захворювань і передчасної смерті, а  
також максимальне збільшення тривалості життя було у найбільш у фізично  
активних студентів, які щоденно витрачали близько 2000 кілокалорій і  
більше на заняттях масовим спортом.

Крім того було встановлено, що щоденні заняття масовим спортом, при яких енергетичні затрати складають 2000 Ккл. в тиждень, збільшують тривалість життя на 2 роки у віці до 60 років, після 60-тя вісім місяців. Велике значення має відмова від паління у віці 35-54 роки тривалість життя збільшується більш ніж на 2 роки, в 55-64 - на 1,8 року, в 65-74 - на 1,45 року, 75-84 - 9 місяців, якщо рівень рухової активності збільшувався до 1500 Ккл. тиж -1 і людина відмовляється від паління приріст подовження життя у два рази більший, ніж при малоактивному способі життя, але при відмові від паління. Найбільший ефект спостерігається при переході до здорового способу життя (відмова від паління, підвищення рухової активності, нормалізація харчування) при одночасній нормалізації стану функціонального стану серцево-судинної системи. Моніторинг 7000 дорослих людей протягом 5,5 року показав, що тривалість життя і стан здоров'я тісно пов'язані з наступними здоровими звичками:

- регулярне 3-х разове харчування;

* щоденний сніданок;
* регулярна рухова активність середньої активності;
* повноцінний сон (7-8 годин);
* відмова від паління;
* підтримання оптимальної ваги тіла;
* не вживання або обмеження вживання алкоголю;
* додаткове споживання вітамінів А, Е, С, і бета-каротину;
* зниження чутливості до стресів;

- заняттям суспільною діяльністю.

**7**

**І.З.^Вплив рухової активності на здоров'я.**

Коли одного з філософів древності спитали: "Що цінніше - багатство чи слава?", - він відповів: "Ні багатство, слава не роблять людину щасливою. Здоровий бідний щасливіший здорового короля!" ці слова точно відображають головну думку: багатство чоловічого життя - це здоров'я. Наукові досліди показали взаємозв'язок між рівнем рухової активності і захворюваністю, смертністю. Автоматизація і механізація виробництва, штучний розвиток різних засобів зв'язку, транспорту, умов життя призвели до значного обмеження рухової активності. Поступово знижується інтерес до спорту, тривале перебування на робочому місці в одній і тій же позі, відпочинок переважно за читанням або переглядом телепередач, обмежують рухову активність дорослої людини. Це призводить до значних порушень в діяльності життєвозабезпечуючих систем і передчасному старінню і смерті. Тривале зниження рухової активності призводить до виражених і стійких порушень, які поступово стають не зворотними і вколи кають найбільш розповсюджені в наш час хвороби, так звану „хвороби цивілізації": гіпертонічну хворобу, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, захворювання судинні, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату; сприяють розвитку інфаркту міокарда. В той же час фізичні вправи, регулярні заняття фізкультурою і спортом здійснюють позитивний ефект, який проявляється, в перш за все, в екомінізації і стимуляції функцій організму. Екомінізуючий ефект появляється в зменшенні показників діяльності організму в стані спокою. Так, якщо частота серцевих скорочень у нетренованих більше 80 уд/хв.-І, от у тренованих - менше 60уд/хв.-1. часто та дихання у не тренованих більше 1,6, у тренованих - менше 12 цикл/хв-1. Стимулюючий вплив рухової активності проявляється в підвищенні функціональних резервів, працездатності, сили, витривалості. Покращується самопочуття, появляється відчуття бадьорості, нормалізується сон, апетит.

**8**

**1.4. Норма рухової активності.**

В літературі останніх років широко обговорюється про рівні рухової активності, необхідних для нормальної життєдіяльності в різні вікові періоди. У відношенні норми рухової активності дорослих людей існує декілька думок. Відповідно в одній точці зору, доросла людина повинна щоденно витрачати над основного обміну на м'язову роботу 1200 - 1300 Ккл., що забезпечує нормальне функціонування організму, необхідну працездатність, попереджує від детренованості. Задумкою прихильників цього положення, якщо фізична активність менша норми, виникає своєрідний „дефіцит" м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок включення спеціально організованих занять фізичними вправами. Такий підхід привернув увагу спеціалістів по фізичні культурі в силу своєї простоти і можливості визначення „дефіциту" рухової активності у людей різних професіональних груп. При цьому допускалась дефіцит рухової активності розглядати як звичне значення об'єму занять фізичною культурою. Однак такий підхід до визначення норм рухової активності має значні недоліки, оскільки не враховує функціональні резерви організму, індивідуальну потребу в русі. Клініко-фізіологічним дослідженням встановлено, що норми рухової активності строго індивідуальна.

