



Фізична культура

**Конспект лекцій для студентів усіх спеціальностей
денної форми навчання**

УДК 796(07)
Ф50

До друку _____ Голова навчально-методичної ради Луцького НТУ
(підпис)

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій Луцького НТУ
_____ директор бібліотеки.
(підпис)

Затверджено навчально-методичною радою Луцького НТУ,
протокол № __ від «__» _____ 2017 року.

Рекомендовано до видання методичною радою КПЕК Луцького НТУ, протокол № _____ від «__»
_____ 2017 року.
_____ Голова методичної ради КПЕК Луцького НТУ
(підпис)

Розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії викладачів природничо-математичних дисциплін Ковельського промислово-економічного коледжу Луцького НТУ, протокол № 6 від «14» лютого 20 17 року.

Укладачі: _____ С.В. Кравчик, викладач І категорії КПЕК Луцького НТУ
(підпис)

_____ Р.В. Ющук, викладач І категорії КПЕК Луцького НТУ
(підпис)

Рецензент: _____ В.М. Хомич, кандидат наук з фізичного виховання та спорту
(підпис) Східноєвропейського національного університету

Відповідальний
за випуск: _____ Л.В. Борисюк, методист КПЕК Луцького НТУ
(підпис)

Фізична культура [Текст]: Конспект лекцій для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання /Кравчик С.В., Ющук Р.В.: – Ковель: КПЕК Луцького НТУ, 2017 – 60 с.

Конспект лекцій включає 8 обов'язкових тем, що передбачені програмою навчальної дисципліни для вищих навчальних закладів України І-ІІ рівнів акредитації з фізичної культури. Запропоноване навчально-методичне видання дає змогу студентам ознайомитись з значенням фізичної культури в системі загальнолюдських цінностей, організацією фізичної культури у навчальному закладі, основами здорового способу життя, місце фізичної підготовки у системі удосконалення фізичних якостей людини, контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами.

Методичні вказівки забезпечують матеріалами з підготовки викладача до проведення лекційних занять у навчальному закладі на основі теорії та методики фізичного виховання для підвищення кваліфікації рівня викладання дисципліни, фізичної підготовки особистості, підготовки майбутнього спеціаліста до професійної діяльності.

Орієнтоване на викладачів фізичної культури та студентів.

© С.В. Кравчик, Р.В. Ющук 2017

Зміст

1. Передмова.....	4
2. Лекція 1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей щодо забезпечення здоров'я і фахової дієздатності студентів.....	5
3. Лекція 2. Фізична культура і основи здорового способу життя студентів.....	11
4. Лекція 3. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості.....	17
5. Лекція 4. Олімпійськими шляхами до здорового майбутнього ..	21
6. Лекція 5. Здоров'я і харчування ..	35
7. Лекція 6. Репродуктивне здоров'я молоді: фактори впливу і ризику ..	45
8. Лекція 7. Інтелектуальна гра «Молодь обирає здоров'я » ..	49
9. Лекція 8. Контроль і самоконтроль.....	51
10. Висновок ..	57

ПЕРЕДМОВА

Фізична культура у сфері освіти ставить за мету забезпечити виховання в осіб, що навчаються у навчальних закладах потреби самостійно оволодіти знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини, засобами фізичного виховання та навчання застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців.

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

У відповідності з вимогами державного стандарту затверджена навчальна програма для навчальних закладів України І–ІІ рівнів акредитації з фізичної культури. Теоретичний розділ реалізується у формі лекцій, методичних занять, пояснень навчального матеріалу у процесі практичних занять, самостійного вивчення студентами спеціальної літератури, домашні завдання, написання рефератів, доповідей, передбачає засвоєння системи науково–практичних і спеціальних знань, необхідних для розуміння природних і соціальних процесів функціонування фізичної культури, уміння їх творчо використовувати в особистому і професійному розвитку, самовдосконаленні, організації здорового способу життя.

Конспект лекцій включає 8 обов'язкових тем, що передбачені навчальною програмою для всіх років навчання.

Завдання полягає в тому, щоб дати студентам знання про значення фізичної культури в системі загальнолюдських цінностей, організацію фізичної культури у навчальному закладі, основи здорового способу життя, місце фізичної підготовки у системі удосконалення фізичних якостей людини, контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами.

До теоретичного курсу включені матеріали, які відображують нормативні документи щодо організації фізичної культури, досвід видатних вчених в галузі фізичної культури і спорту та викладання фізичного виховання, у навчальних закладах І–ІІ рівнів акредитації.

Лекція 1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей щодо забезпечення здоров'я і фахової дієздатності студентів

План

1. Ознайомити із завданням на семестр; провести інструктаж з техніки безпеки.
2. Фізична культура. Фізичний розвиток.
3. Фізичне виховання.
4. Спорт.
5. Оздоровче спрямування фізичного виховання.

Література

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.
2. Закон України про фізичну культуру і спорт.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання студентів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
4. Завданням на семестр; інструктаж з техніки безпеки.

Фізична культура

Культура – це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно–історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі.

Відповідно до статті І Закону України „Про фізичну культуру і спорт” **фізична культура** – це „складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально–вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості”.

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначено, що фізична культура є складовою загальної культури, суспільними проявами якої виступають фізичне виховання та масовий спорт, є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Всебічний розвиток людини 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, сформувати цінності орієнтації. Це можливо за умови різноманітного змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі культурного розвитку.

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях

людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.).

З духовною культурою фізична культура пов'язана через науку, спортивну етику, естетику, тощо.

Фізичну культуру розглядається у трьох аспектах:

1. Діяльнісний аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.

2. Предметно–ціннісний аспект представлений матеріальними (матеріально–технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

3. Результативний аспект характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я.

Таким чином, фізичну культуру можна визначати як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

У змісті фізичної культури і пов'язаних з нею явищах можна виділити дві основні частини:

- функціонально–забезпечуючу, представлену всім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, методи й умови їх застосування, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечити певний рівень підготовленості людей;

- результативну, представлену позитивним результатами у фізичному розвитку і підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів, методів і умов.

Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи.

Основні сфери і напрямки впровадження фізичної культури передбачені Главою II Закону України „про фізичну культуру і спорт” та Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту.

Показниками стану розвитку фізичної культури є:

- рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково–технічного прогресу;
- відображення явищ фізичної культури у творах мистецтва і літератури;

- матеріально–технічна база;
- рівень спортивних досягнень.

Фізичний розвиток

Протягом життя в розвитку людини чітко виділяються три етапи: етап бурхливого розвитку, або становлення організму, етап відносної стабілізації, коли функціональні системи перебувають у відносно незмінному стані, та етап інволюції, що полягає у поступовому зниженні можливостей функціональних систем організму.

Поняття „фізичний розвиток” використовують у різних тлумаченнях: 1) як процес зміни форм і функцій (морфофункціональних властивостей) організму людини впродовж її індивідуального життя; 2) як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники „фізичного стану” організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружності тіла, спірометрія, динамометрія тощо).

Фізичний розвиток характеризується змінами показників, які можна умовно поділити на три групи:

- а) показники будови тіла, які свідчать про морфологічні зміни тіла людини;
- б) показники розвитку фізичних якостей, що характеризують зміни рухових функцій;
- в) показники здоров'я, що віддзеркалюють морфологічні і функціональні зміни систем організму людини.

Фізичний розвиток – це природний процес, головною передумовою якого є природні життєві сили (задатки, здібності), що передаються за спадковістю. Цей природний процес підпорядкований об'єктивним законам природи і успішно управляти ним можна, лише знаючи ці закони і керуючись ними. До них належать:

- закон взаємодії спадкових тенденцій розвитку і тенденцій, обумовлених умовами життя;
- закон взаємообумовленості функціональних і структурних змін;
- закон єдності кількісних і якісних змін;
- закон поступовості і зворотних змін періодів розвитку та ін.

Залежно від умов і факторів, що впливають на фізичний розвиток, він може бути всебічним і гармонійним, або обмеженим і дисгармонійним.

Фізичне виховання

Фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо–виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання.

Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних, середніх загальних, професійних навчально–виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку.

Оскільки фізичний розвиток обумовлений природними задатками, які передаються за спадковістю, можливості виховання не безмежні. Вони визначаються вродженими здібностями, тому кожен може досягти лише обумовленого ними результату. Звідси мета фізичного виховання полягає в тому, щоб кожна людина засвоїла їй зміст і обсяг фізичної культури.

Поряд з терміном „фізичне виховання” використовують термін „фізична підготовка”. Ним користуються, коли хочуть підкреслити спрямованість фізичного виховання стосовно певної діяльності, яка вимагає „фізичної підготовленості”.

Таким чином, **фізичне виховання** – це педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання впродовж усього життя.

Для національної системи фізичного виховання характерний цілий комплекс засобів. При цьому основним засобом вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії, якщо вони виконуються за відповідною програмою).

Допоміжним засобом є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо). Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання рухової активності та сприятливих природних умов і при незаперечному дотримуванні правил особистої гігієни.

У практиці фізичного виховання використовується велика кількість різноманітних фізичних вправ, які відрізняються між собою як за формою, так і за змістом.

Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи.

Практичні методи вправління можна з певною умовністю поділити на три групи: методи навчання руховим діям, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи тренування (розвитку рухових якостей).

В теорії і практиці фізичного виховання розрізняють два підходи до навчання вправ: загальом, або по частинах з наступним об’єднанням частин у цілісну рухову дію. Звідси походять два методи навчання: метод навчання вправ загальом і метод навчання вправ по частинах.

До методів удосконалення і закріплення рухових дій та вдосконалення функціональних можливостей організму належать ігровий і змагальний методи вправління.

Методи вдосконалення фізичних якостей (тренування) побудовані на закономірностях чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю. Характерною ознакою цієї групи методів є чітка регламентація їх структури і змісту. За змістом методи тренування поділяються на методи: рівномірної (стандартизованої), прогресуючої, регресуючої та варіативної вправи.

Спорт

„Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності (стаття І Закону України „Про фізичну культуру і спорт”).

Розрізняють спорт масовий і спорт вищих досягнень. Спорт масовий можна диференціювати на самодіяльний і базовий.

Самодіяльний спорт – організаційна форма спорту, яка виникає у процесі спілкування групи людей, об'єднаних за місцем проживання, праці, під час відпочинку, і має розважальні цілі. Характерна риса самодіяльного спорту – відсутність чіткої програми тренувальних занять і постійного керівника–педагога. Найчастіше самодіяльний спорт зводиться до змагань в ігрових видах спорту (волейбол, баскетбол, футбол, хокей). До самодіяльного спорту відносяться і більш систематичні заняття в секціях на підприємствах або спортивних клубах. До цих занять залучають тренерів–інструкторів, епізодично проводяться змагання.

Базовий спорт – вид занять спортом в певній організаційній структурі: під час навчання (навчальні заклади), проходження військової служби або служби у спеціалізованих формуваннях (пожежники, міліція).

Спорт вищих досягнень поділяється на аматорський і професійний.

Спорт вищих досягнень – термін досить відносний, якщо враховувати приналежність його до спорту високих досягнень. Без систематичних, щоденних (в середньому 3–5 годин на день) занять для досягнення вищих результатів, систематичної участі у змаганнях, без професійного ставлення до багаторічної підготовки домогтися результатів у спорті вищих досягнень неможливо.

Професійний спорт (переважно видовищний, комерційний) – це спеціалізовані за видами спорту об'єднання спортсменів вищої кваліфікації, які за контрактами виступають за професійні клуби. Це, практично сфера великого бізнесу.

В сучасному суспільстві велику увагу починають приділяти *спорту інвалідів*. Спорт для інвалідів (параолімпійський рух) набуває все більшого значення в сучасному суспільстві. Для інвалідів проводяться різноманітні змагання, в тому числі і Олімпіади.

Визначальною функцією спорту є змагальна функція. Змагальній діяльності у спорті властиве гостре (але не антагоністичне) суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань, уніфікація змагальних дій, умов їх виконання і способів оцінки досягнень. Все це обумовлено відповідними (локальними, національними, міжнародними) спортивними класифікаціями та правилами змагань.

Безпосередня мета змагальної діяльності у спорті – досягнення найвищого результату, вираженого в умовних показниках перемоги над суперником або в інших показниках, прийнятих умовно за критеріями досягнень. Змагальна діяльність допомагає виявляти резервні можливості людини.

Велика кількість видів спорту вимагає їх класифікації. За національною спортивною класифікацією України всі види спорту поділяються на олімпійські, не олімпійські, нетрадиційні, види спорту для осіб з вадами слуху, мови й опорно–рухового апарата, олімпійські види спорту для спортсменів–інвалідів з порушеннями зору, військово–технічні та військово–прикладні види спорту, професійно–прикладні види спорту.

Оздоровче спрямування фізичного виховання

У відповідності до сучасних визначень, здоров'я – це не відсутність захворювань, патологічних станів або фізичних дефектів, а як підкреслював Г. Сігерист (Sigerist, 1941), певна визначеність, яка не зводиться до відсутності захворювань. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я: „здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби

або фізичних дефектів” (1948 р.). З тих пір ніяких уточнень щодо визначення не було внесено.

Оздоровче спрямування фізичного виховання відображає, що заняття фізичною культурою повинні сприяти зміцненню здоров'я. Наукою доведено, що здоров'я людини тільки на 10–15% залежить від діяльності установ охорони здоров'я, на 15–20% – від генетичних факторів, на 20–25% – від стану оточуючого середовища і 50–55% – від умов і способу життя.

У сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і тривалості життя. За даними різних досліджень, лише 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя зменшилась на 7 – 9 років, в результаті знижується і виробничий потенціал суспільства.

Багаточисленні дослідження вчених розкривають взаємозв'язок між станом здоров'я, фізичною працездатністю, образом життя, об'ємом і характером повсякденної рухової активності (М. Амосов, Г. Апанасенко, В. Бальсевич, Е. Булич, І. Брехман, А. Виру, Л. Матвєєв, І. Муравов, Л. Іващенко).

Необхідно дотримуватися певних правил для здійснення позитивного впливу на здоров'я людини фізичних вправ:

1) повинні застосовуватися засоби і методи фізичного виховання, що мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;

2) фізичні навантаження повинні плануватися у відповідності з можливостями індивідуума;

3) забезпечити регулярність і єдність лікувального, педагогічного і самоконтролю під час занять різними формами фізичної культури.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів з фізичної культури і спорту організувати фізичне виховання, щоб воно виконувало профілактичну і розвиваючу функції, а саме:

- удосконалення функціональних можливостей організму, підвищення при цьому працездатності і опірності до негативних впливів;
- компенсувати недостатність рухової активності.

