

викликають зниження АТ сист. на 6 - 20 мм. рт. ст., АТ діаст. на 4 - 6 мм. рт. ст. Механізми пониження АТ не з'ясовані. Можливі фактори, які впливають на процес зниження АТ в цих умовах – послаблення напруження симпатичної нервової системи (зменшення рівня катехоламінів та ЧСС), зменшення периферичного опору судин, вазоділяторна дія простагландинів (рівень яких збільшується при ФН), зміни співвідношень між ліпопротеїдами низької (LDL) та високої (HDL) щільності та ін.

Це достатньо сильні аргументи на користь оптимальних динамічних ФН як основного чинника зменшення ризику ІХС і пониження рівня накопичування холестерину в клітинах стінки судин. Статичні силові навантаження не володіють подібною корисною дією. Особам з граничною гіпертензією можна рекомендувати систематичні помірні динамічні ФН зі значним обмеженням компонентів ізометричних зусиль.

Для людей літнього віку особливе значення має точний облік дозованих ФН, збереження стійкості звичок до систематичних фізичних вправ та поступова підготовка до наступних інволюційних змін.

Отже, при формуванні ЗСЖ необхідно враховувати адаптаційні резерви КРС з врахуванням стану імунної системи, ліпідного обміну та вікових особливостей. Наведені дані можуть бути використані для обґрунтування програм оздоровчої ФК.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ: ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

ГАННА ПРЕЗЛЯТА

Прикарпатського університету імені Василя Стефаника м. Івано-Франківськ

Гуманістичний підхід до дитини, створення відповідальних умов для виховання фізично здорового, духовно багатого молодого покоління - формування здорового способу життя є пріоритетним завданням сучасної школи.

Основні концептуальні положення нормативно-правових документів освітньої галузі /Державна програма "Україна XXI століття", "Діти України", "Освіта", Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті, Закон України "Про фізичну культуру і спорт", програма "Фізичне виховання - здоров'я нації"/ спонукають до пошуків дидактичних моделей, які були б спроможні забезпечити повноцінний розвиток особистості, формування її духовних та фізичних якостей з урахуванням етнографічних особливостей та індивідуальних можливостей організму, утвердження пріоритетів здорового способу життя.

Особливий інтерес викликає досвід формування особистості в діалектичному взаємозв'язку фізичне ↔ духовне, що розкривається в матеріалах історико-етнографічних досліджень О.Воропая, Г.Гнатюка, В.Грабовського, М.Грушевського, М.Дерлиці, Г.Довженко, С.Килимника, І.Крип'якевича, М.Миханька, В.Скурагівського.

Аналіз теоретичної і практичної спадщини видатних педагогів минулого (І. Боберський, В.Верховинець, О.Іванчук, О.Суховерська, П.Франко), переосмислення системи тіловиховання запорізьких козаків, фізичного виховання на Прикарпатті початку ХХ ст. у просвітницько-молодіжних організаціях "Пласт", "Сокіл", "Луч", "Січ", народних школах, гімназіях, наукових досліджень вчених, практичного досвіду

роботи, а також вимог щодо реформування змісту школи на національному ґрунті дали можливість визначити сутність поняття "здоровий спосіб життя".

Здоровий спосіб життя, у нашому розумінні - це комплекс культурно-оздоровчих заходів, що базуються на досягненнях сучасної науки і опираються на міцні підвалини національної культури, відрізняються етнічним забарвленням, з урахуванням психоемоційних можливостей організму та інтересів школярів.

Здоровий спосіб життя передбачає набуття знань та умінь з формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я; дотримання біологічно оправданих норм рухової активності, режиму праці й відпочинку, культури харчування; використання природних засобів загартування, різних оздоровчих систем; стійку орієнтацію на морально-духовні цінності.

Національною доктриною розвитку освіти України XXI ст. визначаються основні шляхи розвитку здоров'я через освіту. При цьому провідне місце відводиться засобам фізичної культури і спорту. Це означає, що сучасна система фізичного виховання учнів потребує переорієнтації з простого задоволення організму в руховій активності на вдосконалення особистості шляхом гармонійного розвитку як духовних, так і фізичних якостей, а саме:

- формування переконання у необхідності ведення здорового способу життя через озброєння учнів знаннями про роль фізичної культури в житті людини (фізичне, духовне й психологічне здоров'я);
- розвиток потреби в здоровому способі життя через усвідомлення сприйняття особистого стану здоров'я, рівня фізичної підготовки можливостей організму щодо його поліпшення;
- формування навичок фізичного самовдосконалення з урахування психофізіологічних особливостей школярів;
- озброєння знаннями, вміннями та організаційними навичками використання різних засобів і форм фізичного виховання в системі активного відпочинку, що сприяє підвищенню фізичної й розумової працездатності учнів.

