

## ЛЕКЦІЯ № 1. ТЕМА 1. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Спосіб життя — це комплекс найбільш істотних, суттєвих, типових характеристик способу трудової, суспільно-громадської, пізнавальної, культурної й інших видів діяльності (активних) людей, що впливають на їх здоров'я.

Через те, що буде закладено в людину з дитинства, багато в чому залежатиме його світогляд, культура і спосіб життя. Світогляд тісно пов'язав з вихованням. Це довгий процес педагогічної дії на людину на всьому протязі його зростання і розвитку, становлення його особистості, виховання характеру. Від того, в якому напрямку відбуватимуся розвиток людини, що включає освоєння загальнолюдської та національної культури, ціннісної орієнтації й норм суспільно-громадського життя, буде залежати в подальшому його відношення до самої собі, свого життя і положення в суспільстві.

Основні сфери, в яких реалізується спосіб життя людини: праця, його організація, форми задоволення матеріальних і культурних потреб; побут як сфера обслуговування і як сукупність звичаїв, традицій, норм гуртожитку, які характерні для життя поза виробництвом, у вільний час; форми участі людей в політичному і суспільному, громадському житті; елементи, що відносяться до суспільної, громадської свідомості, морально-етичні, психологічні й загальнокультурні.

Здоровий спосіб життя — мобільне поєднання форм, способів повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, зміцнюють адаптивні та резистентні можливості організму, сприяють ефективному відновленню, підтримки й розвитку резервних можливостей, оптимальному виконанню особистістю соціально-професійних функцій.

Здоровий спосіб життя — це поведінка людини, яка показує певну життєву позицію, що спрямовано на зберігання і зміцненні здоров'я і засновано на виконання норм, правил і вимог особистісної та загальної гігієни. У поняття «Здоровий спосіб життя» входять: раціональне харчування, повноцінний сон, загартування організму, боротьба зі шкідливими звичками, вплив фізичного навантаження, стресу, довкілля на організм.

Вплив фізичних навантажень на організм студента.

Рухова функція організму — одна з основних функцій, що забезпечують життя організму на Землі, що практично завжди передбачає

інтенсивну м'язову діяльність. Це єдина функція, що забезпечує активну дію людини на зовнішнє середовище.

Організм людини розрахований на постійний рух. Саме тому рух розглядається як основна ознака життя, як стрижень всієї життєдіяльності й поведінки людини, як формувальний початок в його розвитку.

М'язова діяльність є природженим чинником, важливішою умовою вдосконалення рухових функцій. Руховий розвиток не відбувається само собою з досягненням будь-якого віку. Руховий розвиток — це результат рухів. Воно досягається великою кількістю рухів.

З моменту народження у дитини відразу починає функціонувати руховий аналізатор. Тому дітям властива висока рухова активність. Рухова активність — це природна потреба людини, вдосконалення механізмів адаптації, головний чинник розвитку, підвищення працездатності, економної діяльності серця, судин і системи дихання, поліпшення транспортних і буферних властивостей крові, вдосконалення обміну речовин нервових і аналізаторів систем, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих умов зовнішнього середовища. Розвиток, що отримуємо в русі, стосується не тільки лише рухового апарату (м'язів, кісток), але і сприяють розвитку всіх областей головного мозку, впливають на розвиток розумових здібностей дитини.

Отже, розумовий і руховий розвиток — це два взаємопов'язаних один з одним процесу.

В організмі людини все збалансовано. Нам необхідний деякий біологічний об'єм фізичних навантажень, певна кількість живильних речовин, певний час для сну і відпочинку. Якщо людина отримує багато навантажень, їжі, відпочинку, то порушується рівновага систем, і розбалансовуються функції організму. Якщо немає рівноваги, немає здоров'я і добробуту.

Проблема фізичної культури й спорту покликана сьогодні розглядатися, як одна з пріоритетних, що має життєво важливе значення. Це обумовлено об'єктивними процесами. Науково-технічний прогрес, що породжує дефіцит руховою активності людини, рішуче вимагає вироблення механізму заповнення цього дефіциту, загрозливому здоров'ю, добробуту і самого життя мільйонів людей. А заповнення цього дефіциту може дати лише фізична культура як один з найбільш ефективних і загальнодоступних засобів виховання, зміцнення здоров'я, збереження загальної та творчої працездатності й довголіття.

Ми досягли великого прогресу в науці й техніці, більш цивілізованого політичного і соціального устрою, але по частині фізичної витривалості та

життєвої енергії далеко відстали від предків. У наш час більшість людей малорухлива. Упродовж мільйонів років еволюції організм людини був пристосований до інтенсивної м'язової діяльності. Умови життя, що різко змінилися, у високорозвинених країнах привели до того, що цей абсолютно необхідний організму чинник останнім часом став фактично відсутнім. Це стало однією з істотних причин проявлення порушень балансу в організмі, виникненню «хвороб цивілізації».

До чинників ризику, що уявляють серйозну небезпеку для здоров'я людини, відноситься мала рухова активність, що іменується гіподинамією і гіпокінезією. Про таких людей зазвичай говорять: на роботі спосіб життя сидячий, удома — лежачий. Якщо вся рухова активність людини обмежується маршрутом від столу до дивану і телевізора, то йому й у молодому віці важко буде уникнути лікарняного ліжка.

Гіподинамія — знижена рухливість унаслідок зменшення сили руху.

