

как философская проблема // Вопр. философии. -1985. - № 7. - С. 83-93; Патогенез болезней цивилизации / И. Шош, Ї. Готи, Л. Чалаи и др. - Будапешт: Изд-во АН Венгрии, 1976. - С. 154.

2 Мамардашвили М. Сознание и цивилизация // Мамардашвили М. Как я понимаю философию. - М.: Прогрессе, 1990. - С. 107-121.

3 Вернадский В.И. Несколько слов о ноосфере // Вернадский В.И. Начало и вечность жизни. - М.: Сов. Россия, 1989, - С. 166-188,

4 Апанасеико Г.Л. Эволюция биознергетики и здоровье человека. - СПб.: МГП "Петрополис", 1992. -123 с; Бойченко Т. Є. Інтегративний освітній курс валеології на світоглядно-методологічних засадах українознавства (назва умовна). Видання на стадії друку. Рукопис, люб'язно наданий автором праці для бібліотеки УІСД, 1999. -192 с.

5 Апанасенко Г.Л. Эволюция биознергетики и здоровье человека. - СПб.: МГП "Петрополис", 1992. -123 с.

6 О политике Всемирной организации здравоохранения. "Здоровье для всех до 2000 года" // Медицинские вести. -1997. - № 1. - С. 22-23.

## Необхідність використання засобів фізичної культури для підтримання нормального функціонування організму людини

**Я. В. Клименко, ст. гр. ОА 08-2,**

**В. Ф. Зубенко, викл.**

*Кіровоградський національний технічний університет*

Здоров'я — безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставаннях із близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, тому що це — основна умова і запорука повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві задачі, переборювати труднощі, а якщо доведеться, то й значне перевантаження. Добре здоров'я, що зміцнюється самою людиною розумно зберігається, забезпечує їй довге й активне життя.

Зберегти здоров'я, нормальне функціонування організму людини допомагають засоби фізичної культури.

Наукові дані свідчать про те, що більшість людей при дотриманні ними гігієнічних правил має можливість жити до 100 років і більше.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування.

Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувані ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

Охорона власного здоров'я — це безпосередній обов'язок кожного, і але нерідко буває так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Сама людина — творець свого здоров'я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, — словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «здоров'я — це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів».

Для сучасної людини систематичне заняття фізкультурою і спортом набуває виняткового значення. Відомо, що навіть у здорової і нестарої людини, якщо вона не тренувана, веде «сидячий» спосіб життя і не займається фізкультурою, при найменших фізичних навантаженнях прискорюється дихання, з'являється серцебиття. Навпаки, тренувана людина легко справляється зі значними фізичними навантаженнями. Фізичне тренування зміцнює і розвиває мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу, благотворно впливає на нервову систему.

Щоденна ранкова гімнастика — обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою ж звичкою, як умивання з ранку.

Використання засобів фізичної культури має велике значення у повсякденному житті студентів. Заняття фізичною культурою є основною формою фізичного виховання студентів. Вони обов'язкові для всіх студентів (за винятком тих, хто за станом здоров'я віднесений до спеціальної медичної групи). Заняття активно сприяють успішному здійсненню позаузівської роботи з фізичного виховання, формуванню в студентів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток студентів недостатній. Науковими дослідженнями встановлено, що заняття фізкультурою забезпечують в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності студента. У зв'язку з цим необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання студентів і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Особлива увага повинна приділятися у вищій оздоровчій роботі з ослабленими та хворими студентами. У позаурочний час з ними повинні проводитися спеціальні заняття з лікувальної фізкультури.

Спрямованість навчальної і позаузівської роботи з фізичної культури на масове охоплення студентів систематичними заняттями фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності.

Лише за умови масового залучення студентів до повсякденного виконання ранкової зарядки відпаде необхідність у гімнастиці перед заняттями.

Фізкультхвилинки під час занять сприяють підвищенню розумової й фізичної працездатності студентів. Видатний російський учений-педагог К. Д. Ушинський зазначив: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять».

У зв'язку з цим вчені рекомендують відводити на кожному занятті, особливо третьому і наступних, 1-2 хв. для проведення фізкультхвилинки. Перед її початком провітрюється аудиторія. Потім під керівництвом викладача студенти виконують ряд фізичних вправ. Особлива увага приділяється тим вправам, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток (порушенню постави і деформації будови тіла), сприяють більшому насиченню організму киснем.

Позавначальна оздоровча і спортивно-масова робота у виші сприяє більш глибокому засвоєнню студентами програмового матеріалу, що вивчається на заняттях з фізичної культури, та організації систематичних занять з різних видів спорту за інтересами студентів.

