

цьому фоні з'являються компенсаторні «шкідливі звички», тобто, спроба найдоступнішим шляхом «підредагувати власну фізіологію» - побутове пияцтво, пристрасть до солодкого, телеманія тощо. При цьому медицина впливає на ситуацію дуже незначно, оскільки значна частина населення має достатній рівень медичної самоосвіти, щоб самостійно заліковувати перші клінічні прояви більшості хвороб. Щодо тих, кому це успішно вдається, можна відзначити спільну рису: вони не відмовляються повністю від шкідливих звичок, але завжди можуть ситуативно контролювати їх прояв, і дотримуються на власний розсуд тих стандартів ЗСЖ і методик контролю власного здоров'я, які особисто перевірені ними на практиці і дали прийнятний результат. Тому нині можна дати таке тимчасове (перехідне) визначення ЗСЖ, яке буде підходити для переважної більшості людей, і яке порівняно з іншими відрізняється вищим рівнем соціальної толерантності:

«Здоровий спосіб життя - це спосіб життя окремої людини, який ситуативно обирається нею з метою недопущення (загострення) хвороб і підтримки здоров'я та працездатності на достатньому рівні тривалий час».

Література:

1. Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни. - Советское здравоохранение, 1984, № 11.
2. Общественное здоровье и здравоохранение. Учебное пособие под ред. В. С. Лучкевича и И. В. Полякова. Санкт-Петербург, 2005
3. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. — Мн.: Книжный Дом, 2003.

Загальні основи побудови оздоровчого тренування

Т.В. Куделя, студент групи СІ-12,

В.В. Махно, викладач кафедри фізичного виховання
Кіровоградський національний технічний університет

Оздоровче тренування – це комплексне поняття, що характеризує певний вид процесу розвитку людини, у результаті якого підвищується рівень фізичних та ментальних здібностей індивіду.

Здоров'я не означає просто відсутність хвороб: це щось позитивне, це життєрадісне і охотне виконання обов'язків, які життя покладає на людину". Цьому відповідає і правило, прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я: "Здоров'я це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб, або фізичних вад".

Наукою доведено, що здоров'я людини тільки на 10-15% залежить від діяльності лікарів, медпрепаратів, на 15-20% від генетичних факторів, на 20-25% - від стану навколишнього середовища і на 50-55% - від умов і способу життя.

Організм людини чудового збалансований. Кожному з нас потрібна цілком конкретна кількість різноманітної їжі, рухової активності, сну та відпочинку. Дитина інстинктивно і практично безперервно рухається. Активні рухи їй необхідні для розвитку так само як їжа, повітря і сон. Але з віком рухові інстинкти згасають, а свідомість не завжди спонукує нас до забезпечення організму життєвої збалансованості. Тут важливо знати, що не тільки брак рухової активності, їжі, сну і відпочинку, але і їх надмірність ведуть до порушення рівноваги в його функціональних системах. Коли немає рівноваги,

немає здоров'я і добробуту. Недарма кажуть: “Здоровий жебрак щасливіший хворого короля”. Коли ми молоді і хвороби нас ще не турбують – над цим не замислюємось. Гребуємо раціональним режимом харчування, праці і відпочинку, фізичним тренуванням і загартуванням. А між іншим вже більше 50% школярів мають різного ступеня порушення в опорно-руховому апараті.

Щоб фізична культура давала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил:

По-перше, засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;

По-друге, фізичні навантаження повинні плануватися відповідно з можливостями учнів;

Також, в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів фізичної культури і спорту так організувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну і розвиваючу функцію. Це означає, що з допомогою фізичного виховання необхідно удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність до негативних впливів; компенсувати недостаток рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

На сьогоднішній день розроблені і практично випробувані авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації і ефективність. Насамперед це:

- 1) контролюємі бігові навантаження (система Купера);
- 2) режим 1000 рухів (система Амосова);
- 3) 10000 кроків кожний день (система Міхао Інаї);
- 4) біг заради життя (система Лід'ярда);

В наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, джаз, аква або гідрааеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-еробіку, сіль-джем, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчінг.

Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою індивідуального смаку і інтересу.

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лиш тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальних можливостей займаючих.

Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують довжину функціонального відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи діють тренувально на організм людини, (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах і т.д.).

Оздоровче тренування чітко відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень в цілях досягнення

максимальних результатів в вибраному виді спорту, то оздоровче – в цілях збільшення або підтримки рівня дієздатності і здоров'я.

Але щоб добитись вираженого оздоровчого ефекту, фізичні вправи повинні супроводжуватись значними витратами енергії і давати довге рівномірне навантаження системи дихання і кровообігу, забезпечуючи подачу кисню тканинам, повинна бути виражена аеробна спрямованість.

Для того, щоб фізкультурне заняття з оздоровчою спрямованістю діяло на людину тільки позитивно, необхідно дотримуватись ряду методичних правил:

При низькій вихідній тренуваності добавки повинні складати 3-5% в день по відношенню до досягнутого рівня, а після досягнення високих показників – менше.

