МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет культури й виховання
Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання:

Методичні рекомендації з теоретичного курсу дисципліни
“фізичне виховання” для самостійної роботи
здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр»
III курс всіх напрямків д.ф.н.

Миколаїв
2019

УДК796.011.3
Ф 50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету відберезня 2019 року, протокол №6 від 26.02.2019р.

Укладач:

Л. М. Медведева - старший викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

І. М. Веселова - старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет кораблебудування ім. адм. Макарова;

Н. В. Петренко - завідувач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

@ Миколаївський національний аграрний університет, 2019

ЗМІСТ

	Передмова	**4**
1.	**Олімпійський рух в Україні. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх**	**5**
2.	**Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення**	**11**
3.	**Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ**	**21**
4.	**Оздоровче і прикладне значення туризму. Види туризму**	**26**
5.	**Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ**	**32**
6.	**Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливості життєдіяльності**	**37**
	Література	**42**

Передмова

Для досягнення студентами мети фізичного виховання - послідовного формування фізичної культури особистості фахівця - передбачається комплексне вирішення багатьох задач, серед яких важливе значення має теоретична підготовка майбутніх фахівців, яка формує розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; формує систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному вихованні.

Теоретичний розділ припускає оволодіння студентів знаннями з основ теорії та методики фізичного виховання; знання і дотримання основ здорового способу життя; знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності; знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури; знання основ фізичного виховання різких верств населення; поінформованість про всі головні цінності фізичної культури й спорту.

Навчальний матеріал повідомляється у формі лекцій, бесід на практичних заняттях, а також засвоюється шляхом самостійного вивчення студентами навчальної та спеціальної літератури.

Методичні рекомендації допоможуть студентам в засвоєнні теоретичного курсу дисципліни “Фізичне виховання”, тому що містять змістовний виклад теоретичного матеріалу з тем, рекомендованих для вивчення студентам III курсу навчальною програмою для вищих навчальних закладів III- IV рівнів акредитації.

1.Олімпійський рух в Україні.
Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх.

Бути чемпіоном своєї держави, а тим більше світу, завжди почесно. Та ці звання не вічні. З часом до них приєднується префікс «екс», що означає «колишній». А саме звання переходить до іншого чемпіона, що його виборов останнім за часом. Та є в світі спорту одне звання, яке переможцю дається довічно. Це звання «Олімпійський чемпіон», або якщо бути зовсім точним «Чемпіон ігор Олімпіади».

Рахунок античним Олімпійським іграм ведеться з 776 року до нашої ери (з цього часу розпочато запис переможців змагань). Рахунок часу по Олімпіадам ведеться десь з 264 року до нашої ери, істориком Тімеєм. Рахунок Олімпіадам ведеться незалежно від того, проводились вони чи ні в це чотирирічча.

У давніх греків була добра традиція: імена Олімпійських чемпіонів викарбовувати на мармурових колонах, що стояли повздовж річки Алфей. Тому людству стала відома дата проведення перших олімпійських ігор античності - 776 рік до нашої ери та ім'я першого переможця, якого звали Кореб, кухар із Бліди,

Олімпійські ігри проводились кожні чотири роки без перерви до 394 року нашої ери, коли римський імператор випустив вердикт, їх заборонявший. Всі війни припинялись під час проведення ігор, і це називалось «священним перемир'ям». Олімпійські ігри мають цікаву історію, та в силу різних історичних причин про неї забули на довгі сторіччя.

Настав час і елегантний француз барон ІГєр де Кубертен в парадному залі Сорбонни в Парижі звернувся з промовмо до зібравшихся і виголосив знамениту фразу: «Потрібно зробити спорт інтернаціональним, потрібно відродити Олімпійські ігри!». І перед здивованими слухачами він змалював прекрасну картину еллінської цивілізації, метою якої було виховання гармонійно розвиненої, розумної та красивої людини, «і ми спадкоємці цієцивілізації!» - вигукнув барон Історія сучасних Олімпійських ігор розпочалася 23 червня 1894 року в Сорбонні, залі, прикрашеному алегоричними фресками, де зібралося дві тисячі делегатів із 13 держав світу. На цьому зібранні одноголосно було прийнято рішення про відродження Олімпійських ігор та засновано МОК (Міжнародний олімпійський комітет). Щоб спорудиш місток, який пов'язує дві цивілізації - еллінську та нашу, місцем проведення перших Олімпійських ігор було вибрано Афіни, а рік проведення призначено 1896.

23 квітня 1951 року в СРСР було створено Олімпійський комітет. А вже 7 травня цього ж року його визнав Міжнародний олімпійський комітет, що дало змогу радянським спортсменам заявитись на участь в Іграх 1952 року в Хельсінкі. З цього часу розпочинається і історія олімпійського руху в Україні, коли спортсмени України у складі збірної комавди Радянського Союзу вперше прийняли участь в іграх XV Олімпіади в Хельсінкі. З 1952 по 1990 роки олімпійський рух в Україні розвивався та зміцнювався. Українські атлети складали щонайменше 25% кожної олімпійської комавди СРСР.

22 грудня 1990 року Генеральна асамблея засновників прийняла рішення створиш Національний олімпійський комітет України і ця дата є офіційною датою його створення. У вересні 1993 року НОКУкраїни був остаточно визнаний Міжнародним олімпійським комітетом.

Вперше НОК України представляв самостійну національну команду на іграх XV П Олімпіади в Лілехаммері, де українські атлета завоювали 1 золоту і 1 бронзову нагороду і посіли 13 місце в неофіційному командному заліку. На іграх XXVI Олімпіади в Атланті національна команда України виборола 9 золотих, 2 срібних і 12 бронзових медалей, посівши 9 загальнокомандне місив. На XVIII Олімпійських зимових іграх в Нагано завойовано 1 срібну медаль. Ігри XXVII Олімпіади в Сіднеї 2000 року принесли Україні знову 23 нагороди (3+10+10) та 21-ше місце за кількістю золотих нагород і 13-те за загальною кількістю медалей. Чергова зимова XIX Олімпіада 2002 року в Солт-Лейк-Сіті не збагатила Україну медалями. Афінські ігри XXVIII Олімпіади 2004 рокузнову принесли 23 (для України магічне число) медалі (9+5+9), що в підсумку забезпечило 12-те місце в світі.

Окремо хочеться розповісти про діяльність Національного олімпійського комітету України

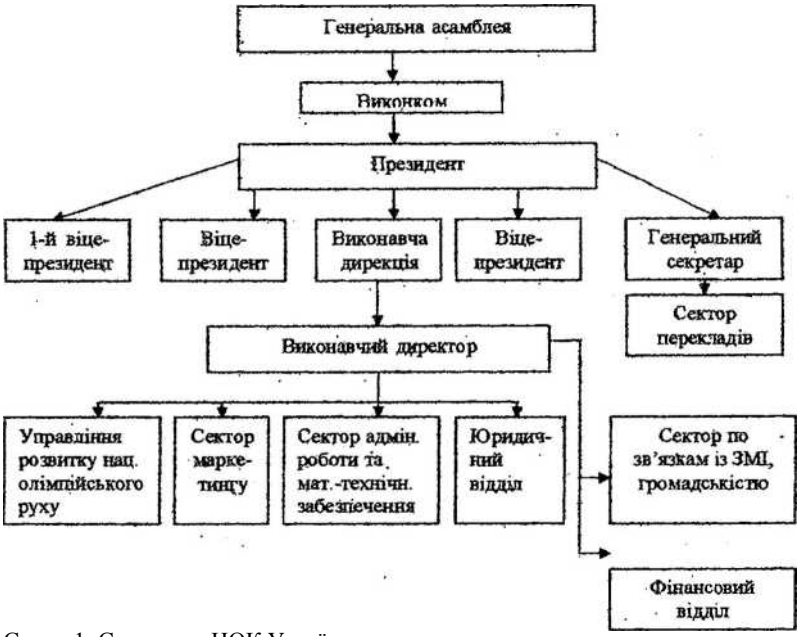

Схема 1. Структура НОК України

НОК України діє у відповідності до положень Олімпійської хартії, Конституції України та чинного законодавства України та свого Статуту. Основні завдання НОК України - організація підготовки та участі спортсменів в Олімпійських та (Іараодімпійських іграх, Всесвітніх іграх глухих (з 2001 року Дефлімпійських іграх) та Всесвітніх Універсіадах, розширення міжнародного співробітництва, популяризація масового спорту і здорового способу життя, фізичне і духовне збагачення людей. З цією метою НОК України співпрацює з
державними, громадськими та іншими організаціями. На засадах незалежності та доброї волі Національний Олімпійський Комітет України об'єднує більше 50 федерацій з видів спорту. Він також має 24 відділення у всіх областях та по одному відділенню в Автономній республіці КРИМ, містах Києві та Севастополі. Колективними членами НОК України є більше 80 організацій.