Зміст оздоровчої фізичної культури. В системі оздоровчої фізичної культури виділяють основні напрямки: оздоровчо–рекреативне, оздоровчо–реабілітаційне, спортивно–реабілітаційне, гігієнічне.

Запитання для самоконтролю

1. Дайте характеристику фізичної культури, фізичному розвитку, фізичному вихованню.
2. Які ви знаєте засоби фізичного виховання?
3. Дайте визначення поняття „фізична вправа”.
4. Що Ви розумієте під „змістом” і „формою” фізичних вправ?
5. Які класифікації фізичних вправ ви знаєте?
6. За якими принципами реалізується процес фізичного виховання?
7. Дайте характеристику спорту.
8. Яка існує класифікація видів спорту?
9. Що ви розумієте під поняттям „здоров'я”?
10. Яких правил потрібно дотримуватися для здійснення позитивного впливу на здоров'я людини фізичних вправ?

Лекція 2. Фізична культура і основи здорового способу життя студентів

План

1. Ознайомити із завданням на семестр; провести інструктаж з техніки безпеки; визначення поняття „здоров’я” людини, його компоненти та передумови.
2. Визначення здорового способу життя та формування здорового способу життя молоді.
3. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування.
4. Формувати зацікавленість до занять фізичними вправами, виховувати завзятість, дисциплінованість, волю до перемоги, чесність та порядність.

Література

1. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.
2. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. – Запоріжжя, 1999.– 308 с.
3. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
4. Завдання на семестр; інструктаж з техніки безпеки.

Визначення поняття “здоров’я” людини, його компоненти та передумови

Виявлена обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров’я як відсутність хвороби. Тобто здоров’я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об’єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем. Стан власне системи охорони здоров’я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше – на умови і спосіб життя (близько 50%).

"Здоров’я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад". У даний час усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров’я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем. Існує визначення здоров’я як стану оптимальної життєдіяльності людини.

До сфери **фізичного здоров’я** включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери **психічного здоров’я** відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров’я пов’язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють

особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя у певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній.

Поняття передумов здоров'я. До основних передумов здоров'я зараховують вісім чинників: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси. Ті з передумов, наявність (відсутність, недостатність) яких у цілому або частково можливо було визначити засобами опитування, віддзеркалюють відповідні індикатори.

Мир. Поняття миру розуміється ширше, ніж відсутність стану війни в державі. Очевидно, що відсутність мирних стосунків в сім'ї, конфлікти з ближнім оточенням, на роботі, де працює людина, наявність конфліктів у громаді або поміж громадами (міжетнічних, міжконфесійних) суттєво зашкоджують усім складовим здоров'я – фізичній, психічній, духовній, соціальній.

Дох над головою. Поняття даху над головою дещо більше, ніж наявність будь-якої домівки. Потрібен певний рівень побутових умов, сталість майнових правовідносин, наявність інших чинників, що створюють відчуття впевненості у майбутньому щодо захисту власного майна від можливих негараздів природного або суспільного походження. Важливим є рівень розвитку соціальних інституцій, дія яких забезпечує відчуття захищеності особистості та її майна (правопорядку, аварій, надзвичайних ситуацій тощо).

Соціальна справедливість, рівність, неупередженість. Наявність цих передумов здоров'я гарантує всім громадянам однакові можливості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадянські, майнові, соціальні права, неможливість обмежень законних прав і інтересів людини з боку будь-яких сильних або владних структур. Наявність цих передумов створює у людини відчуття захищеності і впевненості в майбутньому, а також надає рівні (в межах чинного законодавства) потенційні можливості в реалізації потреб і здібностей, набуття гідного соціального статусу незалежно від расових, національних, релігійних, майнових, статевих, вікових визначників.

Освіта. Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти. Чим вищий середній рівень освіти у певному соціальному середовищі, тим

кращі узагальнені показники здоров'я воно демонструє. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливо без знання того, чому це необхідно і як це робити. Чим ширше знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в дусі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях.

Харчування. Це поняття розглядається не тільки утилітарно, як засіб вгамування почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно включає забезпечення широким верствам населення доступу до споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо, що поліпшує стан здоров'я і протидіє природному процесу старіння.

Прибуток. Передбачається наявність фінансових можливостей для забезпечення не тільки мінімальних потреб існування, а й для створення в суспільстві послуг і товарів, необхідних для здорового способу життя, забезпечення спроможностей їх споживання.

Стабільна екосистема. Мається на увазі не тільки стабілізація нормальних екологічних умов там, де вони ще не зазнали шкоди від попередньої виробничої діяльності, а й відновлення пошкоджених екологічних утворень з метою запобігання подальшому порушенню екобалансу планети. Лише активна реституційна діяльність може забезпечити у майбутньому стабільність планетарної екосистеми з оптимальними фізико-хімічними параметрами для існування людства.

Сталі ресурси. Поняття містить не лише запобігання вичерпанню енергоресурсів, корисних копалин, виробничої сировини. Мається на увазі планомірне господарювання щодо фінансових і матеріальних ресурсів країн, громад, окремих людей, незадіяних ресурсів виробництва, матеріалів та інструментів, інтелектуальних ресурсів, потенціалу громадських і приватних ініціатив. Вихідна теза така – чим більше всіляких ресурсів є в активі певного структурного утворення (людини, громади, організації, регіону), тим більші потенційні можливості спрямування цих ресурсів на заходи стосовно збереження здоров'я.

Визначення здорового способу життя та формування здорового способу життя молоді. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Передбачається, що і в країнах, які розвиваються, ситуація погіршуватиметься. Кількість захворювань, пов'язаних зі способом життя, зростатиме через те, що мають місце негативні зміни у харчуванні та поведінці середнього класу. Розвиток цивілізації породжує такі зміни у способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення так званих „хвороб сучасної цивілізації”, що найбільш розповсюджені в індустріально розвинутих країнах. Це, зокрема,

захворювання серцево–судинної системи, окремі типи онкологічних захворювань та ожиріння.

Поведінка людини важлива для здоров'я, оскільки впливає на нього безпосередньо через спосіб життя або опосередковано – через економічні чи соціоекономічні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров'я. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля з боку самої людини, сім'ї та суспільства.

Поняття здорового способу життя. З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення **поняття здорового способу життя (ЗСЖ)**: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – **харчування** (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), **побут** (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), **умови праці** (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), **рухова активність** (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально–філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так й в Україні.

Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування

Рухова активність. Одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень. Як безпосередні показники рухової активності, що впливають на визначення здорового способу життя (чи нездорового), використано індикатори про наявність (чи відсутність), характер і обсяг фізичних навантажень, які дають чіткі підстави для розподілу респондентів стосовно цього аспекту здорового способу життя.

Харчування. Показовим чинником здорового способу життя є структура (якісний склад) продуктів харчування, що вживаються у повсякденному режимі. Уявлення про ці показники дають відповідні індикатори, структуровані за кількістю вживання продуктів в часі і ступенем їх користі для організму.

Шкідливі звички. Питома вага шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Саме тому цей аспект опитування містить велику кількість індикаторів, які досить повно висвітлюють спектр проблеми – причини не паління, віковий і кількісний зріз тих, хто палить, паління в оточенні, віковий, кількісний і якісний ознаки вживання алкоголю, віковий і структурний

аналіз наркотизації, ступінь поінформованості і усвідомлення шкоди подібних звичок.

Безпечна сексуальна поведінка, чинник розповсюдження ВІЛ/СНІДу. Статистика поширення в Україні в останні роки захворювань, що передаються статевим шляхом і ВІЛ/СНІДу, дані щодо погіршення репродуктивного здоров'я молоді потребують ретельного вивчення цих явищ у вітчизняному молодіжному середовищі. З огляду на це, опитування містить такі індикатори, що достатньо повно і різноманітно віддзеркалюють основні аспекти проблеми: інформацію про початок статевого життя, характеристики статевих контактів молоді, ступінь обізнаності щодо засобів запобігання статевим захворюванням і засобів контрацепції, сексуальну орієнтацію, ступінь задоволення статевим життям, обізнаність з проблеми ВІЛ/СНІДу, ставлення до груп ризику і хворих.

Можливості реалізації здорового способу життя. Опосередкованими індикаторами можливостей пропонувалося пряме запитання – щодо наявності взуття і одягу для занять фізичною культурою. Воно обумовлено не стільки тим, що можливість занять фізичною культурою і спортом залежить від наявності екіпіровки, скільки тим, що молодь потребує достатньо модної екіпіровки, аби не видаватися гірше, ніж однолітки. Тому цей індикатор об'єктивно відображає не факт наявності (відсутності) будь-якого одягу і взуття для занять фізичною культурою і спортом, а, скоріше, суб'єктивне сприйняття респондентами своєї можливості займатися.

Певну інформацію про суб'єктивну оцінку молоддю наявних обмежень щодо можливостей здорового способу життя дають показники стурбованості питаннями занять фізкультурою і спортом, поінформованості про здоровий спосіб життя, стану довкілля.

За даними , здоров'я людини залежить:

- від способу життя – на 50%;
- від спадковості – на 20 %;
- від екології – на 20 %;
- від рівня медичної допомоги – на 10%.

Важливо виділити основні чинники, які сприяють зміцненню здоров'я

- сприятливі екологічні умови;
- гігієнічний режим праці та відпочинку;
- фізична культура;
- раціональне харчування;
- загартування;
- психогігієна;
- особиста гігієна;
- своєчасне звернення до лікаря;
- безпечний секс.

До чинників, що погіршують здоров'я, можна віднести:

- забруднення навколишнього середовища;
- лінощі (абулія);
- знижена рухова активність (гіпокінезія);
- психофізичні перевантаження, стреси;
- шкідливі пристрасті, наркоманія;

- безсистемне споживання інформації;
- самолікування.

Здоровий спосіб життя має такі основні компоненти: рухова активність, раціональне харчування, загартування, режим праці та відпочинку, сексуальне здоров'я, психогігієна, духовне здоров'я.

Оцінка рухової активності

Види навантажень	Число балів		
	Регулярно	Не регулярно	Не виконую
Ранкова гімнастика	10	7	0
Піднімання сходами без ліфта	5	3	0
Пересування на навчання пішки	5	3	0
Пересування з навчання пішки	5	3	0
Фізичне виховання під час академічних занять	10	5	0
Фізичне виховання у позазначений час	30	10	0
Фізичне виховання у вихідні дні	15	7	0
Загартування	5	3	0
Участь у спорт заходах	10	5	0
Підготовка до здачі нормативів	10	5	0
Виконання фізичної роботи в сім'ї	5	3	0

Штрафні бали:

- паління цигарок–10;
- вживання алкоголю–10;
- недотримання режиму харчування–5;
- порушення режиму дня–5.

Оцінка фізичної активності:

70 балів–відмінна; 50 балів–добра; 30 балів і більше– задовільна; менше 30– незадовільна.

Запитання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття “здоров'я” людини.
2. Дайте характеристику компонентів здоров'я людини. Назвіть передумови здоров'я.
3. Дайте визначення поняття „здоровий спосіб життя”. Перерахуйте складові здорового способу життя.
4. Здоровий спосіб життя студентів, його особливості.
5. Які мають бути ціннісні орієнтації студентів на здоровий спосіб життя та їх відображення в життєдіяльності?
6. Охарактеризуйте показники здорового способу життя.

Лекція 3. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості

План

1. Здоровий спосіб життя.
2. Фізичне вдосконалення особистості.
3. Програма основ здорового способу життя.

Література

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.
2. Закон України про фізичну культуру і спорт.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання студентів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
4. Теория и методика физического воспитания. // Под ред. Матвеева Л.П., Новикова А.Д. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
5. Физическая культура студента // Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

Фізична культура виступає як необхідна частина забезпечення здорового способу життя студентів.

Фізкультурно–спортивна діяльність є одним із ефективних механізмів злиття громадського і особистого інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб.

Фізична культура є сферою масової самодіяльності важливим фактором встановлення активної життєвої позиції, оскільки соціальна активність, яка розвивається на її основі, переноситься на інші сфери життєдіяльності – соціально–політичну, учбову, трудову. Займаючись фізкультурно–спортивною діяльністю, студент накопичує соціальний досвід, що призводить до підвищення його соціальної активності. В ряді досліджень встановлено, що у студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом виробляється певний стереотип режиму дня, більш висока емоційна стійкість, витримка, оптимізм, енергія. Цій групі студентів властиві відчуття обов’язку, вони успішно взаємодіють в роботі, яка вимагає послідовності та напруження, вільно вступають в контакти, більш винахідливі, тощо. Соціально–психологічна адаптація означає інтеграцію особистості у студентське середовище, прийняття його цінностей, норм, стандартів поведінки. Дидактична адаптація розглядається як підвищення рівня логічної та інтелектуальної готовності студента до особливостей навчання. Низький рівень цієї готовності на початку призводить до психічної втоми, ослаблення пам’яті, мислення. Цю думку підтвердили дані опитування студентів першокурсників, які характеризують основні причини проблем навчання: необхідність організації самостійної роботи – 31% опитаних, зміна у контролі за успішністю – 28,3%, зміна системи навчання – 16,1%, перехід на лекційні форми навчання – 15,9%, необхідність конспектування лекції – 12,5%, тощо.

Професійна адаптація включає ідентифікацію самого студента з обраною спеціальністю, з соціальним запитом та завданням. Серед засобів адаптації до умов навчання у вищій школі значне місце належить фізичній культурі. Успішність дидактичної адаптації через фізичні вправи забезпечується такою організацією

життєдіяльності, яка сприяє встановленню здорового способу життя, збереженню фізичного та соціального здоров'я. У повній мірі це належить і до формування професійної працездатності студентів, оздоровлення умов навчальної праці, регулювання психоемоційного стану, керування ним. Пізнавальна активність студентів розвивається засобами фізичної культури через вдосконалення відчуття, сприйняття інформації, уваги, пам'яті.

Всесвітня організація охорони здоров'я чітко визначила три складових елемента здорового способу життя:

- заняття фізичним вихованням і спортом
- раціональне харчування
- відповідальність кожного за підтримання власного здоров'я

Людина, її тіло – це частина природи оточуючого нас середовища. Фізичне самовдосконалення людини, його бережне ставлення до свого організму, до своєї краси є досить важливим елементом фізичної культури. Арістотель назвав фізичну красу людини її найкращим рекомендаційним листом. Відомо, що найкращий спосіб збереження краси та зміцнення здоров'я – фізичні вправи. Для збереження та зміцнення здоров'я, високого рівня працездатності, людина щоденно повинна витратити тільки на роботу м'язів 1200 ккал, як мінімум. Більшість людей, які мешкають у міських умовах не мають достатньої рухової активності, необхідного фізичного навантаження, витрачають лише 600–1000 ккал на добу. Тому так важливо, особливо в сучасних умовах, звернення до найбільш ефективних засобів фізичної культури і спорту, видам спорту, які доступні всім і не вимагають наявності складного технічного спортивного інвентаря, одягу, спортивних споруд.