Поступово збільшуючи навантаження, не перевантажуючи організм, а навпаки, даючи йому можливість адаптуватися, справлятися з усе більшим і складнішим завданням, можна слідуючи ми методами: збільшення кількості занять; збільшення тривалості занять; збільшення щільності занять. На перших заняттях щільність складає приблизно 45-50%, по мірі адаптації організму до фізичних навантажень вона може досягнути 70-75% загального часу заняття;

- збільшення інтенсивності занять, темпу, в якому виконуються фізичні вправи;
- постійне розширення засобів, які використовуються на тренуванні, з тим щоб надавати вплив на різні м'язові групи, на всі суглоби і внутрішні органи;
- збільшення складності і амплітуди рухів;
- правильна побудова занять. В залежності від самопочуття, погоди, рівня підготовленості займаючих можна збільшити або зменшити розминку, основну або заключну частину заняття.

Для якісної різноманітності фізичних навантажень достатньо 7-12 вправ, але щоб вони відрізнялися одна від одної. Ефективними методами різностороннього тренування, яке включає в роботу велику кількість м'язів, є біг, ходьба на лижах, плавання, ритмічна гімнастика і інші. В оздоровчому тренуванні повинні виконуватись вправи на витривалість (біг в низькому темпі і середньому темпі), силові вправи для великих м'язових груп (присідання, піднімання ніг у висі на перекладині або гімнастичній стінці, перехід з положення лежачи в положення сидячи і т.д.), вправи для суглобів хребта, рук і ніг, а також в зміні положення тіла (нахили тулуба вперед, назад, в сторони і ін.).

Постійне збільшення часу для оздоровчого тренування, - ось головна тенденція, яка повинна визначити руховий режим людини до глибокої старості.

Більшість спеціалістів рекомендують займатися фізичними вправами при такому пульсі, коли необхідна для роботи енергія утворюється при біохімічних реакціях з участю кисню (в аеробному режимі). Таке тренування практично виключає безпеку виникнення порушень в роботі серцево-судинної системи.

З даних фізіологів, найбільш ефективні тренування з оздоровчою спрямованістю при навантаженнях, які підвищують ЧСС від 100 до 170-180 уд./хв. в залежності від віку і стану здоров'я людини.

Для проведення контролю за інтенсивністю навантаження, кожному займаючому необхідно знати свою нижню і верхню межу пульсу, а також оптимальну для себе величину коливання ЧСС.

Колівання ЧСС дуже індивідуальні, але можна рахувати, що ЧСС 120-130 уд./хв. є зоною тренування для новачків. У людей старшого віку або людей, які мають відхилення від діяльності серцево-судинної системи, пульс під час занять не повинен перевищувати 120 уд./хв. Тренування при ЧСС 130-140 уд./хв. забезпечує розвиток загальної витривалості у початківців і її підтримку у більш підготовлених. Максимальний

тренувальний ефект для розвитку аеробних можливостей і загальної витривалості спостерігається під час тренування при ЧСС від 144 до 150 уд.хв.

Головною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при використанні фізичних вправ є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму.

Спеціалісти рахують, що для того, щоб отримати бажані результати, мінімальна затрата енергії під час занять повинна складати 300-500 ккал. Оздоровчі програми які пропонують менший калорійний розхід є неефективними або майже неефективними.

Для того щоб залишатися здоровим, кожна людина повинна кожний день витратити (зверх основного обміну) за рахунок м'язових зусиль не менше 1200-2000 ккал. В таблиці 5 наведені дані про енерговитрати людини під час виконання різних фізичних вправ.

Отже, з усього вищесказаного можна зробити висновок, що здоров'я, насамперед, залежить від нашого способу життя. Адже саме ми вирішуємо, у якому напрямку нам розвиватися – у здоровому, або навпаки.

Формирование основных концепций здоровья в контексте соматического и общепфизического развития.

В.В. Кулик, Форевер Ливинг Продакс Юкрейн

Исследование жизненных процессов, как соматического так и психического, дают основание считать, что состояние здоровья украинского народа - в создании благоприятной среды внутри организма. Создать такую среду в плане питания - значит, увеличить поступление в организм безусловно полезных веществ, способствующих поддержке и улучшению здоровья, и при этом исключить вредные вещества! В этом и состоит проблема нашего исследования.

Современная медицина интересуется быстрым достижением результата и лечением симптомов, а не причин патологий. При заболеваниях, связанных с питанием, медикаменты не способны справиться с одной из главнейших причин - низкой культурой питания. Чтобы сохранить здоровье спортсменам и людям, занимающимся физической культурой, необходимо с предельным вниманием относиться к питанию и увеличить потребление натуральных природных адаптогенов и антиоксидантов (витаминов, минералов, аминокислот, незаменимых жирных кислот и других веществ, которые оздоравливают организм).

С целью решения этой задачи по ряду причин считаем необходимым обратить внимание на Гель Алое вера - природный растительный экстракт с доказанными целебными свойствами и полезным действием, который дает значительные возможности в подготовке спортсменов к соревнованиям а так же в процессе физической культуры населения.

Мякоть (гель) свежесорванного листа Алое вера, надлежащим образом стабилизированного и обработанного, сохранивший в себе все свойства сырого геля, обладает мощным целебным действием: способностью укреплять иммунитет, противовирусной, антибактериальной и противогрибковой активностью,