Першим президентом НОК України був обраний наш земляк - олімпійський чемпіон Валерій Пилипович Борзов. У 1994 році В.П.Борзов був обраний членом Міжнародного Олімпійського комітету та пере вибраний президентом НОК в грудні

цього ж року.

Нок України має угоди з відомими у світі фірмами «Адідаз», «Соса-Соїа», оператором мобільного зв'язку «UMC», українською правничою фірмою, «Юріс», яка надає постійну юридичну допомогу в діяльності організації.

Офіційним Інтернет-провайдером НОК є компанія «Keisot-Ukrain». В 1985 році НОК України почав випускати свій офіційний (квартальний) журнал, який виходить кожні три місяці, під назвою «Олімпійська арена», а з 1997 року видає щомісячний бюлетень «Олімпійські новини від НОК України». НОК України має широкі зв'язки з НОКами сусідніх країн та олімпійськими організаціями.

16 представників НОК України є членами різних міжнародних організацій та об'єднань. Тісні зв'язки НОК України має з українськими спортивними осередками за кордоном. Комітети друзів НОК України були створені і працюють зараз в США, Канаді, Австралії.

У 1993 році Національний Олімпійський комітет України та Національна федерація окремих видів спорту стали повноправними членами відповідних міжнародних спортивних організацій. Україні було надано право брати участь в усіх міжнародних змаганнях та Олімпійських іграх окремою командою або збірною.

У 1994 році Україна вперше в своїй історії, як незалежна держава, взяла участь у Зимових олімпійських іграх у Ліпіхамері. Оксана Баюл, яка перемогла в одиночному фігурному катанні, стала першою Олімпійською чемпіонкою незалежноїУкраїни

Вагомим був внесок збірної команди України в ігри XXIX Олімпіади 2008 року в Пекіні: 10 золотих, 5 срібних та 15 бромових медалей. Олімпійськими чемпіонами стали: Олександр Петрів, Артур Айвазян(стрільба кульова); Ольга Жовнір, Ольга Хардак, Галина Пундик, Олена Хомрова (фехтування); Василь Ломаченко(бокс); Наталія Добрянська (легка атлетика); Інна Осипенко-Радомська (бавдарка-одиночка); Віктор Рубай (стрільба із лука).

Напрямками олімпійських ігор є Параолімпійські та Дефлімпійські ігри. Звернемося до історії їх появи Поява видів спорту, в яких можуть брати участь інваліди пов'язують з ім'ям англійського нейрохірурга Людвіга Гутмана. Під час Другої світової війни на базі Сток-Мандвевільського госпіталю і англійському місті Ейлсбері він заснував Центр лікування спинальниих травм. Переборюючи споконвічні стереотипи стосовно людей з фізичними недоліками, Людвіг Гутман стверджував:

«Важливо не те, що загублено, а те що залишилося». Відповідно до цієї концепції він увів спорт у процес реабілітації військовослужбовців із травмами спинного мозку.

Група інвалідів, що уперше за всю історію спорту взяла в руки спортивне спорядження, складалася з 16 паралізованих чоловіків і жінок, що були військовослужбовцями. Відбулося це 28 липня 1948 року в госпіталі Сток-Мандевіль, де були проведені перші змагання зі стрільби із лука для спортсменів на візках. Дата початку змагань символічно збігалася з часом відкриття Олімпійських ігор у Лондоні.

В 1956 році Людвіг Гутманрозробляє хартію спортсменів, формує основи, на яких далі розвивається спорт людей з фізичними недоліками «Мета Сток-Мандевільських ігор, - писав Гутман, - об'єднати паралізованих чоловіків та жінок з усіх частин світу в міжнародному параолімпійському русі, і нехай спорт вдихне надію, підбадьорює тисячі паралізованих». З кожними наступними іграми збільшувалося число учасників, розширювалася географія країн, росла кількість видів спорту.

У 1988 році на міжнародних іграх у Сеулі (Південна Корея) спортсмени-інваліди одержали право доступу до спортивних споруд міста-організатора.

Саме з цього часу ігри одержали статус «Параатімтйських». Графічним символом світового параолімганського руху стали червона, синя і зелена півсфери, шо символізують розум, тіло, непокірний дух.

До 2000 року Гїараолімпійські ігри проводилися 6 разів і тричі у тих же самих країнах, що й Олімпійські ігри. У 1982 році з'явився орган, що сприяв поширенню Параолімшйських ігор - Міжнародний координаційний комітет Всесвітньої організації спорту інвалідів. Через 10 років, у 1992 році, його правонаступником став Міжнародний Параолімгайський комітет (МПК).

Здоров'я, мабуть, найважливіший фактор життя людини. Народна мудрість говорить: в здоровому тілі - здоровий дух. Коли дух не пригнічений фізичним болем, людина здатна в повній мірі себе реалізувати: бути корисною собі та людям.

Іноді люди сприймають хворобу як несподіваність. Однак більшість хвороб - це наслідок збочень в поведінці, характері самої людини, а аг якогось лиха (природного чи соціального), тому профілактичні засоби - фактор здоров'я. Коли недуг заволодів людиною (СНІД, алкоголізм, наркоманія - найбільш небезпечні) тоді

не вона, а хвороба керує життям.

З давніх часів Греції особливу увагу приділяли спортивним змаганням, там народився Олімпійський рух. Коли проводились змагання зупинялися війни, що є проявом високої моралі.

Молода людина має найбільші можливості засвоїти ці прості істини і не зробити помилок, наповнити своє життя здоровим глуздом та змістом, в фізичному та духовному розумінні, стати дійсно щасливою людиною.

2. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення

Фізичне здоров'я - стан організмлюдини як живої системи,ідо характеризується повною її врівноваженістюазовнішнім середовищем та відсутністю будь-яких виражених хворобливих змін.

Необхідною умовою здоров'я е його норма. У кожної людини - своя фізіологічна та патологічна мірі відхилення від норми. Норма набула серед ньостатисточного (кількісного) виразу, що певиою мірою має суб'єктивний характер. Так, важливі фізіологічні показники здоров'я (наприклад, роботи серця) можуть змінюватись під впливом сезонних, метеорологічних та інших факторів. Якщо у співвідношенні двох протилежностей - норми та патологи переважають елементи норми, людина запинається практично здоровою.

Стан фізичного здоров'я індивідуума встановлюється за низкою антропометричних, клінічних, морфофізіологічних, біохімічних та інших показників з урахуванням статі та віку і залежить від географічних, метеорологічних та соціальних факторів.

Стаи здоров'я населення оцінюється за рядом основних комплексних показників: захворюваність, смертність, фізичний розвиток, непрацездатність, середня тривалість життя тощо.

У сучасних умовах у країні спостерігається складна ситуація за станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність, у тому числі на стенокардію - у 2 рази, гіпертонію «а 30%. Протягом останніх років показник захворюваності на інфаркт міокарда є стабільно високим, особливо серед працездатного населення

Майже 85% дітей, учнів та студентів мають відхилення стані здоров'я, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку, близько 70% дорослого населення - низький рівень фізичного здоров'я.

За останні три роки спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок, яка нині на 10-15 років нижча, ніж у США, Японії, Франції та інших економічно розвинутих країнах.

Щороку до лав Збройних сил України за станом здоров'я не призивається кожен четвертий юнак призовного віку.

Тільки протягом останніх 5 років на 46% збільшилась кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. За цей же період значно зросла група ризику серед найактивнішої частини молоді, що зумовило підвищення на 65% кількості неповнолітніх, що вживають наркотики При цьому найбільше постраждали незахищені верстви населення, для яких спорт був єдиним засобом соціальної адаптації, життєвого самовираження та самореалізації Все це зумовлює необхідність додаткових витрат на розв'язання зазначеної проблеми

Зміна відносин і форм власності, спад виробництва у промисловості - все це призвело до згортання фізкультурно-масової роботи у виробничій сфері.

З 2001 року кількість навчальних закладів, які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу, зменшилось на 277 одиниць, а кількість студентів, залучених до цього процесу, більш як на 29 тис. чоловік або на 53%. Це призвело до різкого погіршення рекреації, фізичного та психічного стану населення і виявилося у значному зростанні серцево-судинних, онкологічних, психічних та інших захворювань, зумовило посилення проявів тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії тощо.

Звідси випливає гостра потреба у занятті спортом у домашніх умовах, тобто використання нетрадиційних методів оздоровлення.