Гіпокінезія — вимушене зменшення об'єму рухів унаслідок малої рухливості.

Регулярні фізичні вправи допомагають людям знайти наступні переваги: велику життєву енергію; повноцінний і приємний відпочинок; здатність впоратися з наслідками стресів; меншу схильність до депресії, іпохондрії, недовірливості, добре самопочуття; поліпшення травлення; упевненість у власних силах; красиву фігуру; міцні кістки; глибокий сон; сприятливий перебіг вагітності та пологів; уповільнення процесів старіння; підвищену працездатність, завзятість в досягненні цілей; менше захворювань і хворобливих відчуттів.

Таким чином, фізична активність допомагає знайти здоров'я, фізичне, психічний добробут, а відтак, може, змінити наше життя і зробити людину щасливою.

Сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм безмежний. Вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему особливо важливий.

Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невіддільною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини та організму в цілому.

Фізичні вправи допомагають привести в оптимальний стан нервову систему, активізувати дихання і кровообіг, «розігріти» м'язи та «прокрутити» суглоби. В результаті людина краще орієнтується в просторі, її рухи стають чіткішими, економними, внутрішні органи й системи знаходять здатність

витримувати режим фізичних і нервово-емоційних навантажень. Легка пробіжка або прискорена ходьба тонізують організм в цілому. Обертання і махи руками, повороти та нахили голови й тулуба, присідання, махи та випади ногами, енергійні підскоки або ритмічні підйоми на носках детально проробляють опорно-руховий апарат. Імітація наступних рухів як би програмує роботу нервово-м'язового комплексу. Все це буквально за 10-15 хвилин.

Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє швидшому приведенню організму в робочий стан після пробудження, створює бадьорість, хороший настрій, підвищує апетит, профілактично діє проти цілого ряду захворювань. Ранкову гімнастику бажано проводити на свіжому повітрі або в кімнаті з відкритим вікном та більше оголювати тіло, щоб одночасно приймати повітряні ванни. При виконанні вправи необхідно дотримуватись правильного ритму дихання – дихати глибоко, спокійно. Не потрібно виконувати їх у швидкому темпі, особливо людям літнього віку, з великим навантаженням. Після зарядки необхідно зробити самомасаж або обтертися по пояс холодною (з-під крана) водою і розтертися рушником.

Оздоровча ходьба. Ходьба давно використовується як ефективний оздоровчий засіб. Природна і посиljena ходьба цілюща для усіх життєвих функцій організму. Під час ходьби працюють усі м'язи, добре вентилуються легені. Здорова людина щодня повинна ходити 5-10 км, половину із них прискореним кроком.

Прискорений крок – основа тренувального ефекту ходьби. Систематичні прогулянки (2-3 рази в тиждень) сприяють зниженню частоти серцевих скорочень, нормалізують сон, покращують травлення й т.п. Тому ходьба корисна усім.

Оздоровчий біг. Спостереження показують, що систематичні заняття бігом уповільнюють процеси старіння. Корисно знати, що тривалість, а не швидкість бігу приносить найбільшу користь.

Одним із природних видів рухової активності є плавання. Різниця між температурою води й тілом людини дає чудову можливість для загартування. У воді понижується чутливість шкіри, зменшуються больові відчуття. При короткочасному подразненні теплою або холодною водою настає збудження, а при тривалому впливу – гальмування. Саме з цим пов'язаний заспокійливий вплив води на нервову систему. Лікувальне плавання вирішує також завдання загартування організму, зміцнення загального фізичного стану. Заняття плаванням сприяє ствердженню себе як особистості. Людина, яка раніше боялась води, долаючи підсвідоме прагнення до самозбереження, долучається до активних дій у воді й набуває впевненості у своїх силах.

Ходьба на лижах – найбільш доступний вид спорту, який корисний людям різного віку і професії. Значна роль тут належить природним факторам. Поєднання морозу і сонця виявляє тонізувальний вплив на нервову та особливо ендокринну системи, апарат кровообігу. Для морозного повітря характерний підвищений вміст кисню. У зимовому повітрі вища кількість від'ємних іонів, які тонізувально і протиспастично діють на нервову і серцево-судинну системи. Велике значення має чистота зимового повітря, яке на пряму пов'язане з адсорбувальною активністю снігу, його здатністю поглинати не тільки пил, але і кіпоть та газу. Заняття лижним спортом, навіть одноразове заняття, виявляє виражений і стійкий (майже дві доби) судинорозширювальний ефект. Але з географічних факторів це для півдня України обмежений вид.

Велоспорт. Велосипед з кожним роком завойовує все більшу популярність у всьому світі як один із засобів фізичної культури в боротьбі за довголіття. Велосипед простий, надійний, спортивний, демократичний, економічний і тому вічний. Є думка, що їзда на велосипеді знімає утомленість, є як би джерелом енергії, маючи на увазі, звичайно, прилив емоцій, поліпшення настрою.

Здоровий спосіб життя, відпочинок, пізнання світогляду, спорт, естетичне виховання – все це входить в соціальні функції занять оздоровчою фізичною культурою. Фізичне виховання, спорт й заняттям оздоровчою фізичною культурою є найкращою профілактикою таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо. Фізичні вправи можна вважати дієвим засобом медичної й трудової реабілітації цієї категорії хворим. За зневагу до фізичної культури, за невміння й небажання рухатися людина розраховується передчасною втратою та погіршенням свого здоров'я.