Проте не треба вважати, що заняття фізичною культурою автоматично формує стан здоров'я. Дослідниками встановлено, що із більшості факторів, які мають вплив на формування здоров'я студентів /приймаємо за 100%/, на заняття фізичною культурою і спортом припадає 15–30%, на сон – 24–30%, на харчування – 10–16%. На сумарний вплив інших факторів припадає 24–54%. Уважне ставлення до свого здоров'я необхідно активно виховувати у студентські роки. Проте нерідко студенти порушують елементарні правила гігієни, режиму харчування, сну. Так, 27% студентів, що живуть в гуртожитку, ідуть на заняття без сніданку. Сон у 87% студентів, що живуть в гуртожитку, затягується до 1–2 години ночі. Таким чином працездатність знижується на 7–18% у порівнянні із нормальним сном. До 59% студентів починають самопідготовку в період від 20 до 24 год. 62% студентів бувають на свіжому повітрі менше 30 хв. в день, 29% – до 1 години, коли фізіологічна норма становить 2 години в день. До різних загартувальних процедур вдаються тільки 2% студентів. Тому спалахи інфекційних захворювань в осінньо–зимовий та зимово–весняний період охоплюють до 80% студентів. Заняття фізичною культурою і спортом ще недостатньо поширені серед студентів.

Динаміка працездатності протягом робочого дня характеризується трьома періодами: діяльність, стабілізація і пониження в результаті насталої втоми.

Дані свідчать про те, що проведення занять фізичними вправами з невеликими навантаженнями в період впрацювання /на початку робочого дня/ забезпечує короткочасне /на 1,5–2 год./ підвищення працездатності і підтримує її на підвищеному рівні в наступні 4–6 год. навчальної праці. Далі, під час

самопідготовки, до 18–20 год рівень працездатності поступово знижується до вихідного. Протягом навчального тижня позитивний ефект від занять з такими навантаженнями у цілому незначний.

Заняття з навантаженнями середньої інтенсивності забезпечують найбільший підйом рівня працездатності до кінця навчально–трудового дня, включаючи час самопідготовки. Протягом тижня позитивна післядія таких занять зберігається протягом 2–3 днів, після чого поступово згасає. Використання у заняттях навантажень великої інтенсивності у безпосередньому періоді післядії /до 1 год./ незначно підвищує рівень розумової працездатності. У наступні години навчальної праці вона знижується до 70–90%. Лише через 8–10 год її рівень повертається до вихідного. Негативна віддалена післядія таких навантажень зберігається протягом 3–4 днів. Лише в кінці тижня спостерігається відновлення працездатності.

Планування рухових навантажень середньої інтенсивності в період стабілізації працездатності виявилось найбільш ефективним для підвищення її рівня. Заняття з невеликими навантаженнями забезпечують помірно–підвищений рівень працездатності протягом частини навчального дня, що залишилася у навчальному тижні використання таких занять помірно стимулює на 2–3 дні період високої працездатності. Заняття з навантаженнями середньої інтенсивності утримують високий рівень працездатності протягом навчального трудового дня і усього тижня.

Використання у заняттях великих навантажень веде до суттєвого зниження працездатності протягом навчального дня і протягом тижня.

Протягом навчального тижня проявляється деяка тенденція до підвищення рівня працездатності. При середніх навантаженнях друга половина дня і кінець навчального тижня протікають з підвищеним рівнем працездатності.

Здоров'я студента ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Але певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та навколишнього середовища.

Здоров'я студента — стан повного соціально–біологічного і психологічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму зрівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь–які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти. Критерій здоров'я визначається комплексом показників. Однак за загальним станом здоров'я людини можна визначити як природний стан організму, що характеризується повною зрівноваженістю будь–яких виражених хворобливих змін. Потрібно пам'ятати, що здоров'я залежить від багатьох факторів, які об'єднуються в одне інтегральне поняття — здоровий спосіб життя. Він полягає у розумному ставленні до свого здоров'я, фізичній та психічній культурі, загартовуванні організму, вмілій організації праці та відпочинку.

Спостереження вчених показують, що здоров'я людини на 45—50 % визначається способом життя, на 20 % впливом навколишнього середовища (природного, техногенного), на 20 % — спадковістю, на 8—10 % — охороною здоров'я, харчуванням тощо.

Спосіб життя — сукупність матеріальних умов, суспільних і соціальних установок (культури, звичаїв тощо) та природних чинників, які всі разом зумовлюють поведінку особистості, а також її зворотний вплив на ці фактори.

Спосіб життя має велике значення для здоров'я людини і складається з чотирьох категорій:

- 1) економічної (рівень життя);
- 2) соціологічної (якість життя);
- 3) соціально–психологічної (стиль життя);
- 4) соціально–економічної (устрій життя).

Отже, до способу життя студента належать: активна участь людини у процесі формування умов життя, її адекватна реакція на зміну умов навколишнього середовища, а також праця, побут, задоволення матеріальних і духовних потреб у суспільному житті, норми і правила поведінки.

Рівень культури. Треба пам'ятати, що людина — суб'єкт і водночас — головний результат своєї діяльності. Культура з огляду на це — самосвідоме ставлення до самого себе. Однак люди дуже часто нехтують своїм здоров'ям, ведуть неправильний спосіб життя, не дотримуються режиму, переїдають, курять. Тому для здоров'я потрібні знання, які ввійшли б у повсякденну звичку людини.

Здоров'я в ієрархії потреб. Не завжди в житті людини здоров'я посідає перше місце порівняно з речами та іншими матеріальними благами. У результаті це призводить до шкоди не лише своєму здоров'ю, а й здоров'ю майбутніх поколінь. Отже, здоров'я повинно посідати перше місце в ієрархії потреб людини.

Мотивування. На превеликий жаль, ціну здоров'я більшість людей усвідомлює лише тоді, коли воно значно похитнулось. Лише тоді виникає прагнення вилікувати захворювання, стати здоровим.

Зворотні зв'язки. Нерозумне і довге випробовування стійкості свого організму нездоровим способом життя (алкоголь, нікотин). Тільки через певний час спрацьовують зворотні зв'язки у людини, коли вона полишає шкідливі звички, проте, часто запізно.

Настанова на довге здорове життя. У повсякденному житті треба вміло мобілізувати резерви свого організму на подолання негараздів життєвого характеру, на зменшення ризику захворювань, що сприяє довголіттю.

Навчання здоровому способу життя. Джерелом навичок з цього питання є, передусім, приклад батьків, допомагає також і санітарна освіта. Важливим фактором, що визначає реакцію людини на екстремальну ситуацію, є її психофізичні якості та загальний стан. Вони проявляються через чутливість людини до виявлення сигналів небезпеки перед реакцією на них. Показники, які зумовлюють можливості людини виявити небезпечну ситуацію та адекватно відреагувати на неї, залежать від її індивідуальних особливостей, зокрема від її нервової системи. На поведінку людини у небезпечній ситуації впливає й її психічний та фізичний стан. Відомо, що 80 % більшості хвороб мають психосоматичний характер, тобто значною мірою залежить від стану душі людини, який визначає її безпечну поведінку.

Психологічний стан — це стан, який розвивається в людині у процесі її соціально значущої діяльності і впливає на психологічні та фізіологічні функціональні процеси в організмі людини. Сучасна людина стикається з багатьма факторами ризику, що негативно впливають на стан її нервової та серцево–судинної систем, знижують опірність організму. При цьому виникає стресова реакція організму. Так, наприклад, психічна травма, отримана внаслідок конфлікту, виводить людину з нормального психічного стану, що може призвести до суттєвих змін у виконанні професійних функцій і загального функціонального стану: стрес, втома, перевтома.

Стрес — це сукупність загальних неспецифічних біохімічних, фізіологічних і психологічних реакцій організму внаслідок дії надзвичайних подразників різної природи і характеру, які викликають порушення функцій органів. У перекладі з англійської "стрес" означає "напруга", тобто відповідь організму на поставлену перед ним проблему.

Це захисна реакція організму на зовнішні надзвичайні подразники і ситуації, тривалі негативні емоції. Він супроводжується підвищеним серцебиттям, виснаженням і зривом адаптаційних та імунних систем організму іншими змінами. До певної межі стрес сприяє вирішенню людиною певних завищених завдань і навантажень. Однак у разі перевищення цієї межі в організмі людини виникають порушення механізмів саморегуляції, відбувається погіршення трудової діяльності і стають зриви, які призводять до виникнення небезпечних ситуацій. При стресових ситуаціях різко підвищується вміст адреналіну у крові, посилюється робота серця, звужуються кровоносні судини, підвищується температура тіла і рівень глюкози у крові. У результаті в організмі виникають фізіологічні порушення, розлади нервової, серцево-судинної систем та ін. До цих розладів належать нервовість, роздратованість, тривога, агресивність, втома, загострення хворобливих станів.

Тривала стресова ситуація призводить до багатьох психосоматичних захворювань: психозів, неврозів, захворювань мозку, серцево-судинних захворювань, інфаркту, гіпертонічної хвороби, шлунково-кишкових захворювань, зниження імунітету, онкологічних захворювань, а також розвитку алкоголізму, наркоманії, суїциду.

Запитання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття здоровий спосіб життя.
2. Дайте характеристику категорій способу життя.
3. Дайте характеристику компонентів здоров'я людини.

Лекція 4. Олімпійськими шляхами до здорового майбутнього.

Завдання на заняття:

1. Формувати зацікавленість до занять фізичними вправами та інтерес до олімпійського спорту; повідомити студентам про досягнення українських спортсменів на Олімпійських іграх.
2. Виховувати завзятість, дисциплінованість, почуття товарищескості, взаємодопомоги, волі до перемоги, чесності та порядності.
3. Виховувати у студентів потребу до систематичних занять фізичним вихованням та прагнення до фізичного вдосконалення.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: факел, олімпійський прапор, диск з записами спортивних пісень.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. Теоретична частина

Загальні відомості про міфи та легенди про започаткування Олімпійських ігор, значущість спорту як посла миру. Ознайомлення з олімпійською символікою:

- Олімпійський прапор;
- Олімпійські кільця – символізують єдність народів всіх континентів землі та переплітаються зліва направо;
- Олімпійське гасло – „Швидше – вище – сильніше”;
- Олімпійський вогонь;
- церемонії ігор (відкриття, Олімпійська присяга, нагородження, закриття).

Та ким поставлений рекорд,
Кому б не сяяли медалі,
Хто б не стояв на п’єдесталі, –
Перемагаєш ти, о Спорт!

П’єр де Кубертен

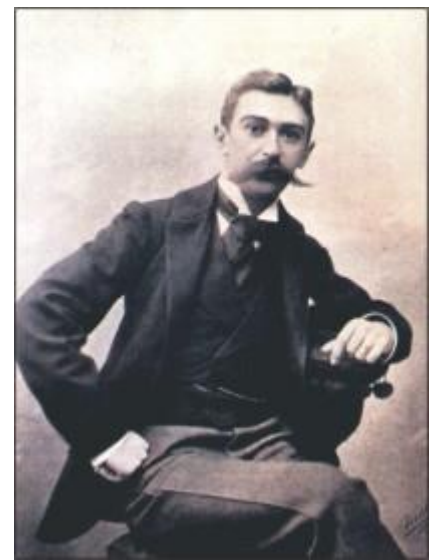
Олімпійські ігри античності мали релігійне забарвлення і були присвячені богу Зевсу. Перші Олімпійські ігри, засвідчені істориками, відбулися у 476 році до н. е. Того літа у невеличкому містечку Олімпія, що в Греції, відбувалося свято, метою якого було прославити найшанованішого із грецьких богів – Зевса. Організатори святкування доповнили звичайну програму спортивними змаганнями – забіг юнаків на коротку дистанцію. Переміг тоді бігун Кореб. Його ім’я, таким чином, відкриває список чемпіонів усіх віків і народів. У перших спортивних змаганнях була цікава особливість.



Увесь їх зміст зводився до визначення чемпіона. Другі, треті і наступні місця нікого не цікавили. Існував лише вінок із гілочок оливи для переможця. Ігри проводилися в Олімпії кожні чотири роки і збирали велику кількість спортсменів і глядачів давньогрецької цивілізації. Представникам інших держав, зокрема римлянам, дозволяли брати участь в олімпійських іграх. В основу проведення загальногрецьких змагань було покладено ідею перемоги, котру Гомер сформулював в «Ілліаді»: «Завжди бути кращим, відрізнитися від інших.

Останні Олімпійські ігри у Давній Греції відбулися в 393 році н. е. У 394 році н. е. імператор Феодосій I своїм указом заборонив їх проведення. У 426 році н. е. відповідно до указу Феодосія II були зруйновані грецькі святині разом з Олімпією.

Відродженню Олімпійських ігор світ зобов’язаний цілеспрямованості та енергії П’єра де Кубертена – французького громадського діяча, гуманіста і просвітителя, історика, літератора. Вирішальною подією для утвердження новітньої Олімпійської ідеї був перший Олімпійський конгрес 1894 року в Парижі. Місцем



проведення перших Олімпійських ігор сучасності 1896 року було обране грецьке місто Афіни.

6 квітня 1896 року король Греції у присутності 70 тисяч глядачів оголосив ігри і Олімпіаду відкритими. 296 атлетів із 13 країн світу змагалися у 9 видах спорту.

Олімпійські ігри проводилися раз на чотири роки, зимові чергувалися з літніми через два роки.

Мета Олімпійського руху полягає в тому, щоб розвивати прекрасні якості, яких набувають у змаганнях на дружніх полях любительського спорту, та об'єднати молодь усього світу раз на чотири роки на величному спортивному святі, що сприяє міжнародній довірі і добрій волі.

Олімпізм – життєва філософія, що звеличує та об'єднує в гармонійне ціле тіло, волю й розум.

Символіка

До Олімпійської символіки належать Олімпійські кільця, Олімпійський прапор, Олімпійське гасло, Олімпійська емблема, Олімпійський гімн, Олімпійський вогонь та Олімпійський смолоскип.