Розглянемо нижче види нетрадиційних систем оздоровлення.

Одна із ознак здоров'я людини - правильне дихання. Часто ми недооцінюємо його позитивну роль у життєдіяльності нашого організму, хоча правильне дихання є запорукою реалізації резервних потенціалів людини.

Знання різновидів дихання за системою його, що не суперечить класичним

поглядам на систему дихання, дозволить вам зрозуміти механізм оптимального дихання для організму людини. Знайомство з різними дихальними системами. Сходу допоможе розширити розуміння цього питання.

Особлива увага в системі йоги надається прана ямі - комплексу дихальних вправ, які дають змогу здійснити контроль над диханням. «Прана», згідно з розумінням йогів, - дихання, життєва сила, джерело енергії, абсолютна енергія, котра проявляється у всьому живому. «Яма» - це регуляція, основа, пауза.

Пранаяма - це система дихальних вправ, що виконується свідомо для накопичення організмом життєвої енергії, отриманої з повітря. Інакше кажучи, прана яма - це вчення про свідоме керування диханням. На думку йогів, прана (життєва енергія) поглинається лише за повного дихання, що здійснюється через ніс. Після вдиху повинна обов'язково бути коротка пауза. Дихання - це не тільки рефлекторні дії, але й дихальні вправи для діафрагми, керовані свідомістю, які регулюють вдих і видих.

Найкращий варіант дихання за спокою - вдих і видих через ніс. Безперервне, спокійне, рівне дихання найефективніше: воно повністю звільняє легені від повітря під час видиху. У повітрі, що видихаємо, міститься не більше 16-18% кисню, 4-6% вуглекислого газу, а також інші сполуки, у тому числі дуже шкідливі сірчані.

Йоги вважають, що тривалість життя людини великою мірою залежить від того, як вона дихає. Якщо дихання людини часте й поверхневе, то і життя її короткочасне. І навпаки, рівне, вільне і спокійне дихання, повніші та глибші вдихи і видихи є одною з умов здоров'я і довголіття.

Важливо знати, що на тривалість життя впливає і склад повітря, яким доводиться дихати. Так, відомо, що багато з довгожителів живуть у горах, де повітря даже іонізоване. У морському повітрі містяться ще й специфічні домішки - йодисті, а також інші корисні для здоров'я сполуки. Таким чином, атмосфера примор'я і гір цілюща, а їхні мешканці рідко страждають на захворювання органів дихання.

Найбільша кількість прани (життєвої енергії), стверджують йоги, міститься в повітрі рано-вранці, відразу після сходу сонця, а найменша - у надвечірній час. На їхню думку, найбільша кількість прани зосереджена біля

водоспадів, у горах, біля берега моря, менша - у поля, міських парках, садах, а найменша — в атмосфері міста і промислових підприємств, яка звичайно забруднена вихлопними газами, внадливими відходами виробництва.

Дихальна гімнастика - це система вправ, спрямована на оволодіння мистецтвом правильно дихати, що дає змогу акумулювати прану, правильно й розподіляти і використовувати для контролю над організмом Накопичений багатий досвід свідчить про те, що завдяки використанню дихальних вправ досягається повний контроль над організмом.

Регульоване і цілеспрямоване дихання сприяє омолодженню організму лікуванню і профілактиці хвороб, отже, хорошому здоров'ю і подовженню життя. Основою всіх дихальних вправ є повне дихання. Його складові частини - верхнє, середнє і нижнє дихання.

5. Верхнє дихання (ключичне) здійснюється за рахунок верхніх ребер, плечей і ключиць, що забезпечує наповнення повітрям тільки верхньої частини легенів. Під час такого вдиху грудна порожнина розширюється вперед і вверх. Слід відзначити, що за допомогою верхнього дихання, виконаного правильно, здійснюється хороша вентиляція верхівок легенів. У цьому і проявляється позитивний вплив верхнього дихання на організм людини.

6. Середнє дихання (реберне або грудне) здійснюється за рахунок руху ребер. Грудна порожнина розширюється під час наповнення повітрям переважно середньої частини легенів. Повітря надходить більше, ніж під час верхнього дихання. Середнє дихання дає хороший терапевтичний ефект. Воно покращує кровообіг печінки, жовчного міхура, шлунка, селезінки, нирок, серця. У поєднанні з верхнім середнє дихання забезпечує достатню вентиляцію легенів.

Нижнє дихання (черевне або діафрагмальне) здійснюється внаслідок опускання під час вдиху діафрагми і роздування живота. Завдяки цьому нижня і середня частини легенів добре наповнюються повітрям. У дихальному русі бере участь тільки живіт. Черевне дихання дуже корисне і є своєрідним самомасажем внутрішніх органів. Воно забезпечує найбільший дихальний об'єм, позитивно впливає на роботу серця, стимулює процеси травлення;

У молодомуорганізмі, що росте, кількість непотрібних йому речовин (шлаків) незначна. Проте з віком за нездорового способу життя їхня кількість збільшується,

що негативно впливає на здоров'я людини.

Мета оздоровчого голодування - звільнити організм від шлаків, які накопичились у ньому внаслідок неправильного харчування або перевищення норми споживання продуктів, і, водночас, мобілізувати захисні сили організму.

Піст і голодування - найсильтші та найрадикальщші способи підтримання високого рівня здоров'я. Вони є величезним резервом, який слугує для продовження життя людини.

Знання про те, як методично правильно проводити одноденне голодування, дозволить вам очистити організм від токсинів, зміцнити й оздоровити його. Внаслідок регулярного проведення оздоровчого голодування ви станете відчувати себе енергійними, підтягнутими, бадьорими.

Повне утримання від їжі є частиною обрядів великих релігій: християнської, ісламу, буддизму. Народні традиції, пов'язані з нормами харчування, формувались під впливши релігійних світоглядів, тісно переплітаючись із ними і доповнюючи їх. Очевидним є значний вплив релігії на вибір і приготування їжі, на приписи, що стосуються харчування, оскільки воно визначає не тільки фізичний, але й духовний стан людини, сприяє очищенню душі

Отже, піст - це повне чи часткове утримання від їжі, що здійснюється з метою релігійної дисципліни (духовного і фізичного очищення). Під час посту водночас з очищенням організму від шкідливих речовин, а отже, з його оздоровленням, створюється певний емоційний стан у віруючих, який сприяє очищенню й оновленню душі людини Згідно з релігійними переконаннями, мета посту - опанування себе, звільнення від спокуси, гріха, перемога над пристрастями плоті
Увесь комплекс надзвичайно складних біологічних процесів, які безперервно відбуваються в нашому організмі та лежать в основі діяльності його органів, вимагає певних витрат енергії. Людина має отримувати з їжею стільки енергії, скільки вона може витрачати її в процесі життєдіяльності. Тривале недотримання цього закону призводить до порушення здоров'я. З допомогою посту людина може визначити кількість їжі, необхідної для природної потреби організму.

Голодування – це усвідомлене утримання від їжі протягом довгого часу. Терміни голодування можуть бути:

- Малі – 24-48 годин;

- Середні – 3-7 діб;
- Тривалі – 7-30 діб більше.

Цикли голодування можуть бути:

- Щотижневі – від 24 до 42 годин;
- Щомісячні – до 3 діб;
- Щоквартальні – від 3 до 10 днів;
- Щорічні – від 7 до 20 і більше днів.

Голодування як оздоровчий метод було відомо здавна. Його мета – очищення організму від наслідків неправильного харчування. У процесі голодування відбувається самооновлення всіх функцій організму, а отже його омолодження.

Незбалансоване харчування, неповноцінна їжа, нестача в ній мінералів, а також надлишки спожитих нами продуктів – усе це призводить до того, що у нашому організмі накопичується велика кількість отрут, шлаків, які він не встигає вивести, а це, у свою чергу, спричиняє виникнення хвороб. Єдиний засіб, за допомогою якого можна звільнитись від токсинів, що утворились в наслідок харчування чи надлишків у їжі, - це голод.

Голодування – це не тільки метод оздоровлення організму, але й метод, який має великий лікувальний ефект. Стародавні цілителі лікували голодом багато хвороб. Та ви й самі помічали, що під час хвороби зникає апетит, їсти не хочеться. Це сама природа піклується про ваше одуження. Отже, коли хто-небудь захворів, не вмовляйте його їсти, давайте йому лише більше пити. З допомогою голодування під час хвороби організм не тільки очищається, але й отримує фізіологічний відпочинок, усі функціональні системи організму переключаються на процеси оздоровлення.

Поль Брегг казав: «Секрет здоров'я і довголіття можна сформулювати в трьох словах: очищайте ваш організм, голодування – це єдиний метод очищення організму та його омолодження, тому що це природний шлях, підказаний нам самою природою.»