**9**

**Розділ ІІ.Роль фізичних вправ в житті людини та методика**

**загартування.**

**2.1. Ранкова гігієнічна гімнастика.**

В старшому, похилому віці можна і навіть потрібно займатися різноманітними видами фізичної активності, і в першу чергу слід робити зарядку.

Люди даного віку повинні займати зарядкою щоденно на 12-15 хв., краще всього у провітреній кімнаті або на свіжому повітрі, якщо це дозволяє погода. В комплекс зазвичай включається 10-12 вправ для різних груп м'язів.

Ось рекомендує мий комплекс ранкової гімнастики для людей старшого та похилого віку.

Вправи в положенні сидячи:

1. Рухати очима до кінця верх, вниз в сторони. Кругові рухи очима (вліво, верх, направо, вниз). Рухи робити почергово і при відкритих і закритих очах, в середньому темпі, по 10 разів кожне.
2. Стискати і розтискати повіки по 10 - 15 разів в середньому темпі, з зусиллям.
3. Обертати головою при фіксованому перед собою погляді то в одну, то в другу сторону. Виконувати в середньому темпі по 5 - 6 разів в кожну сторону.

Вправи в положенні стоячи:

**10**

1. В.п. - руки вниз по тулубу, ноги на ширині пліч. 1-2 руки підняти верх долоням ззовні, потягнутися - вдих, З - опустити руки вниз і описати ними круг - видох, 4 - повернутися у в.п. 4-6 разів в середньому темпі.
2. В.п. - руки на поясі, ноги нарізно, 1-2 повернутися ліворуч, руки в сторони - вдих; 3-4 - повернутися у в.п. - видих; 5-6 - також у другу сторону, 4-5 разів у повільному темпі.
3. В.П. - руки в здовж тулуба, ноги на ширині плеч. 1-2 - присісти, не відриваючи п'ятки від підлоги, трохи нахилитися вперед і відвести руки назад - видих; 3-4 - повернутися у в.п. 4-6 раз в повільному темпі.
4. В.п. - О.С 1 - присісти, поставити руки на стегна, - видих; 2 - повернутися у в.п., - вдих. 3-4 рази.

Вправи в положенні сидячи.

1. В.п. - відхилитися розслаблено на спинку крісла, руками захопити краї сидіння, ноги витягнути. 1-2 рази прогнутися, відвести голову назад - вдих, 3-4 - повернутися у в.п. - видих. 4-6 разів.
2. В.п. - взяти руками за краї сидіння, ноги витягнути, підняти ліву ногу до горизонтального положення; 2 - упустити ногу; 3-4 теж саме правою ногою. Дихання рівномірне. Повторити 3-4 рази.

10. В.п. - відкинутися на спинку крісла, руки підняти вгору, ноги втягнути. 1-  
2 - зігнути ліву ногу і обхопити руками ступні, доторкнутися коліном грудей,  
голову нахилити вперед - видих; 3-4 - повернутися у в.п. вдих; 5-8 теж саме,  
згинаючи праву ногу 3-4 рази.

Заключна вправа стоячи.

11. В.п. - О.С ходьба на місті. 15-20 с Закінчити ходьбу 2-3-ма дихальними

вправами (Иващенко, Круцевич, 1991р.).

**її**

При виконанні вправ особливу увагу слід звернути на дихання: воно повинно бути з співставленими з рухами. При розведенні рук в сторони, розгинання тулуба треба робити вдих. При зведенні рук, нахилах тулуба - видих. При виконанні вправ непотрібно затримувати дихання.

**2.2. Пішохідні прогулянки.**

Дуже корисні для людей старшого і похилого віку пішохідні прогулянки. Вони напевно, являються найбільш сприятливими, звичайними і доступними видом фізичної активності. Темпи ходьби відбираються індивідуально, в залежності самопочуття і фізичних можливостей кожної людини. Однак, безумовно, необхідно періодичне пришвидшення ходьби зі збільшенням кількості кроків на 10-20 за 1 хв., за порівнянням зі звичним використовуваним темпом. Продовження ходьби в більш прискореному темпі повинна складати в перші 3-4 тижні занять 1,5-2 хв., поступово вона може збільшуватись і доходити до 6-7 місцям тренувань до 8-10 хв.