Олімпійський прапор

П'ять кольорових кілець – синє, чорне, червоне, жовте, зелене – на чисто білому полотнищі – це Олімпійський прапор. Він урочисто підіймається в Олімпійському місті на високій щоглі олімпійського стадіону, там, де майорять прапори всіх держав–учасниць Олімпійських ігор.

Олімпійське гасло

Спеціальним гаслом Олімпійських ігор є три слова: «Citius. Altius. Fortius». Ці три слова латинською означають – «швидше, вище, сильніше». Олімпійське гасло закликає всіх учасників олімпійського руху до вдосконалення та гармонії відповідно до духу олімпізму.

Вважають, що гасло придумав П'єр де Кубертен. Але ці слова належать французькому священику Анрі Дідону.

Олімпійський вогонь

Олімпійським вогнем є вогонь, що запалюють в Олімпії під егідою МОК. Він проходить свій шлях до міста, в якому відбуваються Олімпійські ігри, за допомогою смолоскипової естафети та закінчує подорож у великій чаші олімпійського стадіону.

Олімпійська емблема

Олімпійська емблема чітко визначена в Олімпійській Хартії – правовому документі олімпійського руху. Основний її елемент – п'ять кілець, поєднаних з іншими елементами. Олімпійські кільця символізують ідеали й мету олімпійського руху. Вони мають синій, жовтий, чорний, зелений і червоний колір і переплітаються зліва направо. Кольори верхніх трьох кілець – синій, чорний і червоний. Нижче – жовте і зелене кільце. Вся фігура є правильною трапецією. Олімпійські кільця символізують толерантність і дружбу між усіма, хто бере участь у Олімпійських іграх з усіх п'яти континентів нашої планети.



Олімпійська присяга

«Від імені всіх учасників я обіцяю дотримуватися правил чесної гри в істинно спортивному дусі в ім'я слави спорту та честі наших команд» .

Україна вперше виступала незалежною командою в Атланті у 1996 році, посівши при цьому дев'яте місце в загальному неофіційному командному заліку. Виборола



23 нагороди — дев'ять золотих, дві срібних і 12 бронзових. У Сіднеї 2000 року наші атлети були XIII-ми, отримали 23 нагороди — три золотих, десять срібних та стільки ж бронзових. У Афінах посіли XII позицію, здобули 23 нагороди — дев'ять золотих, п'ять срібних і дев'ять бронзових.

24 серпня в Пекіні фінішували XXIX літні Олімпійські ігри. Українська збірна здобула 27 медалей — сім золотих, п'ять срібних і 15 бронзових. Вітчизняні атлети посіли XI місце в неофіційному командному заліку.

Імена спортсменів записані золотими літерами на сторінках

спортивної історії нашої незалежної держави.

«Спорт виховує тоді, — писав В.О. Сухомлинський, — коли він є улюбленим заняттям кожного» .

Першу медаль для України виборов дзюдоїст Роман Гонтюк. Тому його бронза — на вагу золота



У синхронних стрибках у воду із триметрового трампліна бронзовими призерами стали Ілля Кваша та Олексій Пригоров



Наталія Давидова змогла підняти у сумі ривка та поштовху 250 кг і стала бронзовою призеркою Олімпіади



Гімнаст Олександр Воробйов на кільцях пропустив вперед лише двох китайців, здобувши для України першу гімнастичну бронзу



Лучник Віктор Рубан завоював для України третє золото



Борець греко-римського стилю Армен Варданян став бронзовим призером Олімпійських ігор в Пекіні



Перше золото для України виборола команда українських шаблісток. Героїнями цієї Олімпіади стали Ольга Жовнір, Ольга Харлан, Галина Пундик та Олена Хомрова



Стрілець Артур Айвазян став олімпійським чемпіоном у стрільбі із гвинтівки із положення лежачи



Олександр Петрів у стрільбі зі швидкісного пістолета із 25 м не просто став олімпійським чемпіоном, але й ще встановив новий олімпійський рекорд



У семиборстві наші дівчата Наталія Добринська та Людмила Блонська зробили золото-срібний дубль. Та срібло у Людмили відібрали через вживання заборонених препаратів



Олімпійська чемпіонка Афін у вільній боротьбі Ірина Мерлені до свого золота на попередніх Іграх додала пекінську бронзу



Юрій Сухоруков на цих Олімпійських іграх ще раз підтвердив, що в Україні вміють блискуче стріляти. У Пекіні він зі своєї гвинтівки із трьох положень настріляв на олімпійське срібло



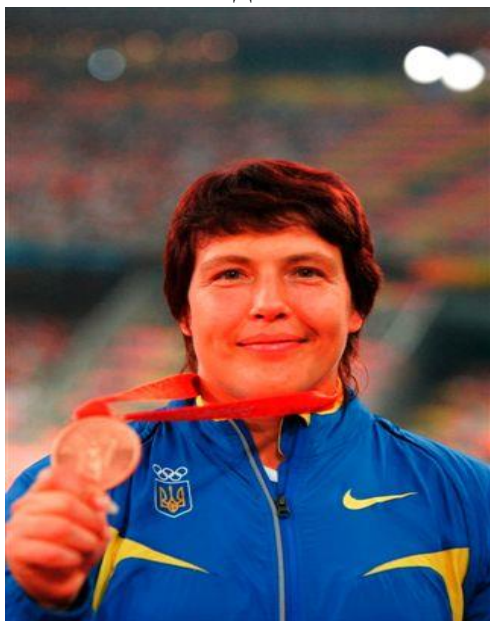
Важкоатлетка Ольга Коробка підняла у сумі 277 кг, що заважило на срібло



Велогонщиця Леся Калитовська стала третьою у гонці переслідування на 3000 м



Олена Антонова метнула свій диск на 62.59 м і стала бронзовою призеркою пекінської Олімпіади



Андрій Стадник теж програв свій фінальний поєдинок у вільній боротьбі, але срібна медаль його порадувала



Борець Василь Федоришин був дуже засмучений тим, що у фінальному поєдинку йому не вдалося здолати росіянина Мавлета Батірова і здобути золото. На п'єдесталі він стояв на другій сходинці



А на честь боксера Василя Ломаченка лунав український гімн. Василь став другим українським боксером після Володимира Кличка, який виборов олімпійське золото



Україна вперше за всю свою історію здобула олімпійську медаль у сучасному п'ятиборстві. Виборола її Вікторія Терещук



Веслувальник Юрій Чебан на своїй каное—одиначці перетнув фінішну лінію третім



Легкоатлет Денис Юрченко у стрибках із жердиною здобув олімпійську бронзу



А байдарочниця Інна Осипенко—Радомська виборола драматичне золото. Адже тут все вирішував фотофініш



Художня гімнастка Ганна Безсонова до олімпійської бронзи Афін додала пекінську медаль такого ж гатунку



Травма не дозволила В'ячеславу Глазкову боксувати за вихід до фіналу. Але, на щастя, бронзу він собі зміг забезпечити



Тарас Данько поповнив срібні здобутки українських борців вільного стилю своєю бронзою



Легкоатлетки Ірина Ліщинська та Наталія Тобіас здобули срібло та бронзу відповідно на дистанції 1500 м





Літні Олімпійські ігри 2016, що відбувались з 5 по 21 серпня 2016 року в [Ріо-де-Жанейро](#) ([Бразилія](#)); перші [Олімпійські ігри](#), які проходили в [Південній Америці](#). Місто-господар Олімпійських ігор-2016 визначили на сесії [МОК](#) у [Копенгагені](#) 2 жовтня 2009 року. Крім Ріо-де-Жанейро, у фіналі за проведення Олімпіади змагалися [Мадрид](#), [Токіо](#) та [Чикаго](#).

Заявки також подали, але в остаточний перелік претендентів не були включені [Баку](#), [Доха](#), [Прага](#). Офіційний логотип спортивних змагань був розроблений бразильською компанією Tatil Design й був представлений 31 грудня 2010 року. В основу логотипу було покладено стилізовані елементи

природи Ріо-де-Жанейро — гори, сонце, море, представлені у формі людських силуетів, що танцюють, взявшись за руки.

Дизайн талісманів для Олімпійських та [Параолімпійських ігор](#) був розроблений компанією Bildo ([Сан-Паулу](#)).

Офіційним талісманом літніх Олімпійських Ігор в Ріо-де-Жанейро став Вінісіус, що представляє собою уособлення бразильської фауни, й на вигляд схожий на жовтого кота.

14 червня 2016 року на спеціальній конференції за участю президента [МОК Томаса Баха](#) були представлені олімпійські медалі. Загалом до Олімпійських та [Параолімпійських ігор](#) в Ріо було виготовлено 5310 медалей.

Метал для нагород, був отриманий при дотриманні технологій, що відповідають стандартам [сталого розвитку](#). Золоті медалі були виготовлені за технологію, що виключає використання ртуті, срібні та бронзові — з використанням [вторинної сировини](#). При виготовленні стрічок використовувався матеріал з перероблених пластикових пляшок.



Медалі, кожна вагою 500 грамів, мають вигляд дисків, товщина яких в центрі дещо більша, ніж по краях. На [аверсі](#) медалей зображена давньогрецька богиня перемоги [Ніка](#) на фоні [п'ять олімпійських кілець](#) та напис «XXXI Olimpiada Rio 2016». На [реверсі](#) — логотип змагань обрамлений стилізованим [лавровим листям](#). На [гурті](#) лазером вигравірувано назву спортивної події, де була здобута та чи інша медаль.



Більшість спортивних об'єктів розташовані в межах чотирьох зон Ріо-де-Жанейро — Маракана, Кopaкабана, Барра та Деодору. Ранні стадії футбольного турніра пройдуть в інших п'ятих містах Бразилії — Белу-Оризонті, Бразилія, Салвадорі, Манаусі та Сан-Паулу.

Маракана

- Маракана — церемонії відкриття та закриття, футбол
- Олімпійський стадіон Жоао Авеланжа — легка атлетика, футбол
- Мараканазінью — волейбол
- Самбодром — стрільба з лука, легка атлетика (марафон)

Копакабана

- пляж Копакабана — пляжний волейбол
- Парк Фламенго — велоспорт (шосейні гонки), легка атлетика (спортивна ходьба)
- Форт Копакабана — тріатлон, плавання на відкритій воді
- Лагуна Родрігу-ді-Фрейташ — академічне веслування, веслування на байдарках і каное
- Марина да Глорія — вітрильний спорт

Барра

- Олімпійський велодром Ріо — велоспорт (трекові гонки)
- Олімпійська арена Ріо — спортивна гімнастика, художня гімнастика, стрибки на батуті
- Олімпійський тенісний центр Ріо — теніс
- Олімпійський хокейний центр — хокей на траві
- Олімпійський водний центр Ріо — плавання, синхронне плавання
- Водний центр Марії Ленк — стрибки у воду, водне поло
- Арена Каріока 1 — баскетбол
- Арена Каріока 2 — боротьба, дзюдо
- Арена Каріока 3 — фехтування, тхеквондо
- Арена ду Футуру — гандбол
- Ріосентро — важка атлетика, бокс, настільний теніс, бадмінтон
- Резерва ді Марапенді — гольф

Деодору

- Національний центр кінного спорту — кінний спорт
- Національний стрілецький центр Ріо — стрільба
- Арена Деодору — фехтування, регбі-7
- Національний центр сучасного п'ятиборства — сучасне п'ятиборство
- Олімпійський центр гірського велоспорту — велоспорт (маунтбайк)
- Олімпійський центр велоспорту — велоспорт
- Екстрім-парк Деодору — веслування на байдарках і каное (слалом)

Футбольні арени

Футбольний турнір пройде на аренах у містах Бразилія, Сан-Паулу, Белу-Оризонті, Салвадорі, Манаусі та Ріо-де-Жанейро.

Загалом 186 Національних олімпійських комітетів були представлені принаймні одним атлетом. Також взяла участь команда незалежних атлетів.

Як країна-господарка Бразилія здобула автоматичні квоти в деяких видах спорту. Першими трьома країнами, спортсмени яких кваліфікувалися на Ігри, стали Німеччина, Велика Британія і Нідерланди, команди яких здобули путівки на змагання, вигравши медалі на Всесвітніх кінних іграх 2014.

Південний Судан і Косово дебютували на Олімпійських іграх.

У жовтні 2015 року збірну Кувейту відсторонили від участі вдруге за п'ять років через втручання уряду у справи НОК.

У листопаді 2015 року IAAF відсторила збірну Росії з легкої атлетики від всіх міжнародних змагань, включаючи Олімпійські ігри 2016 після звіту Всесвітнього антидопінгового агентства.

Через європейську міграційну кризу та інші причини МОК дозволив атлетам сформувати незалежну команду під Олімпійським прапором. На попередніх Олімпійських іграх біженці не мали змоги взяти участь через неспроможність представляти свої рідні НОК. 2 березня 2016 МОК оголосив про план сформувати збірну біженців, яка буде складатися з 10 спортсменів.

Олімпійська збірна України здобула 11 медалей: 2 золоті, 5 срібних та 4 бронзових.

ЗОЛОТО

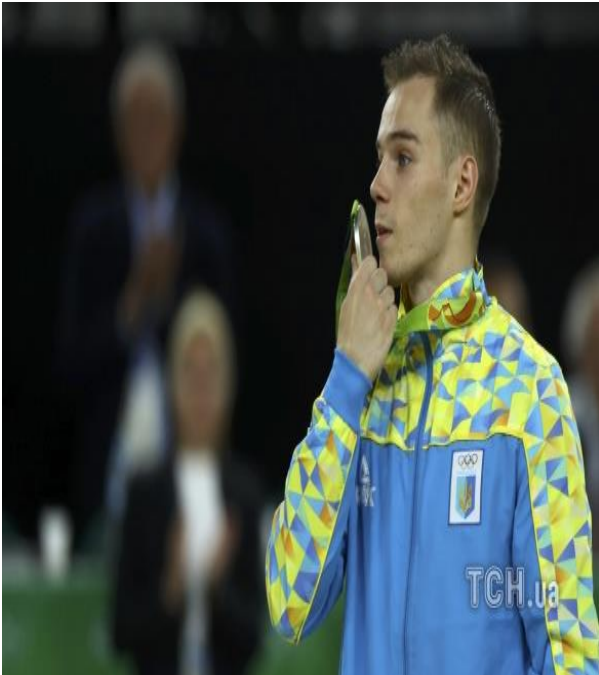


Олег Верняєв. Спортивна гімнастика,
паралельні бруси



Юрій Чебан. Веслування на каное

СРІБЛО



Олег Верняєв. Спортивна гімнастика,
особисте багатоборство



Сергій Куліш. Стрілба з пневматичної гвинтівки



Ольга Харлан, Аліна Комашук,
Олена Кравацька,
Олена Вороніна. Фехтування на шаблях



Жан Беленюк. Греко-римська боротьба



Павло Тимошенко. Сучасне п'ятиборство

БРОНЗА



Ольга Харлан. Фехтування на шаблях
веслування на каное



Дмитро Янчук та Тарас Міщук



Богдан Бондаренко.
Стрибки у висоту



Ганна Різатдінова. Художня гімнастика

Лекція 5. Здоров'я і харчування.