Лазня і сауна з її прямим духом, цілющою парою, березовим чи дубовим віником віддавна користувалася доброю славою, служили своєрідним засобом загартовування організму, природними ліками від різного роду захворювань. А як любили лазню і сауну наші прадіди і діди! У парильці на високій полиці до знемоги били вони себе віниками. Розпарившись, кидалися в сніг чи студену воду. Потім знову – у жар і

пару. Відомий дослідник народних традицій, історик і письменник Н.І. Костомаров відзначав: «Для простого народу лазня і сауна були чудовою школою загартовування, нечутливості до спеки і морозу, яка завжди відзначала слов'ян, дивуючи цим іноземців.»

Для слов'янської людини лазня і сауна, безумовно, були більше ніж просто гігієнічний засіб. Вони давали відпочинок натруженому тілу, знімали щиросердечну втому. Свідчення тому приказки: Кістки розпарити – усе тіло поправити. Лазня хворобу з тіла жене. Помився, як знову родився. Лазня і сауна парить, лазня і сауна править. Лазня усе поправить. Котрий день паришся, той не старишся.

Авторитет парної лазні і сауни досить високий і в на час. Він анітрохи не упав навіть після того, як багато хто переселився в сучасні упорядженні квартири, де їх послуг і ванна, і душ. Цілющі властивості щедрої пари як і раніше притягують до себе величезне число прихильників.

Лазня і сауна - це е випробуваний гігієнічний засіб для підтримки чистоти тіла. Під час перебування в парильці, миття і масажу краще функціонують сальні і потові залози, підсилюється кровопостачання і обмінні процеси. Сама ж шкіра, що виконує захисну, видільну і терморегулятивну функцію, очищається від жир, поту, пилу, стає гладкою, еластичною. Показово, що при правильному користуванні парною лазнею, людина втрачає до 2 кг маси тіла.

Одне з головних достоїнств щедрото жару полягає в тому, що він поліпшує і тонізує діяльність всього організму, благотворно впливає на серцево-судинну і кістково-м'язову систему, поліпшує загальне самопочуття. У крові збільшується вміст гемоглобіну, число лейкоцитів, а також еритроцитів, що постачають органи киснем. Підвищується опірність організму, у тому числі хвороботворним мікробам. Чудо-пара позитивно впливає на кістково-м'язову систему. Винятково корисні лазневі процедури при розтягуванні м'язів, болях у суглобах, радикуліті, невритах, міозиті, ішіасі і подібних їм захворюванням.

В умовах лазні і сауни прискорюються процеси обміну і відновлення після фізичних навантажень. Цілющий жар позитивно впливає на центральну і периферичну нервову систему, а значить і на психіку людини. Лазня і сйуна відмінно тренує терморегуляторний механізм - отже підвищує стійкість організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Іншим нетрадиційним методом є загартовування організму. Під загартовуванням розуміють підвищення функціональних можливостей організму під дією комплексних факторів (режиму дня, раціонального харчування, високої рухової активності тощо). У вузькому розумінні загартовування - це пристосування організму до дії метеорологічних факторів - холоду, тепла, змін атмосферного тиску, руху повітря тощо.

Під впливом подразників холоду відбувається звуження кровоносних судин у місці охолодження та їхнє рефлекторне розширення в інших органах і системах органів (наприклад, у верхніх дихальних шляхах). Виграти тепла організмом у даному місці зростають, що призводить до переохолодження організму і знижує його опірність проти патогенних бактерій. Виникають «застудні» захворювання.

Під час загартовування відбувається складна перебудова всього організму. При систематичному загартовуванні з часом відбуваєгься потовщення рогового шару шкіри, збільшення міцності стінок капілярів, зменшення в 5-8 разів застудних захворювань тощо. Слід пам'ятати, що ефект загартування різко знижується вже через 5-6 днів після припинення і майже зникає через 2 тижні.

Загартовування повітрям - найбільш поширений і доступний метод загартовування. Велике значення має охолодження саме тих частин тіла, які звичайно закриті одягом. Повітряні ванни проводять під час активного відпочинку, денного сну, перед купанням тощо. Температура повітря при перших повітряних ваннах не повинна бути нижчою +18° С, тривалість - 1-3 хв. Поступово тривалість ванн збільшують до 10-15 хв, а температуру знижують до +12-+14^0 С. Дуже корисним є сон на відкритому повітрі. Певне значення для загартовування мають прогулянки в легкому одязі, підтримання на оптимальному рівні мікроклімату приміщень.

Загартовування водою поєднують із загартовуванням повітрям та особистою гігієною. Так, температуру води, якою прополіскують зуби після їжі потрібно поступово знижувати від +30 - +33° С до +13 - +14° С. Обтирання тіла після ранкової гімнастики починають з кінцівок, щодня збільшуючи охолоджувану ділянку шкіри. Шкіру зволожують індивідуальною лляною рукавичкою (губкою), потім витирають сухим рушником. При перших обтираннях температура води повинна бути не нижчою за +28° С, кожні наступні 2-3 дня її знижують на 1° С, доводячи до +18-+13® С.

Водні процедури зранку прискорюють включення організму до активної навчальної діяльності. Миття і обливання ніг водою зі зниженою температурою можна проводити і під час вечірнього туалету, але не безпосередньо перед сном, оскільки це може зашкодити засинанню.

Улітку арсенал загартовуючих заходів значно розширюють. До режиму дня включають купання, збільшують в часі повітряні ванни, використовують сонячні ванни, проводять туристичні походи.

Сонячні ванни розпочинають при температурі повітря не нижчій +18- +20° С, за швидкості вітру 3-3,5 м/с Тривалість першої сонячної ванни 10-15 хв(коні частину тіла опромінюють не більше 1,5 -2 хв). Щодня або через день тривалість ванн збільшується на 5-10 хв, поступово доводячи її до 1,5-2 годин.

Купання проводять при температурі не нижчій, ніж $+18^0$С, перед прийманням їжі або через 1,5-2 години після приймання їжі. Найкращий час для купання з 10 год. До 13 год. Тривалість першого купання становить 1-2 хв, поступово її доводять до 18-20 хв. Купання не дозволяється людям із хронічними запальними процесами вуха, з активною фазою ревматизму та хронічним нефритом.

Вибір методів загартування визначається особливостями умов життя та індивідуальними особливостями організму.

3. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ

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

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.

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. Перш за все, вона засвоює культуру, виступаючи об’єктом її впливу. Під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності. По-друге, у

процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в даному випадку як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо). Третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального досвіду, рівня знань, світогляду.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізаїцю фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно із загальною культурою людства Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник один з її основних компонентів - фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація.

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.

Діяльність в галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає і на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є Я головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін).

Група оздоровчих завдань спрямована на:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку, «фізичними» прийнято називати вроджені (передані за спадковістю) морфофункціональні властивості, завдяки яким можлива фізична активність;

• зміцнення і збереження здоров'я. Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються в процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму. Але це не означає, що завдання зі зміцнення здоров'я і вдосконалення рухових здібностей у фізичному вихованні повністю співпадають, а їх реалізація не має своїх особливостей. Зокрема завдання із загартування та виховання навичок дотримуватись здорового способу життя мають самостійне оздоровче значення, і його реалізація передбачає спеціальну систему фізкультурно-гігієнічних заходів;

Удосконалення будови тіла і форми постате. У комплексі поставлених завдань з метою оптимізації індивідуального фізичного розвитку передбачаються і конкретні завдання із вдосконалення будови тіла. Досконалі форми тіла певною мірою виражають досконалість функцій організму. Одним із виразів нормального фізичного розвитку людини є риси тілесної краси, які свідчать про її життєві Сили і тому мають ще й естетичнуцінність. Проте, прагнення надати тілу надто вражаючих форм виправдано лише якщо це не стає окремою метою, а шдпорядковане інтересам всебічного розвитку особи й основним життєво важливим якостям і здібностям. В окремих випадках завдання з регулювання м'язових об'ємів, ваги тіла, виправлення постави та ін. можуть мати і лікувально- профілактичний чи лікувально-корегуючий аспекти;

• забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

В єдності з реалізацією розглянутих специфічних завдань у процесі фізичного виховання вирішуються і загально-педагогічні - виховні завдання.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

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

Фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної

системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України, органів внутрішніх страв, інших військових формувань і здійснюється у формі спеціальної військової підготовки..

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

У фізичному вихованні розрізняють дві нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту та сприянні розвитку фізичних якостей.