Під час ходьби не потрібно сутулитися, потрібно прямо, підборіддя повинен бути при піднятим, погляд спрямований вперед, плечі розпрямлені, злегка розвернуті, живіт підтягнутий. Це допоможе підтримувати правильну поставу. Роблячи крок, ногу спочатку потрібно ставити на п'яту, потім перекатувати її на носок. Треба старатися виробляти у себе рівномірну (без розгойдування і ризиків) ходьбу.

**2.3. Оздоровчий біг.**

**а). Ранкова пробіжка.**

Ранкова пробіжка - це найкращий спосіб відсторонитися від стану сонливості і перейти у бадьорий стан. Але не слід, коли проснулися різко вставати з ліжка і бігти на найближчий стадіон. Організм людини, особливо старшого віку, не вимагає насильства над собою. Проснувшись, потрібно

**12**

потягнутись - повільно встаньте з ліжка, походіть декілька хвилин по квартирі, випийте стакан води. Наша добова потреба у рідині (включаючи суп і чай) 2300 - 2800 мм. Адже просту воду ми п'ємо дуже рідко. І це погано. Дієтологи стверджують: вода універсальний регулятор обмінних процесів. Вона не замінима для засвоєння мінеральних елементів і вітамінів. Дуже корисно вживати стакан води з ранку.

Випивши води - пора одягатися. Гардероб для активного відпочинку в наш час підібрати легко. Дуже важливо мати зручне взуття. Найкраще його купити в спеціалізованих магазинах. Моделі кросівок для бігу - з пружною підошвою і загнутим до верху носком. Спеціалісти радять, що ліпше вибирати бігові туфлі фірми Adidas, Nike, Asics. Над вибором спортивного костюму слід подумати. Він повинен бути легшим, таким (для прохолодних днів), але в той же час не жарким (для теплих), і непромокаючим (якщо ви застаєте дощ). Матеріал і колір особливої ролі не відіграють, хоча . А от спідня білизна і шкарпетки потрібно надівати тільки натуральні, найкраще із бавовни. Під час бігу буде виділятися піт, котрий вбирають в себе натуральні матеріали. Не потрібно боятися потіти - це звичайний процес, який захищав людину від перегріву. Виділяючи піт, організм регулює температуру тіла, з потом виводяться токсини (тут пригодиться випитий раніше стакан води).

Одягнувшись - на старт! При виході із дому не потрібно приклеюватись до спринтерів, які пробігають мимо - з'являться "метелики" перед очима, "пожежа" в легенях, "удари молотків" у висках і червоні "тенета" на ногах (капіляри, котрі потріскали). Вибирайте свій темп бігу, від якого би раділа душа. Кількість метрів чи кілометрів які пробігаєте - також на ваш вибір. До і після бігу бажано зробити розминку (звичайні вправи, наклони, присідання, махи). Це "потішить" ваші суглоби і зв'язки. Закінчившись зробіть декілька глибоких вдихів і видихів - цим провентилюєте легені. Після бігу потрібно прийняти душ. Найкраще включити теплу воду - вона здійснює заспокійливу дію. Останнє. Якщо за вікном дощ і виходити на вулицю не хочеться -

**13**

відмовтесь від тренування. Пробіжка повинна приносити задоволення. Адже з неї починається день.