Головна мета фізкультурно-спортивної роботи полягає в тому, щоб залучити кожного студента до самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі.

Усі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної і позаузівської роботи, повинні відповідати головній вимозі – всемірно сприяти залученню кожного учня до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом.

Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовувючих процедур потребує від людини певного рівня фізичної культури. Вона формується в студентів протягом усіх років навчання шляхом роз'яснювання, переконання, організації їх практичної діяльності.

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди належить чіткий режим дня, під яким розуміють точно складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілу часу праці і відпочинку, сну і харчування. Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість.

У режим дня повинна входити, ранкова гімнастика з водною процедурою. В режимі дня також передбачається строгий порядок і час для харчування, відпочинку і підготовки до сну.

Отже формування звички займатися фізкультурою включає:

- виховання в студентів інтересу до занять фізичними вправами;
- озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології і гігієни людини і вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатись фізкультурою;
- практичне щоденне навчання кожен день самостійно займатись фізичними вправами.

Фізична культура відіграє важливу роль у режимі праці та відпочинку студентів. Згідно з цим положенням, використання засобів фізичної культури для підготовки студентів до майбутньої професії вимагає певного акцентування фізичного виховання до потреб обраної спеціальності. Ось чому в середніх спеціальних навчальних закладах, зокрема в медичних, велике значення надається професійно-прикладній фізичній підготовці, в основі якої закладено процес розвитку фізичних якостей і оволодіння необхідними руховими навичками. Отже, фізична підготовка є комплексом прикладних знань, фізичних і спеціальних умінь та навичків, які спрямовані на забезпечення ефективної адаптації організму людини до професійної діяльності. Головним завданням щодо підвищення якості підготовки спеціалістів є вдосконалення навчального процесу

в середніх спеціальних навчальних закладах. Однак повноцінне використання спеціальних знань, професійних навичок можливе тільки при доброму стані здоров'я, високій працездатності спеціалістів, що можуть бути надбаними під час регулярних і спеціально організованих занять з фізичної культури.

Головна мета фізичної підготовки у процесі фізичного виховання студентів полягає у зміцненні здоров'я, підвищенні рівня професійної фізичної і психологічної підготовленості та стійкості організму до різних змін довкілля; формуванні професійно-прикладних навичок та вмій; вихованні соціальної активності; поглибленні теоретичних знань з фізичного виховання і суміжних наук, що мають професійно-прикладне значення.

## Раціональне харчування як один із чинників здорового способу життя

**С. Г. Коваль**, студентка 2 курсу  
спеціальності «Фізична реабілітація» Кіровоградського інституту розвитку людини  
«Україна»

Стаття висвітлює основні принципи, концепції та дію на організм людини раціонального харчування.

**харчування, здоров'я, поживні речовини, харчовий раціон, режим, коефіцієнт фізичної активності**

На сучасному етапі розвитку суспільства кожна людина розуміє, що її здоров'я та довголіття безпосередньо залежить від їжі, яку вона щоденно споживає. Різка погіршення екологічного стану в усьому світі в другій половині 20ст., що пов'язано з технічним прогресом, помітно вплинуло на якісний склад їжі, що, в свою чергу, призвел до появи нових і різкого зростання кількості «старих», відомих захворювань, обумовлених неправильним харчуванням населення. З'явився термін «хвороби цивілізації». До таких хвороб належать: перевтома, високий кров'яний тиск, атеросклероз, запори, геморої, ожиріння, діабет, жовчнокам'яна хвороба та ін. Причиною цих захворювань є наявність у харчових продуктах інгредієнтів, які належать до факторів ризику. Для серцево-судинних захворювань таким харчовим інгредієнтом є холестерин для онкологічних – нітроза міни та полі циклічні вуглеводні, що містяться в копченостях, для діабету – глюкоза, для інсульту – кухонна сіль і насичені жирні кислоти і т. ін.

Харчування є одним із основних важелів, який, гармонізуючи організм людини з оточенням, сприяє певним чином здоров'ю та здатності організму протидіяти впливу несприятливих факторів навколишнього середовища.

Розуміння значення харчування в життєдіяльності людини, біохімічних процесів перетворень окремих компонентів їжі у структурі тіла, їх вплив на діяльність фізіологічних систем організму є надзвичайно важливим і одним із факторів впливу на здоров'я та працездатність людини. Порушення основних принципів раціонального харчування спричиняють цілу низку аліментарно обумовлених станів та хвороб – від неспецифічних проявів зниження імунного статусу організму до аліментарних захворювань.