Фізична освіта являє собою засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідних в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Ця сторонафізичного виховання мас першорядне значення для раціонального використання людиною своїх рухових можливостей у життєдіяльності.

Другою стороною фізичного виховання є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що належить до фізичних якостей людини. З допомогою фізичних вправ та інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін у ньому. Впливаючи таким чином на фізичні якості, при певних умовах досягають суттєвої зміни рівня і спрямованості їх розвитку. Це виражається в прогресуванні тих або інших рухових здібностей (силових, швидкісних та ін), підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров'я, поліпшенні будови тіла.

Слід зауважити, що оскільки фізичний розвиток обмовлений іщиродними задатками, які передаються по спадковості, можливості виховання не безмежні. Вони визначаються вродженими здібностями, тому кожен може досягнути лише результату, обумовленого ними. Звідси мета фізичного виховання полягає в тому, щоб кожна людина засвоїла доступний їй зміст і обсяг фізичної культури

Будучи тісно взаємопов'язаними, фізична освіта і виховання фізичних якостей ніколи не зводяться одне до одного і по-різному співвідносяться на різних етапах фізичного виховання.

Поряд з терміном «фізичне виховання» використовують термін «фізична підготовка». Ним користуються, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість

фізичного виховання стосовно до певної діяльності, яка вимагає «фізичної підготовленості». Це стосується, наприклад, фізичного виховання військовослужбовців, яке здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки

Фізичне виховання як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом всього життя.

Функція підвищення фізичної активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку людини, удосконалювати її фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах.

Оздоровча і рекреаційно-культурна функція спрямовані на зміцнення людей, забезпечення активного відпочинку, формування естетичних смаків.

Виробнича функція дозволяє сприяти підвищенню продуктивності праці через згуртування трудових колективів, встановлення сприятливого психологічного мікроклімату, впровадження норм і правил здорового способу життя.

Пізнавальна функція передбачає використання спортивної діяльності як моделі для вивчення фізичних і психічних можливостей людського організму в екстремальних умовах.

Видовищна функція задовольняє прагнення великої кількості людей одержати емоційний заряд як учасників змагань у ролі вболівальників, створює прекрасні умови для просвітницької роботи з метою залучення широкої аудиторії глядачів до регулярних занять фізичними вправами.

Економічна функція полягає в самозабезпеченні фінансовими засобами розвитку спорту. Джерелом фінансування можуть бути: спортивні лотереї, виробнича і видавнича діяльність, реклама і атрибутика, комерційні спортивні заходи тощо.

Функція поліпшення взаєморозуміння між народами і державами

Престижна функція полягає в тому, що успіхи в розвитку спорту та перемоги спортсменів піднімають престиж окремих людей і холективів, регіонів і держави в цілому.

4. Оздоровче і прикладне значення туризму. Види туризму.

Туризм походить від французького «tourisme» - прогулянка, подорож - подорожі у вільний час пов'язані з від'їздом за межі постійного проживання; один із видів відпочинку, який поєднує відновлення продуктивних сил людини з оздоровчими, пізнавальними, спортивними та культурними розважальними цілями В міжнародній практиці до туристів відносять осіб, які тимчасово і добровільно змінили місце проживання з будь-якою метою, крім діяльності, яка винагороджується в місці тимчасового перебування.

Туризм залежно від мети подорожі поділяється: на спортивний, пізнавальний (екскурсійний), діловий, любительський (мисливський, рибальський), релігійний та інші; залежно від засобів пересування: пішохідний, лижний, автобусний, автомобільний, авіаційний, велосипедний, водний, залізничний, комбінований.

Виділяють також внутрішній (національний) та іноземний (міжнародний) туризм. Туризм є активним (веслові судна, плоти, велосипед та ін.) та пасивним (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах тощо) за засобами пересування, організований та самодіяльний.

Під туризмом слід розуміти теорію і практику різного роду походів, сходження на гори і подорожування з метою спортивного змагання, активного відпочинку, науки і виховання.

Оздоровча цінність туризму полягає в тому, що туристична діяльність пов'язана зі зміною місця перебування, організовується за будь-якої погоди і висуває до людини яаіфізноманітишп вимоги. Одночасно діють три важливі фактори: зміни оточуючого середовища, кліматичні умови і види діяльності. Регулярна туристична діяльність і участь в туристичних змаганнях являється ефективними замінником фізичної праці, пробуджує в людині радість до життя, підвищує фізичну життєдіяльність організму.

Під час мандрівок і походів, як в межах своєї країни, так і за кордоном, туристи знайомляться з країною та її людьми, їх життям, знайомляться з національною культуро. Вони розширюють і поглиблюють свої знання в області ботаніки, зоології, геології, метеології, астрономії, сільського та лісового господарства, історії культури і мистецтва.

Туризм сприяє вивченню історії і формування, світогляду, активному захисту

природних багатств. Оскільки туристична діяльність проводиться в більшій мірі в колективі, коли один залежить від іншого і в обов'язковому порядку вимагається тактовність, уважне відношення один до одного, коли власні інтереси не можна ставити вище інтересів колективу, то все це представляє можливості для інтенсивного виховання в дусі колективізму *і для* формування таких цінних рис характеру, як впевненість в собі, здатність прийти на допомогу.

В загальних правилах спортивного туризму (мається на увазі піші походи) вказуються види подорожей та їх класифікація. Сюди входять багатоденні походи з денним переходом від 15 до 40 км, базові, зіркові, змішані, якщо вони відповідають спортивним вимогам. Правила включають вказівки для організаторів по проведенню масових спортивних походів і директиви для учасників.

Норми навантаження:

Вік в роках	Одноденний похід (км)	Багатоденний похід (км)	Швидкість (км/год)	. Багаж (кг)
Діти 10-12	10-12	8-10	3	3
Діти 12-14	12-18	10-15	3-4	4
Молодь 15-18	15-25	12-20	4	5-7
Дорослі >18	20-40	15-30	4-5	6-10
Спортсмени-турисги >18	20-60	1.5-30	5-7	6-10

Одяг і спорядження туриста залежить ввід пори року, вимог туристичного маршруту, вцду' подорожі, веду ночівлі, тривалості походу і від способу вирішення виникаючих в дорозі перешкод. Туристичний одяг і спорядження повинні відрізнятися цілеспрямованістю, витонченістю, міцністю, легкістю,зручністю, повітренепроникливісю і доступністю до транспортування. Якщо потрібно готувати харчі самим, то слід мати при собі кип'ятильники, каністри, посуд і продукти харчування. При приготуванні їжі слід обов'язково враховувати правила протипожежної безпеки. Для запланованої ночівлі потрібно взяти з собою легку палатку та інвентар, а також надувний матрац чи матрац з губчастої тканини, спальний мішок чи ковдру. ЦІ речі розподіляються між усіма членами групу чи транспортом доставляються до місця ночівлі.

В залежності від мети, виду завдання і завдання походу керівник повинен заздалегідь підбирати спорядження, карту маршрутів, компас, перелік туристичних баз, дорожній путівник, туристичну літературу, сигнальний свисток, кишеньковий ліхтарик. Для організації відпочинку можна передбачити також спортивний інвентар, пневматичну зброю, музичні інструменти та інше. Для транспортування власного спорядження найкраще підійде рюкзак. Він повинен бути легким, міцним, водонепроникним, містким, споряджений декількома окремими кишеньками, широкими пасками і лямками, нижня частина якого підшита шкірою чи шкірозамінником. Його слід упакувати так, щоб м'які та легкі предмети лежали в низу і збоку рюкзаки рюкзака, а важкі – звершу. Предмети, котрі повинні бути завжди під рукою (документи), розташовуватись в зовнішніх кишеньках рюкзака.

Знання топографії, вміти читати карту, робити найпростішу зйомку ділянки місцевості, впевнено орієнтуватися – обов'язкове для туриста. Відсутність цих навиків і недостатнє знання топографії, призводить до помилок при розробці маршруту, а невміння орієнтуватися – до втрати часу, порушенню графіка або зриву походу чи підчас і до більш серйозних наслідків.

Орієнтуватися на місцевості можна кількома способами. Перший з них – не орієнтування за допомогою карти. Карта являє собою зображення на площині земної поверхні в зменшеному вигляді. В наслідок кривизни земної поверхні її не можливо зобразити на папері без викривлень. Чим більша площа тим більше викривляється її зображення. Тільки невеличкі ділянки землі можна вважати плоскими і зображувати їх на папері з дотримання всіх обрисів місцевості. Зменшення зображень на площині земної поверхні чи окремих частин з урахуванням кривизни землі називається картою, в зменшення і детальне зображення на площині невеличкого клаптика земної поверхні – планом. Плани складаються так, щоб на них було одержано зображення конкретних ділянок земної поверхні д деякою точністю. таким чином можна складати плани угідь, лісний, землебудівний. Потрібно планам карти діляться на різні види: оглядово-географічні, спеціально-геологічні, грунтові, лісні, топографічні, туристичні. Карти бувають різних маштабів. Чим в менше число разів місцевість зменшена, тим більший маштаб, і навпаки.

