

До кінця 35 тижня з початку наступного етапу занять відбулось покращення адаптаційних механізмів організму студентів. В результаті цього, на вершині фізіологічної кривої контрольного уроку максимальна ЧСС зменшилась на  $24 \pm 2$  уд/хв, середня пульсова вартість уроку - на  $16 \pm 2$  уд/хв. Насичення артеріальної крові киснем знизилось у середньому за урок на  $4,2 \pm 0,1\%$ , при максимальній ЧСС - на  $5,6 \pm 0,3\%$ .

Індекс тесту Руфф'є в середньому зменшився на 2,8 одиниць. ЧСС за цим тестом,

після хвилини спокою, по відношенню до пульсу в стані спокою склала  $120 \pm 2,5\%$ . Тривалість третього етапу виявилася рівною 35 тижнів (вересень-липень другого року навчання).

Отже, двохрічний період фізичного виховання для студентів з порушеним обміном речовин можна побудувати з трьох етапів: двох на першому році навчання і одного - на другому.

**I.M. Pinak**

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Львівський державний інститут фізичної культури

## ✓ РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Однією із найгостріших проблем сучасного суспільства є збереження здоров'я людини у складних соціально-економічних умовах на фоні кризової екологічної ситуації. Встановлено, що стан здоров'я людини лише на 10% залежить від рівня розвитку медицини як науки і стану медичної допомоги, на 20% – від спадкових чинників, на 20% від стану навколишнього середовища і на 50% – від способу життя [1].

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) дозволяє значною мірою розкрити ті цінні якості особистості, котрі необхідні в умовах динамічного розвитку суспільства. Це, перш за все, висока розумова і фізична працездатність, соціальна активність і творче довголіття.

Під "здоровим способом життя" у літературі розуміють такі форми та способи повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці та розвитку резервних можливостей, повному виконанню людиною соціальних функцій [7].

На думку вчених [2, 5], ЗСЖ – це комплекс оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, продовження їхнього творчого довголіття. Він включає в себе такі основні елементи: високу професійну діяльність, відмову від шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування.

Деякі фахівці [3, 4, 6] дещо звужують це поняття: ЗСЖ – це діяльність і звички, які

пов'язані з досягненням високої фізичної підготовленості і зниженням ризику серцево-судинних захворювань.

Основними чинниками ЗСЖ є дотримання режиму праці та відпочинку, правил особистої гігієни, визначення і обов'язкового виконання оптимального рухового режиму, раціонального харчування, рухової активності, загартування, усвідомлення шкідливості вживання наркотичних речовин, алкоголю, куріння та ін. (рис. 1)

Важливою складовою ЗСЖ є рухова активність. Вона відіграє важливу роль у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Разом з тим, зниження рухової активності, погіршення екологічного стану, економічної обстановки, збільшення стресових ситуацій негативно впливають на стан здоров'я людини, підвищують її захворюваність.

Рухова активність є важливим чинником збереження високої працездатності людини. Вона є не лише засобом здійснення рухової функції, але має загальнобіологічне значення. Здійснюючи тонізуючий вплив на центральну нервову систему, рухова активність сприяє досконалішому і "економічному" пристосуванню організму до навколишнього середовища. Обмеження рухової активності в останній час призвело до зниження функціональних можливостей організму людини. Гіпокінезія виступає однією з основних причин зниження адаптаційних можливостей організму. Нестача рухів – гіподинамія та гіпокінезія – призводить до патологічних відхилень у розвитку різних систем організму.



**Рис. 1 Основні чинники здорового способу життя людини**

Рухова активність належить до числа основних показників, які визначають рівень обмінних процесів організму, стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем. Чим інтенсивніша рухова діяльність, тим повніше реалізується генетична програма і збільшується енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму та тривалість життя.

ЗСЖ – одна з основних умов збереження психічного і фізичного здоров'я людини. Знаючи чинники, які формують здоров'я і причини, що негативно впливають на нього, оволодівши методами і практичними навиками контролю, збереження і корекції свого здоров'я, людина будь-якого віку, статі, рівня фізичної підготовленості може керувати власним здоров'ям, зробити своє життя активним та продовжити його.

ЗСЖ завжди був у фокусі пропаганди здоров'я, профілактики захворювань. Але в останні роки це поняття перетворилось у науково-обґрунтовану, детально розроблену систему умінь і навичок. В основі цієї системи лежать три основні принципи: раціональний, тобто узгоджений з добовим біоритмом, режим дня; рухова активність, яка включає всі

види занять фізичними вправами; раціональне та збалансоване харчування.

### Література

1. Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии. – Санкт-Петербург: Водолей, 1988. – 560 с.
2. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. – К.: Здоров'я, 1989. – 72 с.
3. Глушак Н.П., Приходько І.І. Організація і методика масової фізичної культури: Навч. посібник. – Ч.1. – Харків, 1998. – 86 с.
4. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни): Пер. с англ. – Москва: Медицина, 1990. – 240 с.
5. Лаптев А.П. Здоровый образ жизни // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №4. – С. 32-34.
6. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К.: Центр здоровья, 1993. – 160 с.
7. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие / И.Г.Бердников, А.В.Маглеванный, В.Н.Максимова и др. / Под ред. В.С.Маслякова, В.А.Матяжова. – Москва: Высшая школа, 1991. – 240 с.

### С.П.Рудик

методист методкабінету відділу освіти Славутської райдержадміністрації

### ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я

„У багатьох дітей однією з важливих причин відставання, незнання, поганої роботи на уроках і вдома, є поганий стан здоров'я, яєсь захворювання, найчастіше непомітне і таке, що піддається лікуванню тільки в результаті спільних зусиль батьків, лікарів і вчителів”, - писав Василь Сухомлинський.

Здоров'я дітей - невід'ємна складова суспільного багатства, а тому залучення їх до здорового способу життя розглядається як

справа державної ваги. Державна програма „Діти України” визначає основні підходи до розв'язання цього питання, так само, як і Державна національна програма „Освіта України XXI століття”. Це один із обов'язків держави, передбачених Конвенцією про права дитини, Всесвітньою декларацією про забезпечення виживання, захисту та розвитку дітей. Причому ключовою фігурою тут є вчи-