**б). Щоденний лікувальний біг**

Ті люди, котрі мають час і можливість бігати вдень рекомендується дотримуватись певних принципів. Перед бігом потрібно зробити невеличку розминку (кругові рухи руками, тулубом, махи ногами і т.п.) потім 2-3 хв. пройтися прискореними крокам, налаштовуючись на біг. Потім починати бігти. Який темп вибирати? Є багато рекомендацій. Практика показує, що на перших порах краща серед них так звана безрозмірна, яка регулює темп вашого бігу майже автоматично, це значить, що вам пропонується вибирати таку швидкість, при якій ви могли б спокійно дихати через ніс. Довелося розкрити рот - перейдіть на кроки. Відновіть дихання - і знову вперед бігом . якщо ви здатні на першому ж занятті, дихати через ніс, без особливого напруження, не переходячи на крок, пробігти 10 хв. - прекрасно! Якщо ні, наберіть ті ж 10 хв., чергуючи біг з ходою через деякий час ви доб'єтесь того, що зможете 10 хв. тільки бігти. Нехай цей же стане для вас свого роду вихідним рубежем. Закріпіть його протягом тижня, а потім кожний наступний тиждень прибавляйте по хвилині. Можливо, ні, навіть напевно на цьому шляху у вас будуть тижні, коли ви зможете добавити в залежності від самопочуття зразу по 2-3 хв. Таким чином, навіть затративши на початку декілька тижнів на пошуки або досягнення свого темпу, ви до кінця року занять ви доведете до безперервного бігу до 50 -60 хв. .

До речі, дихання через ніс як обов'язкова або бажана умова в перші місяці занять в подальшому зовсім необов'язкова. По-перше, не всі можуть звикнути до дихання через ніс, по-друге, не завжди таке дихання дозволяє бігуну зсовувати допустимі для його віку швидкості. Словом в подальшому ви можете дихати через ніс і рот одночасно, опираючись у виборі темпу на показники пульсу. Верхня його межа визначається по формулі: 180 - вік. Так,

**14**

якщо вам 50 років, ви можете довести частоту пульсу в русі до 130 ударів за хв., але не вище. До речі, на перших порах краще утримувати показники пульсу на 5 - 10 одиниць нижче максимального порогу. Гірше не буде -спішити вам нікуди.

Є наочний приклад про велику користь одноразового бігу у зрілому віці. Завдяки регулярним заняттям бігом 69-річному Юрію Нефедову вдалося загальмувати процес старіння організму, і нині він виглядає на 30 років молодшим.

Він тепер може дати фору молодим: щодня пробігає всім - десять кілометрів, легко відтискається від підлоги щонайменше ЗО разів і здається не відчуває втоми. За висновком Державного науково-дослідного центру профілактичної медицини, біологічний вік рівненця відповідає функціональним можливостям сорокарічної людини.

Юрію Нефедов і справді не схожий на літню людину - життєрадісний, рухливий, впевнений в собі. Він обливається холодною водою, у легкому спортивному костюмі пробігає чималі дистанції, з гідною подиву легкістю, мов юнак, перестрибує через паркан.

Запам'ятайте три складові, що гальмують процес старіння організму та сприяють його реконструкції на клітинному рівні: повільний біг, загартування і правильне харчування - пояснює Юрій Нефедов. Змінити спосіб життя і вийти на бігову доріжку ніколи не пізно. Наприклад ветерани Другої світової війни Покатаєв, до слова, досі контужений, якому допікали недуги, захопився бігом у 69 років. Тепер йому 86. він забув дорогу до лікарні, бо позбувся підступних хвороб і почувається як ніколи раніше.

Усім, хто прагне зберегти "молодість", Юрій Нефедов радить дотримуватись правил трьох "П": поступово, послідовно та повністю. Насамперед потрібно привчати організм до щоденних прогулянок на три-чотирикілометрові

**15**

відстані. Лише тоді, коли не відчувається втоми, починайте повільно бігати. Але зарубайте собі на носі - навіть після п'яти років регулярних занять бігом підтюпцем, якщо хочете досягти максимального оздоровчого ефекту, швидкість руху не має перевищувати швидкість ходьби. Щоб дозувати фізичні навантаження, поступово збільшуйте дистанцію, а не темп бігу.

**2.5. Методика загартування.**

Крім фізичних вправ для зміцнення і збереження здоров'я використовують загартовування - комплексну систему оздоровчих дій, які спрямовані на досягнення стійкості, не сприйняті організмом до шкідливих для здоров'я мете реологічним і іншим факторам.

Розрізняю наступні форми загартування:

* сонячні і повітряні ванни;
* водяні процедури (обливання, обтирання, душ, зимове плавання);
* народні форми (ходіння босяком, використання бань).

Історія загартування відводить у глибину віків. Позитивну дію холодних і теплових дій відмічали ще в Древньому Римі і Єгипті, в Київській Русі. Однак наукові згадки дії засобів загартування на організм почало формуватися в XVI-XVIII ст., коли були проведені дослідження дії водяних, теплових і холодних процедур на хворий і здоровий організм (Подшибякин, 1986р.).