Для вимірювання відстаней також використовують карту. Вимірювання відстаней заключається в тому, що спочатку вимірюють довжину відрізків (ліній)

лінікою, смужкою паперу, циркулем по карті, а потім використовуючи маштаб карти визначають якій відстані вони відповідають на місцевості. Для того, щоб читати карту, необхідно використовувати умовні знаки, які за своїм призначенням поділяються на маштабні, позамаштабні та пояснювальні. До вивчення карти також відносять знання рельєфу місцевості – сукупності нерівностей земної поверхні. Їх є дуже багато, але взагалі їх можна звести до п'яти типових форм: гора, хребет котловина, площина і сідловина.

Другим способом орієнтування є орієнтування без карти. Орієнтування на місцевості – це означає вміти вивити своє місцезнаходження відносно сторін горизонту, оточуючих об'єктів і форм рельєфу, найти потрібний напрямок руху і витримати цей напрямок в дорозі. Частіше за все напрямок по відношенню до сторін горизонту знаходиться за допомогою компаса. З компасом треба поаодитись обережно, зберігати його подалі від металевих предметів, оберігати від ударів, уникати роботи з ним біля залізничних колій, ліній електропередач, так як вони будуть впливати на точність показань магнітної стрілки.

При відсутності компаса можна приблизно орієнтуватися по положенню сонця. З великою точністю сторони горизонту можна знайти по сонцю за

допомогою годинника. В безхмарну ніч найлегше сторони горизонту можна виявити за Полярною зіркою, яка завжди вказує напрям на північ з точністю до одного градуса. Також можна орієнтуватися по квартальним сторонам лісогосподарства: в сучасному лісогосподарстві просіки прорубують в напрямі північ-південь і схід-захід. Таким чином на північ буде повернена та сторона квартального стовпа, на якій знаходиться менші по значенню номера кварталів.

Виявляти сторони горизонту можна по місцевим предметам і за різними ознаками: олтарі православних церков і лютеранських кірок завжди повернені на схід, дзвонарні - зазвичай - на захід. Знаходження сторін горизонту за різними ознаками менш надійне і користуватися ними треба обережно.

Мурашки майже завжди знаходяться з південної сторони дерева, пенька чи куща. Південна сторона більш полога ніж північна. Трава на північних окраїнах лісових галявин і прогалин, а також з північної сторони окремих дерев. Пеньків і великих каменів зазвичай буває густішою. Кора у окремо стоячих дерев з північної

сторони часто буває товстіша, деколи вкрита мохом. Ягоди і фрукти раніше достигають з південної сторони. Сніг швидше тане, а в горах дуб частіше проростає з південної сторони. В гірській місцевості напрям можна витримувати, йдучи по дорозі, вздовж річки, по долинам та іншим орієнтирам, напрям яких співпадає з напрямом руху. Орієнтирів в горах дуже багато. Ними можуть бути високі характерні вершини, струмки, дороги, хребти. Вночі чи в умовах поганої видимості в якості орієнтира можна використовувати дороги, окраїни лісу, лінії зв'язку, канали та інші об'єкти, які мають лінійні обриси.

В туристичному поході часто приходиться переміщатися без дороги, в лісі, в тумані, вночі. В таких випадках напрям дотримують по азимуту Рух по азимуту захлюпається у вмінні дотримуватися з допомогою компаса заданого напрямку руху і точно вийти до наміченого пункту. Для цього необхідно наперед по карті вибрати маршрут руху і знайти азимути кожної його ділянки - від одного повороту до іншого, а також відстані, які потрібно пройти в кожному з цих напрямків,.щоб вийти до наміченого пункту.

5. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.

Приступаючи до занять, потрібно користуватися рядом правил і положень, дозволяючи успішно вирішувати поставлені задачі. Для занять важливо підготувати місце, предмети, які будуть використовуватися для заняття. Дуже корисно займатися на природі. Не дивлячись на додаткові незручності, ці заняття дуже добре впливають ще й на загартовування організму. Спеціальний одяг для заняття обов'язковий. Костюм повинен бути зручним, облягаючим фігуру, або вільним, залежно від ваду занять, яким ви займаєтесь.

Гімнастичні вправ - основний або навіть єдиний зміст ранкової гігієнічної гімнастики, яку звичайно називають «зарядкою». Зарядку треба виконувати щодня, розпочинаючи з неї свій день. Її задача - допомогти нервовій системі скоріше прокинутись, це дозволяє скоріше втягнутись в нормальний ритм життя

Але мало займатися просто фізичними вправами, треба, щоб вони приносили відчутну користь. А для цього необхідно знати, яку користь і яку шкоду вони можуть

принести. Але і цього недостатньо. Слід ще мали бажання і терпіння виконати все саме так, як потрібно.

Розпочнемо з гігієни. Зарядка виконується перед ранковим вмиванням. Після неї бажано помитись (або хоча б обтертись) до пояса водою кімнатної температури, або трішки теплішою, провести інші необхідні ранкові процедури. Можна прийняти трохи теплу ванну або душ, якщо дозволяє час' і умови Душ або ванну бажано приймати щодня. Звичайно це зручніше робити перед сном.

Якщо шкіра негативно реагуєна таке часте купання з милом, можна через день обходитись без нього, промиваючи з милом тільки найбільш пітніючі частини тіла. Якщо і в цьому випадку шкіра сильно сохне, слід для п пом'якшення наносити дуже тонкий шар крему, і бажано рідкого.

Перед тим. як приступит до фізичних вправ, треба добре провітрите кімнату. Але займатися з відкритою кватиркою в прохолодну погоду можна порадити не всім, а тільки тим, хто не схильний до простудних захворювань.

Який час обрати для фізичних вправ? З ранковою гімнастикою все зрозуміло, але чя можна займатись, наприклад, перед сном, або в післяобідній час?

Займатися фізичними вправами можна не менше ніж через півтори-дві години після основного прийому їжі (бутерброд, булочки не враховуються). Тим, у кого нервова система збуджуюча, не слід займатися саме Перм тим, як лягати спати: це може викликати безсоння. Якщо ж ви підвищеною збудливістю нервової системи не страждаєте, то можна займатися фізичними вправами і перед самим сном. Звичайно, теля них треба добре помитись теплою (але не холодною) водою.

Недобре займатися фізичними вправами на голодний шлунок (тобто, коли відчуваєш голод). В таких випадках потрібно витяги твегакана солодкого чаю або з'їсти тру цукерок, яблуко, бутерброд.

Розпорядок дня має не менш важливе гігієнічне значення. Потрібно щодня добре висипатись. Аж пересипати також не слід І те, і друге, шкідливо відбивається на нервовій системі, працездатності, настрої. Тому кожний день потрібно самому встановити для себе оптимальний час сну в межах 8-10 год. на добу. При цьому, треба знати, що сон циклічний. За ніч людина встигає пройти 3-4 цикли, кожен з яких включає в себе легкий сон, засинання, глибокий сон, прокидання. Саме в

останній стадії, краще всього прокидатись, в протилежному випадку самопочуття стає гіршим, людина почуває себе не виспавшись і, взагалі, «не в своїй тарілці». Кожен цикл у різних людей продовжується найчастіше всього 2-2,5. години. Так що, безкарно додавати чи віднімати від нормальної тривалості сну півгодини або годину - не вдасться. Бажано мати стабільний розпорядок дня. Тобто, приблизно в один і той самий час лягати спати і прокидатись.

Дуже важливо підібрати відповідний одяг для занять. Одяг, в якому виконуються фізичні вправи, повинен бути легким, зручним, не стискати тіло під час широких рухів. При нормальній кімнатній температурі краще всього обмежитись трусами і майкою. Якщо в кімнаті прохолодно, допустимі легкі брюки і сорочка (або легка кофточка). На ноги краще одягти гімнастичні туфлі («чешки»), або полотняні тапочка Домашні тапочки незручні. Для занять на вулиці, одяг повинен бути по погоді, на ноги краще всього одягати кеди або кросівки.

Для лижної прогулянки одягатися потрібно в міру тепло, але так щоб не продувало. На ногах повинні бути шерстяні носки, обов'язково чисті (прати їх потрібно частіше). Заняття лижним спортом - це передусім фізичне навантаження і організм повинен бути готовим до його сприйняття.