Мета заняття:

навчальна: розширити уявлення про значення харчування для здоров'я та різноманітність харчових продуктів, сформулювати та обґрунтувати правила раціонального харчування, ознайомити з пірамідою харчування, встановити зв'язки між довкіллям та екологічно чистими продуктами харчування, сформулювати практичні висновки щодо зв'язку харчування та власним здоров'ям;

розвивальна: розвивати критичне мислення, вміння аналізувати та робити висновки, знаходити причинно–наслідкові зв'язки, формувати поняття про екологію харчування, штрихкод, харчові добавки, розвиток комунікативної компетентності, вміння працювати в групах та самостійно, презентувати свою роботу;

виховна: виховувати бережливе ставлення до свого здоров'я, усвідомлення необхідності дотримання раціональних правил харчування, формувати екологічну культуру харчування, виховання свідомого розуміння зв'язків між довкіллям і здоров'ям людини;

Обладнання: мультимедійна дошка, презентації студентів та викладача, таблиця штрихкодів, таблиця харчових добавок, афоризми та вислови про харчування, етикетки товарів.

Хід заняття

Привітання, організація групи до роботи.

II. Мотивація навчальної діяльності

Якщо запитати будь–яку людину, що для неї найцінніше на світі – вона відповість: життя, здоров'я. Від здоров'я залежить все: настрій, успіх, кар'єра, благополуччя. Кожен з нас мріє бути сильним і дужим, здоровим і радісним. Здоров'я нації є показником цивілізованої держави. Хоч ми добре знаємо, що здоров'я – найбільша цінність, багато людей починає цінувати та берегти його вже втративши значну частину цього скарбу, відпущеного нам природою.

Давайте згадаємо, від чого залежить здоров'я.

Спадковість – 20

Навколишнє середовище – 20

Якість медичного обслуговування – 10

Спосіб життя – 50

Сподіваюсь, що наша розмова змусить вас замислитися над речами, над якими ви, можливо не замислювалися раніше, адже фізичне та психічне здоров'я людини часто залежить не тільки від наявності чи відсутності хвороб, а й від дотримання правил раціонального способу харчування.

Повідомлення теми та мети заняття

III. Повідомлення нового матеріалу

Сьогодні я запрошую вас до науково–дослідницької лабораторії «Здорова їжа». Студенти – консультанти заздалегідь підготували презентації своїх

напрацювань з певних питань, що допоможе нам скласти цілісну картину впливу харчування на здоров'я.

1. Консультативний пункт «Наша їжа»

Проблемне питання: «Навіщо людина їсть?»

(відповіді студентів).

Правильне харчування та здоровий спосіб життя нероздільні. Прийнята нами їжа забезпечує постійне оновлення, розвиток клітин і тканин організму, є джерелом енергії. Продукти харчування – це джерела речовин, з яких синтезуються гормони, ферменти та інші регулятори обмінних процесів. Обмін речовин повністю залежить від характеру харчування. Склад їжі, її кількість і властивості визначають фізичний розвиток і ріст, захворюваність, працездатність, тривалість життя і нервово-психічний стан. З їжею в наш організм повинна надходити достатня, але не надмірна, кількість білків, вуглеводів, жирів, мікроелементів, вітамінів і мінеральних речовин у правильних пропорціях. Всі теорії здорового харчування намагаються вирішити цю проблему. Але спочатку ми розглянемо більш детально значення цих речовин для організму.

Назва	Значення	Потрібно пам'ятати
Білки	Будівельний матеріал людського тіла, бере участь у процесі обміну речовин. Без достатньої кількості білків погано засвоюються деякі вітаміни і мінеральні речовини.	Норма споживання білків залежить від фізичної активності людини. Білки складаються з амінокислот, 8 з яких надходять в наш організм тільки з їжею. Краще засвоюються білки курячого м'яса, кальмара, молока. Неповноцінне білкове харчування призводить до хвороби, а надлишкове до атеросклерозу, накопичуванню шлаків, зниженню імунітету та інфекційним захворюванням.
Жири	Джерело енергії. Жири з білками регулюють обмінні процеси в організмі, беруть участь у диханні клітин. Бувають рослинні і тваринні. Деякі вітаміни засвоюються тільки разом з жирами.	Крім жирів, що надходять в організм у чистому вигляді, вони можуть утворюватися в ньому з вуглеводів при їх надмірного надходження з їжею. Такі жири малоцінні, так як в них відсутні жиророзчинні вітаміни. Надлишки жиру відкладаються не тільки під шкірою, що призводить до ожиріння, але й на внутрішніх органах, що призводить до погіршення їх функціонування.
Вуглеводи	Найважливіший компонент харчового раціону. Вуглеводи складають значну частину рослинної їжі. Найважливіші представники вуглеводів	Кожного дня людина з'їдає до 46 чайних ложок цукру, прихованих у готових продуктах, з'ясували учені з Медичної школи Еморі в США. На думку учених, самі того не підозрюючи, їх співвітчизники за день вживають чотири рекомендовані норми цукру.

	– цукор, крохмаль, целюлоза. Глюкоза – головний постачальник енергії для мозку (мед, фрукти, ягоди). Сахароза – варення, кондитерські вироби. Клітковина, яка міститься в сирих овочах, очищає організм.	З'ясувалося, що продукти з високим вмістом цукру збільшують рівень шкідливих речовин і холестерину в крові людини.
Вітаміни.	Підсилюють опірність організму хворобам і підвищують його тонус. Вони надходять з їжею рослинного і тваринного походження. При нестачі вітамінів у людини виникає гіповітаміноз, при надлишку – гіпервітаміноз, а при відсутності їх споживання – авітаміноз.	Вітаміни легко руйнуються при нагріванні, дії кисню і сонячного світла, тривалому зберіганні. Під час варіння їжі втрачається до 50% вітамінів. Тому потрібно намагатися зберігати вітаміни.
Мінеральні речовини	Входять у всі продукти харчування. За кількісним складом їх поділяють на макроелементи і мікроелементи. Макроелемент – залізо, магній, калій, кальцій, натрій, фосфор. Добові норми споживання вимірюються в сотих долях грама. Мікроелементи – йод, фтор, бром, марганець, алюміній, кобальт і ін. Добові норми споживання вимірюються у тисячних частках міліграма.	Цинк — покращує пам'ять. Сприяє концентрації уваги. Найлегше засвоюється цинк, що міститься у морській рибі, стручкових, хлібі, індичатині. Бор — хоча цей мікроелемент присутній в їжі в вмісті слідів, коли його не вистачає, знижується активність мозку. Бор є в яблуках, грушах, винограді, брокколі. Кальцій — необхідний для нормального функціонування нервової системи (він грає важливу роль у передачі імпульсів між нервовими клітинами, з яких складається мозок). Кальцій міститься в основному у молочних продуктах, а також в апельсинах і куразі. Магній — як і кальцій, відповідає за передачу нервових імпульсів. Міститься в арахісі, бананах, знежиреному молоці, пророщеній пшениці. Залізо — необхідно для збереження здібності до запам'ятовування і концентрації уваги. Його джерела — лівер, знежирене м'ясо, сухофрукти, квасоля, зелені овочі.

Висновок:

Харчовий раціон повинен покривати енергетичні витрати організму. Потреба людини в енергії залежить від індивідуальних особливостей, статі, віку, росту, маси тіла, рівня обмінних процесів, а також від фізичного навантаження, характеру психічної діяльності, занять спортом, кліматичних умов та інших факторів.

За 70 років людина випиває 50 т води, з'їдає 2,5 т білка, 2,3 т жиру, понад 10 т вуглеводів, майже 300 кг кухонної солі.

Додаткова інформація

Людина завжди піклується про красу свого тіла. А як відомо, з харчуванням тісно пов'язані такі компоненти краси як стан шкіри, нігтів, волосся. Білки, вітаміни, мінеральні речовини не тільки допомагають нам зберігати здоров'я, вони підтримують красу. Не достатньо приділяти увагу лише зовнішньому вигляду, необхідно підтримувати здоров'я організму, і в тому числі раціонально харчуватись. Отже, щоб бути здоровим і красиво виглядати, варто звертати увагу на раціон харчування, щоб забезпечити свій організм усіма необхідними компонентами для підтримання гарного вигляду.

Речовина	Джерело (продукти харчування)	Об'єкт дії
Провітамін А (β-каротин), вітамін А	Зелені листові овочі, морква, абрикоси, гарбуз, риба, жир, печінка, жовток	Шкіра, очі
Вітамін В (комплекс)	Неочищені хлібні зерна, необроблений рис, пивні дріжджі	Волосся, нігті
Вітамін С	Свіжі фрукти, салат, овочі, ягоди	Шкіра, очі, зуби, молодий зовнішній вигляд, стрункість
Бромелайн	Ананаси	Шкіра
Кальцій	Молоко, сир м'який та твердий, йогурт	Зуби
Йод	Йодована сіль, риба, ламінарія	Стрункість
Сірка	Яєчний жовток, сир	Волосся, нігті
Селен	Неочищені хлібні зерна, пивні дріжджі, печінка, нирки, нежирне м'ясо, молюски, риба, молочні продукти	Очі, молодий зовнішній вигляд
Тирозин	М'ясо, риба, птиця, м'який сир	Стрункість
Цинк	Неочищені хлібні зерна, висівки, насіння, пивні дріжджі, риба, м'ясо, молюски	Шкіра, волосся, нігті, очі

2. Консультаційний пункт «Раціональне харчування»

Дієтологи часто говорять: «Якщо батько хвороби невідомий, то мати її – завжди харчування». Але ми часто забуваємо цю просту істину.

Тому головна заповідь здоров'я у наш час повинна звучати так: «Не робіть самогубства з допомогою ножа й виделки! Харчуйтеся розумно! Виявляйте свої помилки у харчуванні!».

Давайте разом спробуємо з'ясувати ці помилки.

Список 10 помилок у харчуванні, які назвали 25 вчених–медиків, дієтологів, фізіологів, відповідаючи на запитання спеціальної анкети.

П о м и л к а п е р ш а – ми їмо надто багато.

Ми споживаємо надто багато калорій, особливо увечері, у вихідні та святкові дні. Харчування не відповідає потребам організму. Ми їмо більше, ніж потрібно для утворення енергії. Адже наші фізичні зусилля мінімальні, а харчування при цьому таке, яке необхідно лише при важкій фізичній роботі.

Понад 10 відсотків дітей і майже 30 відсотків дорослих мають надлишкову вагу. У середньому ми споживаємо їжі на 14 відсотків більше за норму.

П о м и л к а д р у г а – ми їмо надто масно.

У середньому ми споживаємо 132 г жиру щодня при нормі 80 г. Ця лавина представляє собою серйозну загрозу для нашого здоров'я.

П о м и л к а т р е т ь а – ми неправильно обираємо продукти харчування.

Наша їжа неповноцінна, тому що ми одержуємо недостатню кількість вітамінів, свіжих овочів, фруктів, клітковини, білка, молока, риби. Проте дуже багато в нашому меню білого хліба, тістечкових й інших борошняних виробів. Ми їмо мало натуральних продуктів і багато консервів, свіжозаморожених продуктів і виробів, приготовлених з напівфабрикатів.

П о м и л к а ч е т в е р т а – ми п'ємо дуже багато.

Ми споживаємо багато алкоголю й солодких напоїв (насамперед, лимонаду). У середньому 6 відсотків ккал ми одержуємо від алкогольних напоїв. Кожна доросла людина щодня «випиває» 330 ккал.

П о м и л к а п ' я т а – ми їмо неправильно.

Ми їмо нерегулярно, дуже швидко, безконтрольно. Замість 5 разів на день ми їмо тричі, причому великими порціями.

П о м и л к а ш о с т а – ми їмо дуже солодко.

Частка солодкого і цукру в нашому харчуванні надмірно висока.

П о м и л к а с ь о м а – ми неправильно зберігаємо багато продуктів, неправильно їх готуємо.

Ми зловживаємо сіллю, смажимо й варимо навіть тоді, коли цього можна уникнути.

П о м и л к а в о с ь м а – ми надто багато ласуємо.

Наприклад, вечірні телевізійні передачі для ласунів – прекрасний привід попоїсти щось смачненьке. Це стає небезпечним явищем, тому що в більшості родин ласощі є в надлишку, а стримувати себе ласуни не хочуть.

П о м и л к а д е в ' я т а – ми неймовірно мало знаємо про харчування.

Наука накопичила чимало відомостей про правильне харчування. Ці відомості стосуються калорійності їжі, щодо змісту в ній білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і

мікроелементів, про найбільш правильні способи приготування їжі й т.д. На жаль, ці відомості лишаються поки поза увагою багатьох людей.

П о м и л к а д е с я т а – ми харчуємось, забуваючи про свій вік.

Кожна четверта дитина у віці від 6 до 10 років перегодована, тому що одержує калорій на 5–15% більше, ніж їй потрібно. Люди похилого віку забувають про те, що їм треба їсти значно менше, ніж колись, через зменшення витрат енергії. З огляду на якість їхня їжа нерідко неповноцінна, а на кількість – надмірна.

(Паралельно з повідомленнями групи студентів про помилки харчування визначаються правила раціонального харчування).

Рекомендації:

- дотримуйтеся енергетичного балансу;
- дотримуйтеся співвідношення білків, жирів та вуглеводів 1:1:4;
- інтервал між споживанням їжі не повинен перевищувати 6 годин;
- м'ясні та рибні страви рекомендовано вживати в першій половині дня (збудження нервової системи);
- ввечері краще вживати молочні та овочеві страви;
- неодмінно слід вживати достатньо овочів, які містять клітковину (сприяють руховій активності шлунково–кишкового тракту).



Принципи раціонального способу харчування:

- *помірність;*
- *збалансованість;*
- *чотириразовість;*
- *різноманітність;*
- *повноцінність.*

Піраміда харчування рекомендована ВООЗ як дієтологічна модель побудови здорового харчового раціону. В основу її

створення покладені необхідні для здорового харчування продукти, різноманітність та співвідношення яких вона ілюструє.