Оздоровчий ефект за гартувальних процедур пов'язаний з впливом їх на терморецепторів, тобто нервові закінчення, спеціальні сприймаючі зміни температури.

При недостатньо ефективній системі теплорегуляції можливі

перехолодження або перегріви, які можуть привести до різних захворювань і

**16**

навіть смерті. Через це основна задача загартування - вдосконалення системи теплорегуляції. Цього можна досягнути, враховувати як стан організму, так і особливості адаптації до холоду і тепла, а також основні принципи загартування:

Основні принципи загартування:

1. регулярність у проведенні за гартувальних процедур. При відсутності підкріплення вже вироблений умовний рефлекс зникає;
2. поступове збільшення тривалості і інтенсивності за гартувальних процедур;
3. врахування індивідуальних особливостей організму, стан здоров'я, сприйняття до дії за гартувальних факторів,, їх витривалість;
4. комплексне використання фізичних факторів: холоду, тепла, опромінення (видимими ультрафіолетовими і інфрачервоними променями), механічної дії повітря, води;
5. виконання за гартувальних процедур на різному рівні теплопродукції організму для підвищення його активності як в спокої, так і при різній руховій активності людини;
6. досягнення оптимальної стійкості людини завдячується при загартуванні не тільки найбільш в'язких до дії фізичного агента частин тіла (стопів, шиї, області поясу), але і всього організму.

Виділяють 3 режими загартування - початковий, спеціальний. Початковий режим припускає використання слабших холодних або теплових процедур і повітряних ван, обтирань, обмивань. Оптимальний режим загартування допускає використання в широкому діапазоні засобів загартування. Спеціальний режим загартування призначений для визначених професій -

**17**

водолазів, верхолазів, а також тих, хто займається зимовим плаванням. Допуск до його використання дозволяється тільки лікарською комісією.

В залежності від тепло відчуттів, які зв'язані також зі швидкістю руху повітря і його вологістю, повітряні ванни розділяють на:

* теплі - вище 22 ОС; -індиферентні - 21-22 ОС;
* прохолодні - 17-20 ОС; -помірні холодні - 9-16 ОС;
* холодні - 0-8 ОС;

Загартування водою в домашніх умовах при температурі повітря не менше 18-20 ОС слід починати з обтирання вологою губкою або рушником. Обтирання проводиться протікання лімфа в лімфатичних і крові - в венозних судинах від периферії до центру. Спочатку обтирають верхню (кисті, передпліччя, плечі, шию, груди, впину), а потім - нижню частину тулуба.

При привиканні організму до охолодження завдяки обтиранню переходять до більш сильних холодових дій - обливанню, пізніше до більш сильної дії -водяним душем і ваннам.

В початковому режимі загартування початкова температура води складає 36 ОС, тривалість - 2,5-3 хв., з послідуючим протягом місяця зниженням температури до 17 ОС і скороченням тривалості до ЗО с

В оптимальному режимі початкова температура складає 16-17 ОС , тривалість процедури ЗО с Протягом місяця температура знижується на 5 ОС до 12 ОС, а тривалість до 10 с

**18**

Для спеціального загартування використовуються більш низькі температури протягом 10-20 с

Методика контрастного душу. Після ранкової гігієнічної гімнастики слід використовувати душ температурою 36-38 ОС протягом 30-40 с Потім температуру знизити на 2-3 ОС, а час її дій тривалість до 15-20 с (тобто вдвічі). Черговість теплого і прохолодного душу повторюють 2-3 рази. Через 4-5 днів тривалість обмивань холодною водою збільшують вдвічі. Через 8-10 днів різницю температур збільшують на 3-4 ОС. Поступово протягом 3-3,5 місяців різниця доводиться до 20-24 ОС і вище. Після кожної процедури тіло витирають рушником.

Загартування організму в відкритих водоймах забезпечує розвиток стійкості до багаторазових охолоджень. Послідовність процедур після сонячних ван при температурі повітря 24-25 ОС відбувається купання у водоймі з температурою води 20 ОС протягом 30-40 с

Після відновлення вихідної температури тіла (через 15-20 хв.) купання повторюються. В перший день купання число повторень досягає 5-8 разів і більше. На другий день перебування в воді збільшується до 15 хв. в початковому режимі, до 20 хв. - в оптимальному.