Одним із найважливішим заходів є загартовування. Його значення для зміцнення здоров'я величезне. Існує безліч прийомів загартовування. Наприклад, ходьба босоніж по підлозі, а літом, коли дозволяють умови, то по землі, траві, піску. Зрозуміло, необхідно поступово звикати до низької температури землі, інакше результатом буде простудне захворювання.

Другий прийом - повітряні ванни. Поступово потрібно привчити себе до все більш холодного повітря, починаючи з температури не менш як 20'°. Але навіть при такій температурі повітря не можна спочатку довго бути без одягу - достатньо 3-5 хвилин. При цьому не повинно бути протягів або сильного вітру. Кожні два дні можна або продовжувати на 2-3 хвилини час ванн, або приймати їх при меншій температурі повітря. Дійшовши до температури повітря 17-18°, потрібно десь тиждень не міняти час ванн, і температуру повітря. Після звикання можна продовжувати зниження температури повітря, але нижче 1 ills* зменшувати не варто, поки не переконаєтесь в тому, що у вас вже виробився бар'єр до простудних

захворювань

Літом загартовуюче значення має купання в морі, озері, річці Переміна теплого повітря на прохолодну воду дає відчутний оздоровчий ефект. Крім (цього є ще всдні процедури. Найбільш м'яка з них - це обтирання вологимрушником. Розпочинати погрібно з обтирання теплою водою (30°), потім щодня знижувати температуру води на 1-2°. Якщо після цього самопочуття не дуже добре, обтирайтесь більш теплою водою. Друга водна процедура - прохолодний душ. Розпочинати потрібно з теплого, потім поступово щодня знижувати температуру Після душу обов'язково потрібно розтертись рушником і одягнутись. Гарним загартовуванням є контрастні» душ: то гарячий, то холодний. Перехід від гарячої води до холодної і, навпаки, повинен виконуватись швидко, протягом декількох секунд. У випадку виснаження, процедури загартовування необхідно відмінити або в деяких випадках значно пом'якшити (скоротити час, підняти температуру води).

Для того, щоб виглядати краще, молодше, щоб тіло було гнучким, м'язи тренованими, необхідне виховати в собі необхідність в заняттях фізичними вправами та займатись щодня. Ритмічною гімнастикою бажано займатись 2-3 рази на тиждень. Дуже важливо підготувати місце, апаратуру для сприйняття музики. По можливості вправи слід виконувати перед дзеркалом, в провітреному приміщенні. Займатись можна вранці, до роботи, вдень або увечері після роботи - в залежності від можливостей. Дуже важливо зосередитись на виконанні комплексу і бути в світі прекрасних рухів музики. Для спеціальної форми краще всього мати декілька гімнастичних купальників і тренувать них костюмів з трикотажу, «персті або еластичної але повітряпроникаючої тканини

Спід сказати і про режим харчування, який має важливе значення для підвищення рухової активності і оздоровлення. Харчування повинно бути збалансоване. Необхідно забезпечити організм тією кількістю їжі, яка відповідає його енергетичним затратам. Збільшення рівня надходження енергії в організм приводить до зайвої ваги, викликає негативні явища в організмі, серцево-судинні захворювання, порушення обміну речовин. Щоб зменшити вагу, необхідно інтенсивно займатись ритмічною гімнастикою, вправи виконувати а швидкому темпі, збільшуючи їх кількість і повторювання Дуже важливо поєднати заняття ритмічною гімнастикою з обмеженням в їжі.

Крім цього, для здоров'я велике значення має сон. Займаючись, стад пам'ятати, що перед сном не рекомендується виконувати комплекс вправ. Потрібно вивчити себе і вдосконалювати свій режим дня..

Фізичні вправи, з яким бн видом спорту вони не були пов'язані, тренують рухові можливості, впливають на нервову систему, виробляють властивості швидко перестроюватись при зміні зовнішніх умов, передусім в руховому режимі.

В будь-якому виді спорту слід на одному рівні боятися як сильного переохолодження, так і перегріву. Причому перегрів значно небезпечніший: сильно спітнівши, ви швидко охолодитесь зупинившись під час вітру. Все це може привести до застуди, особливу спочатку, поки ваш організм не пристосувався до різкої зміни температур.

У наші дні «а спорт впливає все: телебачення, реклама, нові технологи, політика. Як і багато чого іншого, в сучасному світі високих технологій, спорт стрімко змінює свій вигляд. В міру того, як наше високорозвянене суспільство демонструє, на думку багатьох, усе більшу схильність до насильства, зростає цілком обгрунтована тривога, що ми остаточному підсумку' можемо повернутися до спорту гладіаторів, коли атлети в Стародавньому Римі боролися на смерть, на потіху кровожерливій публіці. Тому багато людей хоче бачиш спорт вільним від духу безжалісної конкуренції і чіткої хватки великого бізнесу, щоб люди могли просто радіти від участі в спортивних заходах. Нові ігри типу ерзбола, правила яких були розроблені в США, спеціально призначені для того, щоб люди збиралися разом і займалися спортом собі на втіху.

6. Основи раціонального харчування при різноматинітих видах і умовах і умовах праці та особливості життєдіяльності.

XXI століття внесло корінні зміни, як в спосіб життя, так і в структуру харчування людей. В цілому різко знизились екерговитрати і в більшості економічно

розвинутих країн в теперішній час вони досягли критичного рівня. Людині немає потреби в повсякденних умовах займатися важкою фізичною працею і витрачати багато енергії. Харчові продукти, в першу чергу, м'ясо і тваринні жири, при правильному харчуванні повинні відійти на другий план, тому що в подібному випадку починається дефіцит необхідних для організму біологічно-активних речовин, які знаходяться здебільшого в продуктах рослинного походження.

Важлива роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшення тривалості життя, збереження працездатності належить харчуванню. Воно має бути раціональним (розумним). Раціональне харчування - це фізіологічне повноцінне харчування з урахуванням особливостей кожної людини, яке забезпечує постійний стан внутрішнього середовища організму, підтримує його життєві прояви (ріст, розвиток, діяльність різних органів і систем), сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню опору організму людини інфекціям.

Універсальних раціональних режимів харчування не існує. Для кожної людини воно специфічне. При цьому враховуються індивідуальні особливості обміну речовин, стать, вік, характер праці. Звички та ігнорування наукових рекомендацій при складанні денного раціону провокують в багатьох випадках розвиток важких захворювань.

Раціональне харчування базується на таких законах:

1. Енергетична цінність - це дотримання рівноваги між енергією, яка надходить з їжею та енергетичними затратами організму. Користуються для виміру енергетичної цінності їжі калоріями, а роботи організму - джоулями. Навіть в умовах спокою і в комфортних температурних умовах рівень

Всяка фізична або розумова робота вимагає додаткових затрат енергії. Якщо у людей, зайнятих малорухомою «сидячою» працею, добова потреба в енергії дорівнює 2500-2800 ккал., то у осіб, зайнятих важкою фізичною працею, ці величини досягають 4000-5000 ккал.

Основний енергетичний матеріал дають організму вуглеводи і жири. Білки використовуються головним чином як пластичні матеріали (будівельні), але їх надлишок також йде для отримання енергії. При чому енергетичний матеріал різного походження використовується організмом тільки по потребам, Якщо добова калорійність їжі перевищує енергозатрати організму, то надлишки жирів та вуглеводів відкладаються і депо. Поступово це приводить до збільшення маси тіла. При короткочасній нестачі енергетичного матеріалу, пов'язаного з обмеженням харчового раціону, витрачаються запасні речовини організму (глікоген, жири). В умовах тривалої нестачі їжі (голодування) на покриття енергозатрат йдуть не тільки жири й вуглеводи, але й білки. Тому для енергетичної рівноваги потрібна оптимальна кількість харчових речовин. Всяке відхилення від цієї рівноваги небайдуже для організму. При згоранні в організмі 1 г білків і вуглеводів -4 ккал., енергії' при згоранні 1 г жирів - 9 ккал. Енергозатрати чоловіків вищі, ніж у жінок. Якщо жінка їсть нарівні з чоловіком, вона обов'язково починає повніти Висновок: дотримуватися помірності в їжі. Це основа збереження здоров'я і краси.

2. Збалансованість між посту паю чими в організм білками, жирами і вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами і баластними компонентами. Згідно цього закону, щоб зберегти здоров'я і вести повноцінне життя, людина потребує не конкретних продуктів, а повного співвідношення харчових речовин, що в них знаходяться.