Піраміда створена з використанням кольорової схеми світлофора:

- зелений — вживай без обмежень;
- жовтий — споживай обачливо;
- червоний — поміркуй чи варто вживати

Із продуктів, що входять до верхнього зеленого шару піраміди, ВООЗ рекомендує споживати щодня не менше 400 г овочів (додатково до картоплі) та фруктів, тобто п'ять–шість порцій.

Жовтий шар піраміди закликає до обачливості. У пропорційному відношенні для здорового раціону харчування продукти цієї зони необхідні в малих кількостях. З правого боку розташовані м'ясні і рибні продукти, яйця, горіхи та бобові. Жирні сорти м'яса і м'ясопродуктів доцільно замінити квасолею, бобовими, рибою, яйцями, птицею та пісним м'ясом. Оскільки організм потребує щодня лише

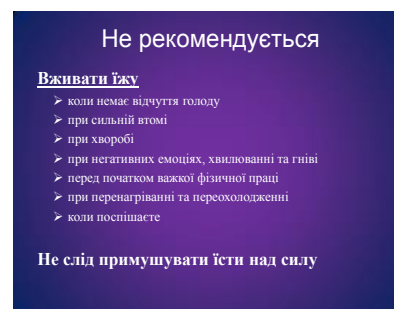
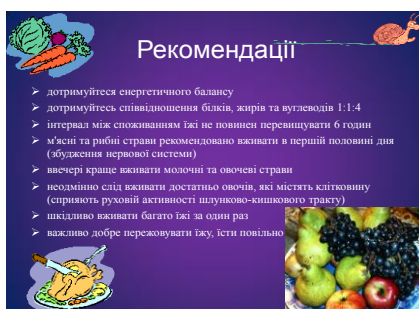
0,8 г білка на кілограм ідеальної маси тіла, вживати ці продукти необхідно в малих кількостях. З лівого боку цієї зони знаходяться продукти з великим вмістом кальцію, а саме: сири, нежирне молоко та молочні продукти.

На верхівці піраміди розташована червона зона продуктів, перед вживанням яких слід добре поміркувати. Адже сюди входять продукти з високою енергетичною цінністю і незначним вмістом мікроелементів. Продукти цієї групи у надзвичайно малих кількостях потрібні лише для забезпечення додаткової енергії понад ту, що вже забезпечена іншими групами продуктів.

Практична частина

Завдання:

- об'єднатися у групи та записати відповіді одного з учасника про те, що він їв протягом останніх трьох днів
- проаналізувати наскільки його харчування збалансоване та відповідає харчовій піраміді
- виробити рекомендації щодо раціонального харчування даного учасника



3. Консультаційний пункт «Екологія харчування»

Важливе значення має також колір продуктів, які ми вживаємо. Вивченням впливу цих та інших чинників навколишнього середовища на організм людини займається галузь екології – **екологія людини**:

Харчуватися з користю для психічного і фізичного здоров'я, а також з отриманням задоволення від їжі, можна саме орієнтуючись на колір продуктів. Різнокольорове меню з недавніх пір користується великим успіхом серед всіх верств населення.

Найвідоміші і найпоширеніші кольорові рослинні вироби – це морква, яка може бути жовтого або оранжевого кольору, що залежить від кількості каротиноїдів в ній. Морква багата такими корисними речовинами, як вітаміни групи В, С і А. Соки і салати зі свіжої моркви знадобляться при порушенні зору, проблемами зі шкірою, а також із захворюваннями органів травного тракту. Колір продуктів, таких як помідори, шипшина, кукурудза, гарбуз і червоний перець, вказує на те, що в них багато речовин, які здатні боротися з віковими змінами.

Колір продуктів здатний лікувати, тож деякі медики застосовують так звану харчову кольоротерапію. Наприклад, червоний і оранжевий колір бадьорить і налаштовує на хороше самопочуття, жовтий збуджує апетит, зелений колір заспокоює нервову систему. Однак у великих кількостях одного і того ж кольору і тривалому застосуванні, може виникнути зворотний ефект.

Червоний. Червоний колір зігріває, дає багато енергії і піднімає настрій. Ті, хто постійно замерзає взимку та восени, можуть включати «внутрішній обігрів», вживаючи чай з плодів шипшини, буряк та червонокочанну капусту. Червоний рослинний пігмент завдяки низькій частоті коливання і великій довжині хвилі володіє зігріваючою дією. Крім того, червоний колір активізує травлення та обмін речовин. Цей колір тонізує, як ніякий інший. **Помаранчевий.** Знімає спазми та прибавляє сили. Продукти помаранчевого кольору ідеальні для підготовки до зими. Апельсини нейтралізують отрути. Каротини, що містяться у продуктах помаранчевого кольору захищають клітини

Зелений. Зелений колір – це «законсервована» життєва енергія і лікувальна сила. Хоч зелений і холодний колір, він корисний взимку та восени. Салати, зелень, капуста знімають запальні процеси, знищують хвороботворні мікроорганізми, захищають від застуди.



4. Консультаційний пункт «Здоров'я та довкілля»

Історична довідка

Одного разу молодий лікар, запрошений до безнадійно хворого російського хлопчика, дозволив йому їсти все, що він захоче. Хлопчик з'їв свинину з капустою і, на подив оточуючих, почав одужувати. Після цього випадку лікар прописав свинину з капустою хворому німецькому хлопчикові, але той, поївши, на наступний день помер. За однією з версій, саме ця історія лежить в основі появи виразу «що росіянину добре, то німцю – смерть».

Як би ви змогли пояснити цей факт?

Перегляд фільму «Ното Chemicus» з «Зеленого пакету» та організація його обговорення з метою надати більше інформації про те, як пов'язані здоров'я та стан довкілля.

Підвищений інтерес до якості їжі, ініційований прихильниками науки довголіття «макробіотики» (словничок: «Макробіотика – збалансована дієта на основі натуральних продуктів. Мінімально перероблені пшеничні крупи, фрукти та овочі, що відповідають потребам кожної людини) та добровільними вегетаріанцями (словничок: Вегетаріанство – вид безм'ясної дієти, обумовлений причинами, які пов'язані зі здоров'ям або особистим вибором), викликав у багатьох країнах рух споживачів за екологічно чисте харчування. Внаслідок цього виникло багато господарств, що виробляють продукти з дотриманням суворих екологічних стандартів. Хоч ці продукти коштують дорожче, вони мають сертифікат походження та якості, який гарантує, що вони вирощені в екологічно чистих районах та з дотриманням методів екологічно ефективного господарювання. Виробники також

демонструють, що вони уникають використання хімічних добрив, пестицидів, консервантів і добавок.

Але у більшості випадків, продукти, які ми вважаємо безпечними не завжди є корисними для нашого здоров'я. Приміром, якщо вони були вирощені або зібрані у забрудненому середовищі, то можуть перетворитися на справжню отруту для нашого організму.

У продуктах харчування рослинного походження, що виробляються з культур, які інтенсивно обробляються пестицидами або вирощуються у забруднених регіонах, поблизу доріг або промислових центрів, можна виявити деякі шкідливі речовини, а саме:

- важкі метали, що проникли у ґрунт;
- надлишковий рівень штучних добрив, які неповністю пройшли процес розкладання;
- різноманітні хімічні способи захисту.

Існує багато факторів, що псують їжу, яку ми споживаємо:

- вирощування зернових культур та худоби у промислових масштабах, яке часто супроводжується додаванням у корми антибіотиків та гормонів;
- сумнівні методи годування тварин (наприклад епізоотія «коров'ячого сказу» була спричинена тим, що худоба споживала білкові добавки, виготовлені із субпродуктів із заражених тварин);
- інтенсивне вирощування сільськогосподарських культур;
- надмірне використання добрив та пестицидів;
- кислотні опади;
- додаткові джерела небезпеки, наслідки яких ще ретельно не досліджені, – це генетично модифіковані рослини та тварини, що були нав'язані як спосіб вирішення питання нестачі продовольства у світі.

Практичний висновок: найкращими для засвоєння є продукти, вирощені у тій місцевості, де людина мешкає. Люди немов би пов'язані з природним середовищем своєї батьківщини. І навпаки, привезені здалеку, вирощені в іншому кліматі, на інших ґрунтах продукти можуть здаватися нашому організму «чужими» і засвоюватися неохоче, з великими труднощами. Пам'ятайте, що наші предки з давніх–давен були орачами і сіячами – землеробами. Тому й першими були страви з вирощеного зерна – хліб, каша, куліш. Загалом українська кухня була досить різноманітною, багатою рослинним та рибним білком, злаками, а також численними овочами та фруктами, лісовими дарами, медовим квасом.

(Виступи студентів про традиції та страви української кухні)

5. Консультаційний пункт «Екомагазин та супермаркет»

Практична робота

Завдання:

- принести з магазину свій улюблений продукт
- проаналізувати енергетичну цінність продукту
- визначити країну виробника
- наявність ГМ–продуктів та харчових добавок (робота за таблицею)
- визначити можливу небезпеку споживання

(виступ групи студентів з інформацією про дослідження якості товарів у декількох супермаркетах та наявності в них екологічно чистих продуктів харчування)

Практичний висновок:

Дієтологи раз по раз удосконалюють списки найбільш шкідливих для здоров'я продуктів. І яскраво-червоним маркером ставлять чергові табу в нашому повсякденному меню. Ознайомимось з цим списком. Пропоную кожному з вас замислитись над тим, наскільки часто ви вживаєте ці продукти.

Список *(пояснення студентів до кожного з них)*

1. Жувальні цукерки, пастила, «мейбони», «чупа-чупси»
2. Чіпси
3. Солодкі газовані напої
4. Шоколадні батончики
5. Сосиски і ковбаси
6. Жирне м'ясо
7. Майонез
9. Сіль
10. Алкоголь



Знак екологічно чистих продуктів харчування

IV. Рефлексія

Робота з афоризмами та висловами про харчування

(студенти об'єднуються в пари та отримують завдання: скласти розділений на частини афоризм та пояснити його, використовуючи життєвий досвід та знання, отримані на занятті)

- *Знати про їжу чоловік повинен не менше, ніж про математику або про свою рідну мову. – Гордон Рамзі*
- *Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити. – Сократ*
- *Лікарі безперервно працюють над збереженням нашого здоров'я, а кухарі – над його руйнуванням; проте останні більш впевнені в успіху. Д.Дідро*
- *Від того, що людина багато їсть, вона не стає здоровішою... Так само і вчений – це не той, хто багато читає, а той, хто читає з користю. Аристип*
- *Вставши із-за столу голодним – ви наїлись; якщо ви встали найшиш – ви переїли; якщо встаєте переївши – ви отруїлись. А.П.Чехов*
- *Їсти і пити потрібно стільки, щоб наші сили цим відновлювались, а не пригнічувались. Ціцерон*
- *Їжа, яка не перетравлюється, з'їдає того, хто її скуштував. Абу-Ль-Фарадж*
- *Скажи мені, що ти їси, і я скажу тобі, хто ти. А.Брійя-Соварен*

- *Природа досить вдало продумала будову нашого організму. Щоб ми бачили, скільки ми переїдаємо, наш живіт розміщений на тій же стороні тіла, що й очі. (Ф.Г.Раневська).*

V. Підсумки заняття

Для студентів підсумки заняття проходять у формі вправи «Мікрофон», що починається такою фразою «*Тепер я знаю, що...*»

VI. Домашнє завдання (на вибір)

- створити рекламу корисних продуктів харчування
- створити антирекламу десятки найшкідливіших продуктів харчування
- створити буклет «Здоров'я та харчування»

Лекція 6. Репродуктивне здоров'я молоді: фактори впливу і ризику

Мета і завдання: поглибити знання студентів з проблем здорового способу життя; формувати уявлення студентів про репродуктивне здоров'я; виховувати почуття цінності родинних стосунків, відповідального батьківства.

Хід заняття

I. Організаційний момент.

(Привітання, організація студентів, психологічне налаштування до роботи).

II. Актуалізація опорних знань.

Виконання вправи «Герб».

Викладач пропонує студентам створити герб своєї родини, заповнивши відповідні «віконця».

Три слова, які характеризують вашу родину	→	1. 2. 3.
Три найголовніші цінності вашої родини	→	1. 2. 3.
Три найбільш пам'ятні сімейні події	→	1. 2. 3.
Три правила вашої сім'ї	→	1. 2. 3.
Імена трьох членів сім'ї, з якими ви маєте особливо тісні стосунки	→	1. 2. 3.
Імена трьох друзів вашої сім'ї	→	1. 2. 3.

(Студенти презентують результати своєї роботи).

III. Мотивація навчальної діяльності.

- Чи хотіли б ви в майбутньому створити власну родину?
- Чи хотіли б ви мати дітей? Чому?
- Що, на вашу думку, означає термін «відповідальне батьківство»?

Викладач. Хтось народжений бути митцем, хтось – фінансовим генієм, а хтось – майбутнім олімпійцем. Та більшість людей можуть почуватися щасливими, лише виконавши особливе призначення – продовження роду. Можливо, ви або дехто з ваших друзів поки що не вважає це головним. Однак мине час, і створення сім'ї, народження та виховання дітей стануть найважливішим і найвідповідальнішим у вашому житті.

IV. Повідомлення теми і мети заняття.

Коли народжується син, Сягає радість до вершин: Радіють мама, тато, дід – Це ж розбруньковується рід!	Коли народжується доня, Маленьке сонечко в долонях, Несе вона для всіх під стріху Лад, затишок, любов і втіху!
--	---

Коли народжуються діти,
Чому б нам всім і не радіти?
Надію й сили дай їм, Боже,
Щоб вирости вони всі гожі!

– Народження дитини – це диво, щастя для кожної людини. Але, на жаль, цього дива може і не статися, якщо змолоду недбайливо ставитися до свого здоров'я.

– Що впливає на репродуктивне здоров'я? Сьогодні ми спробуємо знайти відповіді на це та інші запитання.

V. Основна частина заняття. Вивчення нового матеріалу.

1. Вправа «Очікування».

На паперових фігурках студенти пишуть свої очікування і прикріплюють їх на плакаті «Очікування», під дощем. Якщо очікування справилились, переносять свою паперову фігурку під парасольку.

2. Слово викладача про родинні цінності.

Родина є однією з найважливіших життєвих цінностей. У шлюбі чоловік і жінка можуть найповніше реалізувати себе як чоловік і дружина, голова і господиня, батько і матір. Дружна родина надихає, підтримує, допомагає переживати складні часи, реалізовувати найсміливіші плани. Від родини, насамперед, залежить здоров'я і розвиток дітей. У ній задовольняють їхні базові потреби – фізіологічні, соціальні і духовні.

3. Робота в групах.

1) Студенти об'єднуються в групи.

1 група – червоний сектор;

2 група – жовтий сектор;

3 група – зелений сектор.