Здоровий спосіб життя є засобом профілактики, активізації як духовних так і фізичних сил у процесі соціальної адаптації.

Нині кожен педагогічний колектив повинен переосмислити роль фізичної культури в загальній системі освіти, розглядати її як основний засіб формування у дітей практичних навичок ведення здорового способу життя. Це можливо за умови:

- підвищення ефективності фізичного виховання учнів у класі, що мусить відбуватися за рахунок не стільки кількісних змін, скільки якісного поліпшення змісту й організації виховної роботи на основі національних, регіональних і місцевих традицій та умов, враховуючи психофізіологічні можливості організму дітей та їхній інтерес;
- об'єднання зусиль школярів, їхнього дорослого оточення (батьки, педколектив), державних і громадських організацій для досягнення єдиної мети - збереження та зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання, включення школяра в процес самоорганізації здорового способу життя через фізичне самовдосконалення.

Дослідження показують, що більшість навчальних закладів у формуванні потреби самостійних занять фізичними вправами виходять в основному з принципу "соціального обов'язку", а не "природної необхідності". Перехід від першого до другого є непростією справою і вимагає проміжного ступеня, яким, очевидно, може стати лише "вільна самодіяльність", яка перетворює нав'язування ззовні у внутрішнє,

усвідомлене й прийняте нею переконання про важливість цієї діяльності. Тоді потреба у фізичному самовдосконаленні стає істинно духовною.

Усвідомлення учнями необхідності самостійних занять фізичними вправами, їхня особиста відповідальність, підвищення загально культурного рівня - вагомі умови і фактори в процесі формування потреби у самоорганізації здорового способу життя.

БІОРИТМИ І РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ

СТАНІСЛАВ ХАРАБУГА

*Львівській військовий інститут Національного університету
"Львівська політехніка"*

В останній час спостерігається значний інтерес до вивчення ритмічної організації процесів в організмі як в умовах норми, так і патології. Цей інтерес є закономірним, бо свідчить з одного боку про вагомість ритмів у природі, а з іншого – про універсальність самого феномену ритмічності. Інтенсивність досліджень у цьому напрямку сприяло виникненню нової міждисциплінарної науки – хронобіології, основним напрямком якої є вивчення закономірностей процесів життєдіяльності організму в часі. Найбільш цікавою часткою хронобіології є біоритмологія, яка займається дослідженням феномену біологічних ритмів. Багаточисельність досліджень у цій галузі сприяло появі декількох напрямків. В першу чергу, це стосується появи хрономедицини, до основних розділів якої відносяться хронопатологія, хронофармакологія, хронодіагностика і хронотерапія. Як наслідок, це сприяло появі поняття хронобіологічна норма, яка є сукупністю морфологічних показників організму, що характеризують його стан в цілому і окремих частин на підставі вивчення динаміки біоритмів (Ф.І. Комаров). Вказана хронобіологічна норма, з одного боку, обумовлюється внутрішніми регуляціями, а з іншого – визначається взаємодією організму з середовищем.

Встановлено, що біоритми, в першу чергу, добові, значно впливають на фізичну і розумову працездатність, на надійність роботи в умовах операторської діяльності, на ефективність навчання, на успішність виступу в спортивних змаганнях і т.п. Біоритмологічний статус є одним із критеріїв відбору космонавтів (С.І. Степанова). Відомо, що в організмі людини нараховується більше 900 параметрів діяльності різних органів і систем, які мають чітку добову динаміку. Типологія добових коливань показників фізичної і розумової працездатності свідчить про значний вплив особливостей структури режиму дня на динаміку цих процесів.

Зміни біологічних ритмів є однією з перших ознак впливу несприятливих факторів на організм людини. Врахування біоритмів дає можливість виконувати не тільки функцію ранішньої діагностики, але і відкриває шляхи до раціональної організації праці, відпочинку, а також лікування у випадку початку хвороби. Особливо це необхідно враховувати при застосуванні природної терапії. Такий підхід сприяв появі в хронотерапії цілого напрямку – хронобально-ефізіотерапії.

Все це свідчить про необхідність врахування біоритмів в рекреаційно-оздоровчій діяльності як одного із засобів запобігання появі патологічних змін у випадках відхилень від хронобіологічної норми. В першу чергу, це стосується запобігання появі стану внутрішнього десінхронозу, який дуже часто стає першою причиною появи