Ходіння босоніж - самий простий і самий звичайний спосіб загартування. За гартувальний ефект здатність ходіння босяком по землі, мокрим поливанням, по росі і снігу, в холодній воді.

Позитивний ефект босо ходіння забезпечується дією, з однієї сторони, на терморецептори, з другої - на біологічно активні точки стопи, які зв'язані майже зі всіма органами, а особливо з носоглоткою.

Методика ходіння босоніж. Людям, які легко простуджуються рекомендується ходити в шкарпетках, іншим - босяком 2 рази в день по 15-

**19**

ЗО хв. (ранком і ввечері), кожний день не збільшується на 10 хв. і доводиться до 1 год. через місяць переходять до ходіння босяком по земляному грунті на подвір'ї, в саду, по траві, гравію з настанням останніх заморозків і зимових днів - до ходіння босяком по снігу.

Потовщена шкіра на ступні притуплює больові відчуття і відчуття до холоду. На 3-4-му місяці занять приступають до рідко контрастним процедурам. Парну співставляють з пробіжкою босоніж по снігу протягом 0,5-2 хв. після чого знову слідкує парна. Процедуру повторювати 2-4 рази. Перший вихід на сніг повинен тривати не більше 1 хв., причому з інтенсивними рухами ніг (біг, підскоки) для посилення теплопродукції в організмі.

Поступове перебування босяком на снігу збільшується до 10-15 хв. при цьому слід враховувати температуру і вологість повітря, а також силу вітру, але вносить свої корективи перебування на снігу.

Методика підвищення стійкості до теплових дій.

Позитивний ефект бань відмічений при початкових стадіях простуди, хронічних бронхітах і горла, при вивихах, розтягненнях, початкових стадіях серцево-судинних захворювань.

Основні правила використання бані для загартування:

* відвідування бань рекомендується не раніше, ніж після 2-2,5год. вживання їжі;
* протягом першого року загартування банею доцільно відвідувати не більше 1 разу в тиждень, потім до 2 разів;
* початківцям рекомендується робити не більше одного заходу в на 4-5 хв., потім можна робити до 3 заходів по 8-10 хв.

**20**

* для пом'якшення переходу до високої температури слід приймати теплий душ перед входом в пару;
* ввійшовши в пару рекомендується спочатку знаходитись на нижній сходинці, потім підніматися верх;
* після виходу з парної слід прийняти прохолодний душ, потім проводиться купання в басейні з холодною водою;

-при виявленні ознак перегріву - відчуття сильного жару, забруднене дихання, нестача повітря, слабкість, головокружіння - необхідно покинути баню.

**2.6. Раціональне харчування, як фактор здорового способу життя.**

Харчування за всю історію існування людства завжди було найбільш сильним і стійким фактором середовища, який здійснює постійний вплив на стан його здоров'я. Автоматизація багатьох виробничих процесів значно знизила витрату енергії людей, різко зменшивши об'єм їх рухової активності. Це призвело до того, що енергетична цінність їжі перевищує витрату енергії і сприяє збільшенню кількості людей із надлишковою масою тіла.

В свою чергу ожиріння викликає розвиток таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонічна і ішемічна хвороби серця, цукровий діабет.

Порушення складу їжі, зменшення одних і збільшення інших харчових елементів призводить до розвитку різних захворювань, і тільки раціональне харчування зберігає здоров'я.

Що слід розуміти під раціональним харчуванням? Раціональне харчування -це, перш за все, правильно організоване і своєчасне насичення організму добре приготовленою смачною їжею, яка містить оптимальну кількість різних елементів необхідних для його розвитку і функціонування. До таких

**21**

елементів відносяться: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, мікроелементи, які забезпечують безперервне оновлення органів і тканин, і постійний приплив енергії.

Раціональне харчування вимагає здійснення визначного режиму (розподіл прийому їжі протягом дня), а також правил її приготування і подачі.