2) Завдання групам: підготувати повідомлення про задані потреби, як вони формуються в родині: група 1 – фізіологічні потреби; група 2 – соціальні потреби; група 3 – духовні потреби.

3) Презентація відповідей, обговорення.

4. Бесіда з студентами на тему «Готовність до сімейного життя».

Викладач. У кожній країні є закони, які визначають мінімальний вік укладення шлюбу.

– Яким є цей вік в Україні?

Згідно із Законом «Про внесення змін до Сімейного кодексу України щодо підвищення шлюбного віку», опублікованим у газеті «Голос України» (№ 64 від 7 квітня 2012 року), шлюбний вік для чоловіків та жінок встановлюється з 18 років.

Крім того, передбачено, що за заявою особи, яка досягла 16 років, за рішенням суду їй може бути надано право на шлюб, якщо буде встановлено, що це відповідає її інтересам.

Однак далеко не всі юнаки і дівчата готові до сімейного життя в такому молодому віці. Для створення міцної сім'ї замало лише кохання, зокрема, коли молоде подружжя не усвідомлює відповідальності своєї нової ролі.

«Човен кохання розбився об побут». Всі чули цю фразу і всі розуміють, що під човном мається на увазі сім'я і стосунки між подружжям. Таке нерідко трапляється через те, що подружжя не має важливих навичок – як побутових, так і життєвих. Зараз ми спробуємо цьому запобігти.

5. Міні-дискусія «Яким повинен бути справжній чоловік (батько), справжня жінка (мати)?».

– Назвіть обов'язки чоловіка і батька та обов'язки дружини і матері та аргументуйте власну позицію.

6. Вправа «Мозковий штурм».

– Що таке репродуктивне здоров'я?

На аркуші фіксуються відповіді студентів за темою «Репродуктивне здоров'я». Обговорення відповідей.

Викладач. Репродуктивне здоров'я – це стан цілковитого фізичного, розумового і соціального добробуту, а не просто відсутність фізичних вад або недуг у всіх питаннях щодо репродуктивної системи, її функцій і процесів.

Репродуктивне здоров'я залежить від дотримання здорового способу, профілактичної освіти, морально-духовних цінностей особистості.

7. Вправа «Континуум».

Викладач. – Поміркуйте чи завжди інформація, що надходить із засобів масової інформації, відповідає нормам суспільної моралі й позитивно впливає на репродуктивне здоров'я молоді. Проведемо в класі умовну лінію. Праворуч стануть ті, хто вважає вплив ЗМІ позитивним, а ліворуч – негативним. Решта – посередині, ближче до того чи іншого.

Студенти займають відведене місце згідно своєї позиції і пояснюють власний вибір.

8. Вправа «Наш захист».

Викладач. Вплив ЗМІ на репродуктивне здоров'я людини є вагомим, однак не вирішальним. Адже від вас самих залежить, які журнали і книжки читати, фільми дивитися. Кожен може навчитися захищати життя та здоров'я своє і майбутніх дітей. А для цього потрібно знати фактори впливу та ризику на репродуктивне здоров'я.

Фактори ризику	Фактори захисту
1. Неосвіченість.	1. Профілактична освіта.
2. Погане виховання.	2. Хороша родина.
3. Міфи і стереотипи, які існують у молодіжному середовищі.	3. Розвинені навички критичного мислення і протидія соціальному тиску.
4. Негативний приклад (друзі, ЗМІ).	4. Здоровий спосіб життя.
5. Венеричні захворювання.	5. Дошлюбна цнотливість.
6. ВІЛ/СНІД.	6. Гігієна статевих органів.
7. Вживання психоактивних речовин (куріння, алкоголь, наркотики).	7. Вільний доступ до медичних і психологічних консультацій.
8. Травми і захворювання статевих органів.	8. Регулярний медичний огляд (кожні 8–12 місяців).

VI. Систематизація та узагальнення знань студентів.

1. Обговорення життєвих ситуацій (робота в групах).

Завдання: прочитати і обговорити історію, подібні до якої трапляються в житті.

Максим зустрів Олену після занять і запросив покататися на мотоциклі. Дівчина одразу погодилась, адже Максим давно їй подобався. «Головне – не розчаровувати його», – подумала вона. Коли вони залишилися на самоті, Максим запропонував їй фізичну близькість, і Олена не намілилася відмовити...

Наступного дня вона побачила Максима у коледжі. Привіталася, але він навіть не глянув у її бік. Дівчина кілька тижнів переживала, шукала зустрічі з Максимом (який, навпаки, всіляко уникав її). Невдовзі вона відчула, що вагітна...

– Обговоріть у групі наслідки одного з можливих варіантів розвитку подій:

Група 1. Під тиском батьків Олена і Максим погоджуються взяти шлюб і народити дитину.

Група 2. Олена зважується на аборт – штучне переривання вагітності.

Група 3. Олена вирішує народити дитину і віддати її на усиновлення.

2. Обговорення на тему «Небезпека ранніх статевих стосунків».

– У чому небезпека ранніх статевих стосунків? (*Вагітність і пологи, аборт, безпліддя, статевий розлад, осуд оточуючих*).

3. Продовжити фразу: «Я думаю, що буду готовий(а) до сімейного життя, коли...» (Відповіді студентів).

VII. Підсумок заняття.

Продовжити речення:

«Ми зрозуміли, що ...»

«Ми дізналися ...»

«Нас зацікавило ...»

Слово викладача. – Готуючись до дорослого життя, підліток повинен вміти оцінювати свої дії, вчинки, ситуацію, що виникла. Сподіваюсь, що сьогоднішнє заняття допоможе вам зміцнити та зберегти здоров'я.

Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить!

Лекція 7. Інтелектуальна гра «МОЛОДЬ ОБИРАЄ ЗДОРОВ'Я»

Принципом гри «Що? Де? Коли?» є пошук командою гравців правильної відповіді на задане їм питання за допомогою мозкового штурму впродовж однієї хвилини.

Правила гри «Що? Де? Коли?»

1. Всі команди грають одночасно і в одному приміщенні.
2. Завдання команд – своєчасно дати правильну відповідь на запитання, яке поставив ведучий. За кожну правильну відповідь команда отримує одне ігрове очко.
3. Відповіді команди дають у письмовій формі.
4. Ведучий оголошує номер запитання, задає запитання і каже слово: «Час», після чого починається відлік часу в **60 секунд**. За **10 секунд** до закінчення хвилини обговорення подається сигнал. По закінченні хвилини обговорення подається сигнал, після якого починається відлік додаткових **10 секунд**, до закінчення яких команда зобов'язана здати карточку з відповіддю.
5. Команда здала відповідь вчасно, якщо один з гравців підняв руку вгору, тримаючи в ній картку з відповіддю, до закінчення додаткових **10 секунд**.
6. **Відповіді, здані із запізненням, не розглядаються.**
7. **Відповідь вважається неправильною, якщо:**
 - не розкриває суть запитання з достатньою конкретизацією (ступінь конкретизації визначається ведучим);
 - форма відповіді не співпадає з формою запитання;
 - команда дала більше одного варіанта відповіді, при цьому бодай один з них невірний;
 - у відповіді допущені помилки, які перекручують або змінюють суть відповіді (неправильно названі імена, дати, спосіб дії і т.п.).
8. Правильна відповідь на питання приносить команді 1 бал, неправильна – 0 балів. Питання, які журі визнає некоректними, в залік не включаються і нікому балів не приносять.
9. Під час підбиття підсумків етапу чемпіонату для кожної команди підсумовуються її ігрові очки. Порядок місць визначається відповідно до кількості набраних ігрових балів.

Банк запитань для проведення тематичної гри «Що? Де? Коли?»

Питання 1. В Англії недавно з'явився новий вид спорту – боротьба пальцями ніг. Учасники не допускаються до змагань у двох випадках. Перша причина – наявність грибкових захворювань ступні або пальців. Яка друга причина?

Відповідь. Занадто довгі нігті.

Питання 2. У газеті «Харківський кур'єр» було опубліковано жартівне рекламне оголошення: «Новий «Педігріпал» з (пропущене слово) – ваш собака буквально світиться здоров'ям!» Яке слово пропущене?

Відповідь. «... фосфором...».

Питання 3. Після аварії на Чорнобильській АЕС у Гомельській області істотно зменшилась кількість гострих шлунково–кишкових захворювань. З якої причини?

Відповідь. Люди стали частіше мити руки, овочі й фрукти перед їжею.

Питання 4. За А. Швейцером – це гарне здоров'я й погана пам'ять. По Л. Толстим це задоволення без каяття. А на думку Єжи Леца, деяким для щастя бракує саме цього. Назвіть це.

Відповідь. Щастя.

Питання 5. В Італії над ним був учинений суд. Щоправда, виправдав його. Обвинувачення полягало в тому, що його продукція погано впливає на здоров'я. Якщо ви зрозуміли, про що мова йде, назвіть фірму, засновану в 1866 році, що контролює 45% світового виробництва злочинного продукту.

Відповідь. «Nestle».

Питання 6. Хірурги стародавності мали великий досвід лікування травм. На Русі пацієнтів завжди було з надлишком, були й свої особливості. Наприклад, серед простолюдинів північних князівств часто були випадки «падіння людини з дерева». Це була, свого роду, «професійна травма». Назвіть одним словом рід діяльності потерпілих.

Відповідь. Бортництво (зараховувати відповідь «збирання меду»). Відповідь «бджільництво» не зараховується, оскільки для заняття бджільництвом зовсім не обов'язково вилазити на дерево, а от бортництво в тім і полягало.

Питання 7. П'єр Лярус говорив: «Є тільки одне місце, де можна зустріти разом: любов, щастя, вірність, багатство й здоров'я». Назвіть це місце.

Відповідь. Словник.

Питання 8. Петро Якович Чаадаєв зрівняв оману й істину ще із двома також зв'язаними поняттями. Своє порівняння він уклав так: «От чому омани поширюються швидко, а істина так повільно». Назвіть ці інші два поняття.

Відповідь. Хвороба й здоров'я.

Питання 9. Ці три слова з'явилися в 44 році до н.е., і являли собою послання до друга. А зараз їх часом можуть бачити ті, хто добровільно псує своє здоров'я. Назвіть ці слова.

Відповідь. Прийшов, побачив, переміг.

Питання 10. У середні століття одяг цих людей нічим особливо не відрізнявся від одягу вченого, богослова або простого, але заможного громадянина. Головним при його виборі було прагнення підкреслити свою значущість і заможність. Поступово на зміну вражаючим мантиям прийшов звичайний сюртук, і, щоб виділитися, ці люди стали ходити на роботу в тому самому брудному сюртуку, до речі чимось заплямованому. Така сталість аж ніяк не була свідченням їхньої бідності, а навпаки, була гордістю й доказом великого досвіду власника цього сюртука. Чим же був забруднений їхній одяг?

Відповідь. Кров'ю.

Питання 11. Чотирикутник позначає сварки, великий квадрат – спадщину, коло – грошовий виграш, хрест – довге життя й легку смерть, перехрещені лінії – успіх і гарне здоров'я, жіноча голова – несподіванка, а голова собаки – зраду й розчарування. Скажіть, де можна побачити ці символи?

Відповідь. На дні кавового блюдця.

Питання 12. На думку гумористів, ніщо так не гальмує розвиток медицини, як... Що?

Відповідь. Здоров'я людей.

Питання 13. Спортсменів, які займаються різними метаннями й штовханнями, тенісом, фехтуванням, стрільниною, підстерігає досить екзотична небезпека, що позначається на їхньому здоров'ї й вигляді. Для її запобігання доводиться займатися спеціальними фізичними вправами. Із чим вона зв'язана?

Відповідь. Асиметричний розвиток сторін тіла, пов'язане з асиметричністю цих видів спорту.

Питання 14. Раніше на бенкетах часто спалахували сварки, що нерідко закінчувалися кровопролиттям. Наполеону Бонапарту приписують винахід столового приладу, що різко знизив подібного роду травматизм за обідом. Що ж це?

Відповідь. Столовий ніж із закругленим кінцем.

Питання 15. Ця система гармонійного розвитку тіла й духу була однією з найпоширеніших у світі. Вона допомагає розвивати навички до роботи й на їхній основі – до самозахисту. От девізи її головних напрямів: «Сила й мужність», «Фізична досконалість», «Бадьорість і здоров'я». Назвіть цю чудову систему.

Відповідь. ГТО.

Питання 16. Медики називають його фіброзно–м'язовим органом кровоносної системи, що розташований у передньому середостінні. А куди, відповідно до народної мудрості, цей орган іде у разі переляку?

Відповідь. У п'яти.

Питання 17. Під час правління англійської королеви Єлизавети I було заборонено використовувати його в Парламенті, щоб не псувати здоров'я панів депутатів із провінції. Про що мова йде?

Відповідь. Про кам'яне вугілля.

Підбиття підсумків гри. Визначення переможців.

Лекція 8. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення

План

1. Контроль у процесі фізичного тренування
2. Методи контролю у спортивному тренуванні.
3. Самоконтроль у фізичному вихованні.

Література

1. Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова В.І. Організація і методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник. – Луцьк: Ред.-вид. відд. „Вежа” держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2000. – 248 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

Контроль у процесі фізичного виховання

У процесі систематичного тренування відбуваються процеси адаптації організму до фізичних навантажень, для яких характерна функціональна і морфологічна перебудова органів і систем, розширення їх функціональних можливостей. Передозування навантажень, їх невідповідність стану здоров'я та рівню підготовленості спортсмена можуть викликати різні порушення в організмі, вирішення яких не можливо без допомоги лікаря й тренера.

У практиці тренування використовуються такі види контролю: лікарський, лікарсько–педагогічний, педагогічний та самоконтроль.

Мета контролю: забезпечити раціональне використання засобів фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я людей, підвищення фізичної працездатності і підвищення спортивної майстерності.

Завдання контролю:

- визначити та оцінити рівень фізичного стану та функціональні можливості осіб, які займаються;
- обґрунтувати раціональний режим тренування з врахуванням рівня здоров'я, рівня фізичної підготовленості;
- перевірити адекватність та ефективність тренувального процесу.

Розрізняють терміновий, відставлений та кумулятивний тренувальні ефекти.

Терміновий тренувальний ефект – зміни, які відбуваються в організмі людини безпосередньо під час виконання фізичних вправ або в найближчий період відпочинку.

Відставлений тренувальний ефект – зміни, які відбуваються у пізніх фазах відновлення (на другий день після занять або через декілька днів).

Кумулятивний тренувальний ефект – зміни в організмі, які відбуваються впродовж тривалого періоду оздоровчого тренування внаслідок підсумовування термінових та відставлених ефектів окремих тренувальних занять.

Відповідно до описаних видів тренувального ефекту здійснюється контроль: оперативний, поточний, етапний. У практиці тренування оперативний та поточний контроль поєднуються. В оперативному контролі оцінюються терміновий та відставлений тренувальні ефекти, в етапному – кумулятивний.

Методи контролю в спортивному тренуванні

Допуск до занять фізичними вправами відбувається на підставі медичного обстеження, яке обов'язково доповнюється первинним педагогічним контролем.

Висновок лікаря після обстеження дає можливість регламентувати навантаження та розробляти програми тренувань на основі визначення фізичного стану, готовності до виконання фізичної праці.

Основні фактори, які обумовлюють рівень фізичного стану людини – це фізична працездатність, фізична підготовленість, функціональні можливості серцево–судинної та дихальної систем.

Оцінка фізичної працездатності проводиться за допомогою досить складних методів тестування в умовах фізичних навантажень субмаксимальної і максимальної потужності. Проведення тестів (велоергометрія, степергометрія, тестування на тредмилі) потребує відповідної апаратури, кваліфікованого персоналу, значних витрат часу і здійснюється у спеціальних медичних установах.

Крім того, для проведення тестування фізичної працездатності необхідний спеціальний допуск після медичного обстеження з реєстрацією електрокардіограми.

Головне завдання педагогічного контролю полягає в оцінюванні психофізичного стану студентів та оптимізації процесу фізичного виховання щодо максимальної результативності.

Спеціалісти розрізняють три типи станів:

1. Перманентні, що зберігаються протягом тривалого періоду часу (стан спортивної форми організму, рівня її тренуваності).
2. Поточні, зі змінами у процесі одного або декількох занять (стан підвищеної або пониженої працездатності).
3. Оперативні, що змінюються під впливом конкретних фізичних вправ (втома після разового пробігання дистанції або зміна частоти серцевих скорочень після розминки і т.п.).

До методів педагогічного контролю відносяться: анкетування студентів і тренерів–викладачів; аналіз робочої документації навчально–тренувального процесу; педагогічні спостереження під час занять, реєстрація функціональних та інших показників, що характеризують діяльність тих, хто займається фізичними вправами безпосередньо на заняттях; тестування різноманітних сторін підготовленості; обґрунтоване прогнозування спортивної працездатності.

Педагогічний контроль – планомірний процес отримання інформації про фізичний стан тих, хто займається фізичною культурою і спортом. Проводиться для того, щоб перевірити, наскільки відповідає педагогічний вплив підвищенню ефективності навчально–тренувальних занять.

Завдання педагогічного контролю:

- оцінити ефективність застосованих засобів і методів тренування;
- виконати план тренування;
- встановити контрольні нормативи, що оцінюють фізичну, технічну, тактичну, теоретичну підготовленість спортсменів;
- виявити динаміку розвитку спортивних результатів і спрогнозувати досягнення окремих спортсменів;
- відібрати талановитих спортсменів.

Зміст педагогічного контролю:

- контроль за відвідуванням занять;
- контроль за тренувальними навантаженнями;
- контроль за станом тих, хто займається;
- контроль за технікою вправ;
- облік спортивних результатів.

Завданнями оперативно–поточного контролю у тренуванні є оцінка відповідності тренувального навантаження індивідуальним можливостям. Він проводиться безпосередньо під час занять, після заняття та в інтервалі між проведеним та наступними заняттями. У процесі заняття оцінюються показники працездатності і втоми.

Після заняття аналізується динаміка відновлення. Для оперативного контролю найбільш придатні методи, що дозволяють отримати необхідну інформацію за

мінімальний час, не відволікають від вирішення основних завдань, не потребують перерв. У межах педагогічного контролю неможливо врахувати всі ознаки, які характеризують зміни функціонального стану людей під впливом тренувальних навантажень. Тренер–викладач здійснює контроль на занятті, робить висновки на підставі такого комплексу ознак:

- зовнішні об'єктивні ознаки втоми;
- самооцінка свого стану тими, хто виконує фізичні вправи;
- показники частоти серцевих скорочень під час занять.

Зовнішні об'єктивні ознаки тих, хто займається (зміна кольору шкіри, потовиділення, міміка, характеристика пози та інше), дають змогу регулювати рівень фізичного навантаження та його відповідність функціональним можливостям організму.

Самооцінка фізичного стану може фіксуватися у вигляді словесного опису або в балах. Під час легкого навантаження не виникає жодних неприємних відчуттів і скарг. Велике навантаження супроводжується відчуттям значної втоми, утрудненням дихання, незначними болями в м'язах. При надмірному навантаженні виникають болі в суглобах, ділянці печінки, а в окремих випадках – запаморочення, нудота, що свідчить про необхідність термінового припинення заняття фізичними вправами. Об'єктивним показником, який дає змогу оцінювати відповідність навантаження функціональним можливостям організму, є показник пульсу. ЧСС можна підрахувати за 10–15–30 або 60 секунд. При цьому рекомендується підраховувати пульс на зап'ястку. Пульс можна вимірювати впродовж всього заняття після окремих частин або виконання вправ.

Між інтенсивністю навантажень і ЧСС лінійний зв'язок зберігається до певної межі, яка складає 75% від максимально можливого навантаження. При більш високому навантаженні лінійність зв'язку порушується і темпи приросту ЧСС не відповідають інтенсивності навантаження.

Важливим показником відповідності навантаження стану людини є реакція відновлення пульсу після навантаження.

В інтервалах між заняттями оперативний контроль проводиться у вигляді самоконтролю.

Самоконтроль, його мета, завдання і методи дослідження

Важливим завданням викладача, тренера, інструктора, спортивного лікаря є навчання студентів самоконтролю.

Самоконтроль – це регулярні самостійні спостереження тих, хто займається за станом свого здоров'я, фізичного розвитку та за впливом на організм занять фізичною культурою і спортом. Самоконтроль суттєво доповнює дані, отримані під час медичного огляду і педагогічного контролю. Він має не тільки виховне значення, але й привчає більш свідомо ставитись до занять, дотримуватися правил особистої гігієни, розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту та відпочинку. На основі отриманих результатів самоконтролю можна дати оцінку реакції організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами на тренуваннях та участі у оздоровчих спортивних заходах, а також під час застосування загартовуючих процедур. Самоконтроль необхідний студентам,

аспірантам, викладачам і співробітникам і особливо особам, що мають відхилення у стані здоров'я.

Дані самоконтролю записуються у щоденник. Вони допомагають викладачу і тренеру, а також самим студентам оцінити, здійснити контроль та внести корективи щодо правильності підбору засобів, методик проведення навчально–тренувальних занять.

Мета самоконтролю – здійснення самостійних регулярних спостережень простими і доступними способами за фізичним розвитком, станом свого організму, впливом на нього фізичних вправ або конкретного виду спорту.

Завдання самоконтролю:

1. Розширити знання про фізичне виховання.
2. Набути навички в оцінюванні психофізичної підготовки.
3. Ознайомитися з доступними методиками самоконтролю.
4. Визначити рівень фізичного розвитку, тренуваності і здоров'я для внесення коректив щодо навантаження під час занять фізичною культурою і спортом.

Самоконтроль дозволяє своєчасно виявити несприятливий вплив фізичних вправ на організм. Основні методики самоконтролю: інструментальні, візуальні.

Для ефективного проведення самоконтролю необхідно мати уяву про енергетичні витрати організму при нервово–психічних і м'язових напруженнях, які виникають під час виконання навчальної діяльності у поєднанні зі систематичним навантаженням. Важливо знати часові інтервали відпочинку і відновлення розумової і фізичної працездатності, а також прийоми, засоби і методи, за допомогою яких можна ефективно відновлювати функціональні можливості організму.

Суб'єктивні і об'єктивні показники самоконтролю. Результати самоконтролю повинні регулярно реєструватися у спеціальному щоденнику самоконтролю. Приступаючи до його ведення, необхідно визначитися з конкретними показниками (об'єктивними і суб'єктивними) функціонального стану організму. Для початку можна обмежитись такими показниками, як самопочуття, сон, апетит. Низька суб'єктивна оцінка кожного з цих показників може служити сигналом про погіршення стану здоров'я з певних причин, бути результатом перевтоми.

Записуючи у щоденник самоконтролю дані вимірів пульсу (у спокої і у процесі занять фізичними вправами), можна об'єктивно судити про вплив тренувального процесу на стан серцево–судинної системи і організму в цілому. Таким ж об'єктивним показником може бути вимірювання частоти дихання. При рості тренуваності частота дихання в стані спокою стає менше, а відновлення після фізичного навантаження проходить значно швидше.

Щоденник самоконтролю. Для щоденника самоконтролю достатньо використовувати невеликий зошит. У графі заносяться показники самоконтролю і дати.

Щоденник складається з двох частин. В одній потрібно відмічати зміст і характер навчально–тренувальної роботи (об'єм і інтенсивність, пульсовий режим при її виконанні, тривалість відновлення після навантаження і т.п.). В іншій відмічається величина навантаження попереднього тренування і супроводжуюче її самопочуття впродовж дня, під час сну, апетит, працездатність та ін. Кваліфікованим спортсменам рекомендується враховувати настрій (наприклад, небажання

тренуватися), результати реакції на деякі функціональні проби, динаміку життєвої ємності легень, загальної працездатності та інші показники.

Самопочуття оцінюється як „добре”, „задовільне” і „погане”; при цьому фіксується характер незвичних відчуттів.

Сон оцінюється за тривалістю і глибиною, відмічається його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання та ін.).

Апетит характеризується як добрий, задовільний, понижений і поганий.

Больові відчуття фіксуються у міру їх локалізації, характеру (гострі, тупі, ріжучі і т.д.) і силі прояву.

Маса тіла визначається періодично (1–2 рази в місяць) ранком натщесерце, при одній і тій же вазі, в одному і тому ж одязі. У першій частині тренування маса тіла зазвичай знижується, потім стабілізується і в подальшому за рахунок приросту м'язової маси збільшується. При різкому зниженні маси тіла необхідно звернутися до лікаря.

Тренувальні навантаження фіксуються скорочено. Разом з іншими показниками самоконтролю вони дають можливість пояснити різні відхилення в стані організму.

Порушення режиму. У щоденнику відмічається характер порушення: недотримання чергування праці і відпочинку, порушення режиму харчування, вживання алкогольних напоїв, куріння та ін.

Спортивні результати показують, правильно чи неправильно застосовуються засоби і методи тренувальних занять. Їх аналіз може виявити додаткові резерви для росту фізичної підготовленості і спортивної майстерності.

Оцінка фізичного розвитку за допомогою антропометричних вимірів дає можливість визначити рівень і особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності щодо статі і віку, виявити наявні відхилення, а також визначити динаміку фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами і різними видами спорту.

Антропометричні виміри необхідно проводити періодично в один і той же час, за загальноприйнятою методикою, з використанням спеціальних стандартних, перевірених інструментів.

Запитання для самоконтролю

1. Для чого необхідно проводити контроль у процесі фізичного виховання?
2. Які ви знаєте види контролю?
3. Розкрийте мету контролю?
4. Охарактеризуйте терміновий, відставлений та кумулятивний тренувальні ефекти.
5. В чому полягає сутність педагогічного контролю?
6. Як здійснюється лікарсько–педагогічний контроль?
7. В чому заключається сутність самоконтролю під час занять фізичними вправами?
8. За якими ознаками відрізняється між собою оперативний, поточний і етапний контроль?
9. Якими методиками користуються для здійснення самоконтролю?
10. Розкрийте форми ведення щоденника самоконтролю.

Висновок

Фізична культура — одна з основних складових здорового способу життя, збереження, розвитку здоров'я людей.

Заняття фізичною культурою і спортом сприяють гармонійному розвитку організму підлітків. Під впливом щоденних фізичних вправ укріплюється ріст тіла, збільшується об'єм грудної клітини, життєва ємкість легень, м'язова сила, поліпшується робота серцево-судинної системи.

Для фізичного виховання характерна комплексність у застосуванні засобів, причому до засобів варто відносити, крім фізичних вправ, природні сили природи і гігієнічні фактори, але ведучим і специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи.

Заняття фізичними вправами допомагають у навчанні. По-перше, регулярні заняття фізкультурою і спортом покращують здоров'я і підвищують загартованість організму. По-друге, під дією тренувань покращується фізичний розвиток, робота серця, підвищується сила дихальних м'язів.

Реалізація принципу оздоровчої спрямованості системи фізичного виховання можлива тільки за умови, якщо заняття фізичними вправами стануть органічною частиною життєдіяльності людини. З іншого боку, фізичні вправи дадуть належний ефект тільки при дотриманні необхідних гігієнічних норм.

Відомо, що одна і та ж фізична вправа може привести до різних ефектів і, навпаки, різні фізичні вправи можуть викликати однаковий результат. Це є доказом того, що фізичні вправи самі по собі не наділені якимись постійними властивостями, які дозволяють у всіх випадках досягати рівної ефективності.

Здоров'я є однією з фундаментальних загальнолюдських цінностей. Тому одним з пріоритетних напрямків реформування освіти сьогодні є «забезпечення у кожному навчально-виховному закладі відповідних умов для навчання і виховання фізично і психічно здорової особи».

Успішне засвоєння будь-яких знань можливо за умови дотримання таких основних принципів навчання, як науковість та доступність змісту освіти, актуалізація та розвиток позитивного потенціалу дитини, спрямовані на формування цілісної, гармонійної та творчої особистості. Це означає, що інформація має бути достовірною, науково обґрунтованою та правдивою і, водночас, доступною для розуміння й адекватного сприйняття молоддю.

Отже, за допомогою лекційних занять можна активно впливати на формування здорового способу життя, що тісно пов'язано зі збереженням та розвитком здоров'я молоді загалом. Крім цього, самі студенти зможуть проводити роботу серед ровесників, обмінюватися інформацією, набутим досвідом, формувати активну життєву позицію й головне — більш свідомо ставитися до здорового способу життя, до власного здоров'я і близьких.

Для нотаток

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Фізична культура [Текст]: Конспект лекцій для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання /Кравчик С.В., Ющук Р.В.: – Ковель: КПЕК Луцького НТУ, 2017 - 60с.

Комп'ютерний набір

С.В. Кравчик

Редактор

В.Є. Костюхіна

Підп. до друку 2017 р.
Формат 60х84/16. Папір офс. Гарнітура Таймс.
Ум. друк. арк. 3,-В. Обл.-вид. арк. 3,5.
Тираж ____ прим. Зам. 16.

Інформаційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 75

Друк – ІВВ Луцького