Принцип раціонального харчування:

* зберігати рівновагу між енергетичною цінністю їжі і енергетичними затратами організму на виробничу діяльність і оздоровче тренування;
* дотримуватися збалансованого співвідношення білкових, жирових, вуглеводних, вітамінних, мінеральних і інших компонентів раціону;
* визначити вікові потреби організму в харчуванні і руховій активності з урахуванням вікових змін обміну речовин, фізіологічних функцій і необхідною спрямованістю в харчуванні. (При виконанні цієї вимоги можна значно збільшити творче довголіття, попередити розвиток атеросклерозу, ожиріння, цукрового діабету, гіпертонічної хвороби, порушення жирового обміну, і т.п.);
* забезпечити індивідуальне харчування (норми і раціон харчування необхідно складати для конкретної людини з повним знанням індивідуальних особливостей). Необхідно враховувати стать, вік, масу тіла. Складові схильності до ожиріння, енергозатрати на виробничу діяльність.

**Реалізація основних принципів раціонального харчування.**

Для реалізації першого принципу необхідно визначити рівень добових енергозатрат даної людини. Калорійність харчування не повинна перевищувати добові енергозатрати.

**22**

Енергетичні затрати людини залежать від статі, віку і рухової активності, пов'язаної з професійною діяльністю і способом проведення вільного від роботи часу (спорт, танці, прогулянки, хобі і т.п.).

В зв'язку з цим рекомендують врахувати професійної праці. В залежності від енергетичної вартості професійної праці виділяють п'ять груп робітників: 1). Переважно розумової праці; 2). Зайняті легкою фізичною працею; 3). Середньої по тяжкості праці; 4). Важкої фізичної праці; 5). Зайняті особливо важкою фізичною працею (табл. 2.1.)

Таблиця 2.1.

Рекомендований рівень калорійності їжі для дорослого працездатного населення, мДж»добу-1 (ккал»добу-1)

**Групи, інтенсивності**

**пращ**

**Вікова група, років Чоловіки**

18-29 30-39 40-59 18-29 30-39 40-59 18-29 30-39 40-59 18-29 30-39 40-59

18-29

10,3 (2450) 9,6 (2300) 8,8 (2100) 11,7(2800) 11,2(2650) 10,5 (2500) 13,8 (3300) 13,0(3150) 12,3 (2950)

16.1 (3850)  
15,0(3600)

14.2 (3400)  
17,2 і більше

(4200 і більше)

**Жінки**

8,4 (2000) 8,0 (1900) 7,5(1800) 9,2 (2200) 9,0(2150) 8,8(2100) 10,9(2600)

1. (2250) 10,5(2500)
2. (3050) 12,4 (2950) 11,9(2850)

**23**

16,5 і більше 30-39

(3950 і більше)

15,7 і більше 40-59

(3750 і більше)

**Основний склад їжі.** Вуглеводи - з'єднання вуглецю, водню і кисню, які входять в склад продуктів харчування, які розглядаються і зберігаються в м'язах у вигляді глікогену. Всі вуглеводи зберігають однакову кількість енергії (4 ккал на 1г).

Існують прості і складні вуглеводи. Прості вуглеводи швидко засвоюються і попадають в кров, підвищуючи в ній вміст цукру і примушуючи підшлункову залозу виробляти більшу кількість інсуліну. Люди, які страждають діабетом, повинні уникати їх вживання.

Складні вуглеводи розщеплюються не так швидко і через це підвищують вміст цукру повільніше, забезпечуючи організм енергією більш тривалий час.

Складні вуглеводи в більшій кількості містяться в хлібі, злакових, в продуктах багатих крохмалем (картопля, бобові), а також в овочах і фруктах.

Вживаючи складні вуглеводи, організм одержує достатню кількість харчових елементів і необхідну кількість калорій. Через це, раціон харчування, який включає продукти, багаті складовими вуглеводами, дозволяє достатньо швидко зменшити масу тіла.

Білки - основний будівельний матеріал клітин і тканин. На відміну від вуглеводів, білки не накопичуються в організмі і їх запас необхідно щоденно поповняти.

Організму людини повністю достатньо 0,8 г білка на 1 кг маси тіла. При цьому не обов'язково одержувати цю кількість із джерел тваринного

**24**

походження: співставлення бобових і злакових забезпечує організм необхідною кількістю білків, а також значною кількістю складних вуглеводів і клітковини при незначному вмісту жирів.

Жири - найбільш калорійна їжа (1 г жирів має 9ккал). Вони швидко і легко накопичуються в організмі. Вміст жирів в енергозабезпечення організму не повинен перевищувати 30%. Дін Орніш, котрий розробив програму реабілітації хворих, які страждають захворюваннями серця, рекомендує, щоб вміст жирів складав не більше 10%.

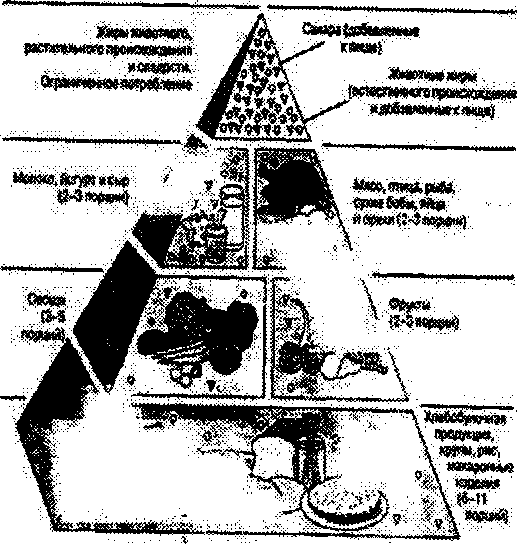
Не дивлячись не однакову енергетичну цінність, тваринні і рослинні жири здійснюють різну дію на організм людини. Негативно впливають не стільки жири, які вміщають холестерин (який сприяє розвитку атеросклерозу), скільки такі жири, котрі стимулюють його виробництво печінкою - насичені.

Особливо корисні для здоров'я моно перенасичені жири (рідинні, рослинні масла, оливкове, соняшникове, кукурудзяне), які є джерелом вітаміну Е -актиоксидента, котрий протидіє вільним радикалам і сповільнює процес старіння.

Співвідношення вуглеводів, жирів і білків в здоровій їжі повинно складати в процентах 60:30:10. Образно це ілюструє так звана "піраміда здорового харчування" (мал.2.2.), запропонована американськими спеціалістами. В ній об'єми різних продуктів представлені в пропорціях різних продуктів (Пафоренбаргер Ольсен, 1999).

**25**

**26**



Мал 2.2. Піраміда здорової їжі

**Висновок.**

Відповідно до вікової класифікації дорослих людей виділяють чотири періоди: зрілий, похилий, старий вік і довгожителі.

Кожний віковій період характеризується значними змінами в організмі. З віком фізичні можливості організму людини поступово спадають, понижується працездатність, швидко настає втома, збільшується період відновлення організму, погіршується пам'ять та розумова діяльність і т.п. Завдяки регулярним заняттям фізкультурою і спортом можна ці негативні процеси віднести на подальший термін, пригальмувати їхню негативну дію.

Також для здоров'я провідне місце займає раціональне харчування: потрапляння з їжею необхідної кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, органічних та мінеральних речовин, які забезпечують нормальну роботу всіх органів і систем організму.

**27**

**Список літератури:**

1. Авдушна А.С. Жизнь без лекарств. М.: Фізкультура и здоровье, 1999. - 71 с.
2. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека //Наука в анатомическом спорте. - 2007 - спец. выпуск. - С. 56-60.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. - К.: Здоров'я, 198.-248 с.
4. Аронов Д.М. Сердце над защитой. М.: Физкультура и здоровья, 2005. - С.

33-35.

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. -К.: Здоров'я, 2008. - 224с.
2. Вайкбаум Я.С. Дозирования физических нагрузок. - М.: Просвищение,

2008. - 64с.

1. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. - К.: УГУ ФВС, 2004. - 126с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. - 2 том. -К.: Олимпийская литература, 2003.- С. 201-252.
3. Макилова В.Н. Физическая культура в пожилом возврасте. - К.: Здоров'я,

2009. - с-3-9.

1. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Странко Н.М. Влияния упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров'я, 2006. - 152с.
2. Симаков А.Ф. Рецепты для здоров'я. М.: Физкультура и здоровье, 2006.-С. 5-9.

**28**

ВШНИЦКИИ ФШАНСОВИЙ-ЕКОНОМИЧНИЙ УНИВЕРСИТЕТ Кафедра гуманітарних наук

РЕФЕРАТ НА ТЕМУ:

*«РОЛЬ ФИЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ»*

Виконала : студентка III курсу групи 25ЕФ-09.07 Лукащук О.О.

ВІННИЦЯ 2009