Для нормального розвитку організм людини потребує систематичного надходження майже 70 харчових компонентів, тобто сам організм людини їх не утворює, він отримує їх тільки з їжею. Таку кількість цінних харчовихкомпонентів мають різні продукти харчування: м'ясні, р рибні, зернові, овочеві, фрукти, ягоди та інші. Для різних груп населення існують спеціально розроблені норми фізіологічних

потреб в харчових речовинах і енергії.

Так, для працівників, зайнятих легкою працею (працівників сфери обслуговування, торгівлі, медичних працівників, агрономів, швачок) потреба енергії складає 2500-2800 ккал. за добу. Людям слід щоденно вживати їжу, яка містить 72-80 г білків, 83-93 г жирів, 366-411 вуглеводів. Коливання цифр залежить від віку і статі. Другий закон раціонального харчування диктує таке правило: різноманітність. Щоб бути гарним і здоровим, слід харчуватися різноманітною їжею.

2.Третій закон раціонального харчування - це дотримання режиму харчування, це регулярність і оптимальний розподіл їжі протягом дня.

Перевагу слід надавати свіжо приготовленій їжі. Необхідно організувати свій спосіб життя і роботи так, щоб був час для щоденного приготування їжі. На жаль, у більшості господарок є звичка готувати їжу на декілька днів вперед. Таку їжу треба декілька разів нагрівати, смажити, внаслідок чого руйнуються цінні харчові речовини. Псуються продукти і із-за тривалого зберігання, не допомагає і холодильник. Навіть якісні свіжі продукти приготовлені так, втрачають свою біологічну цінність.

Слід обмежувати по можливості час теплової обробки продуктів. Наприклад, важко говорити про корисні якості такого продукту, як згущене молоко. При тривалій обробці теплом в згущеному молоці утворюються шкідливі для організму речовини гри руйнуванні молочного білка і цукру. Не виключається виникнення канцерогенних речовин, тих що викликають рак). Свіжо приготовленими найкраще їсти м’ясо, рибу, птицю. їх слід вживати з зеленими овочами і травами (петрушкою, селерою, кропом, салатом, солодким перцем, зеленою цибулею, капустою), які значно полегшують перетравлення м’ясних продуктів, сприяють швидкій появі тамування голоду, знижують вміст холестерину в крові. Крім того зелені овочі - прекрасне джерело вітамінів і мінеральних речовин.

Не слід захоплюватися м’ясними, риб’ячими та курячими бульйонами. М’ясо і м’ясні продукти належать до кислої їжі, при перетравленні якої в організмі утворюється багато шлаків. Лужна їжа дає мало відходів, кисла їжа дає велике навантаження для організму і поряд з іншими причинами сприяє атеросклерозу,

остеохондрозу, подагри, які дуже поширені.

До продуктів, які містять лужні радикали належать свіжі огірки, чай, яблука, цитрусові, слива, вишня, персики, зелений горошок, кавуни, квасоля, дині, кабачки, свіжі помідори, редис, морква, молоко та кисломолочні > продукти. Вони також містять багато нагрію, калію, кальцію, магнію.

До «кислої» їжі належать м'ясо, риба, яйця, сир, ковбаси, кондитерські та хлібобулочні вироби, жири тваринного походження, горіхи, круп'яні і

if)

макаронні страви, цукор. В них досип» багато іонів фосфору, сірки і хлору. Для кислотно-лужної рівноваги в організмі слід вживати на одну частину «кислої» їжі - 6 частин — «лужної».

Жири - це важливе джерело енергії і будівельний матеріал. Це також основа кулінарної обробки продуктів. Однак слід пам'ятати, що не слід їх повторна нагрівати. Для кулінарної обробки продуктів краще вживати рослинну олію.

Овочі краще їсти сирими або заткати в духовці. Якщо овочі потрібно варити, то робити це краще на пару, не чистячи їх (у шкірці), щоб максимально зберегти вітаміни і мінеральні речовини. Овочеві страви готувати безпосередньо перед їжею. Овочеві соки також потрібно пити відразу після і приготування. Не бажано обробляти фрукти теплом, виключення може бути

для людей, що страждають хворобами органів травлення.

Консервовані фрукти велике» користі організмові не приносять, краще їх заготовляти сушеними. Ягода найкраще вживати свіжими. Важливе значення має правильне поєднання страв. Наприклад, вживати одночасно продукти, які сприяють посиленому газоутворенню (молоко, бобові, капусту). Не можна поєднувати одночасно дуже гарячі і холодні страва Невдале поєднання страви. Невдале поєднання сприяє виникненню здуття живота, появи відчуття важності, біль животі, проносу ті інших порушень травлення.

Найкращим поєднанням слід вважати хліб з маслом, картоплю з жиром, капусти, буряка з крохмалистою їжею. Дині, кавуни, фрукти і ягоди слід їсти окремо, через годину-дві після основної їжі або до їжі. Це сприяє більш ефективному

травленню і кращому засвоєнню цінних харчових речовин.

Необхідно обмежувати по можливості ті продукти харчування, які не містять корисних харчових компонентів. Це такі, як цукор і все, що готується на його основі, соління і копченості всіх видів, страви смажені, жирну свинину, вироби здобного тіста, консерви і консервовані продукти, в тому числі згущене молоко, напої типу «Кола», морозиво, штучний мед.

Кожен з нас з роками звикає до певної їжі. Багато залежить від того, як людина почуває себе і яка в неї професія. На жаль, серед людей середнього та похилого віку абсолютно здорових немає. Поширеним є серед цих категорій населення атеросклероз. Дослідження показали, що змінивши звичний раціон харчування, можна загальмувати розвиток атеросклерозу шляхом нормалізації жирового обміну в організмі. Відомий класичний вираз Поля Бреста, що атеросклероз приходить не з віком, а з харчуванням.

Тому сформульовано 7 «золотих» правил дієти, дотримання яких необхідне для того, щоб усунути порушення обміну речовин в організмі:

1. Зменшити на 10% загальне вживання жирів
2. Різко зменшити в раціоні насичені жирні кислоти (тваринні .жири, масло, вершки, сир, яйця, м’ясо).
3. Збільшити вживання продуктів, багатих полшекасиченими жирними кислотами (рослинна олія, риба, птиця, продукти моря).
4. Замінити в домашньому використанні при приготуванні їжі масло і маргарин на рослинну олію.
5. Збільшити в раціоні клітковини і складних вуглеводів
6. Різко зменшити вживання продуктів, багатих холестерином.
7. Значно зменшити кількість куховарської солі в раціоні харчування

Дотримуватися «золотих» правил повинні люди не тільки ті. що страждають проявами атеросклерозу або ожиріння, але й зовсім здорові, оскільки атеросклеротичний процес у багатьох починається змолоду і має тривалий

прихований перебіг.

З дитинства слід виховувати розумне почуття міри. Слід звикати вставати з-за столу до настання повного насичення. При підвищеному апетиті можна їсти часто, але невеликими порціями Кожен шматочок треба ретельно пережовувати протягом 15-18 секунд.

Переїдання - одна з головних бід сучасне» людини 3 цією звичкою важко боротися, та знання законів раціонального харчування допоможе в цьому. Протягом століть люди виробити способи періодичного обмеження кількості їжі, особливо тваринного походження. Для цього могли бути різні причини: релігійні, медичні, соціальні, економічні. Обмеження їжі під час посту переноситься значно легше ніж звичайне голодування. Під час посту організм має можливість очиститись від шлаків, отримати додаткову кількість лужних валентностей, відновити потенціал ферментних систем органів травлення.

їжа повинна бути різноманітною. Природою створений спосіб боротьби з одноманітною їжею - це втрата апетиту.

Режим харчування, що виробляється в процесі життя, відіграє важливу роль у підтримці здоров'я. Відхилення від встановленого режиму ламає фізіологічний режим життєдіяльності людини. Кількість прийомів їжі впливає на обмін речовин і функціональний стан організму. Самопочуття буває кращим при 3-4 разовому харчуванні в день. Такий режим харчування є оптимальним

Література:

1. Березин И.П. Школа здоров'я / И.П.Березин, Ю.В.Дергачев. - М.: ФиС, 2003.-120 с.
2. Вахлис К. И. Спутник туриста / К.И. Вахлис. - М.:Физкультура и спорт, 2001,- 80 с
3. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б. Ф.Ведмеденко. - К.: Здоров'я, 2005. - 336 с.
4.Гилмор Г. Бег ради жизни / Г. Гилмор. - М.: ФиС, 2001. - 128 с.
5. Кострица М. Ю.Туристичний похід вихідного дня / М. Ю. Кострица, М. С. Дубович. - К.: Здоров'я, 2003. - 80 с.
6. Машин І. Р. Раціональне харчування і здоров'я / І. Р.Машин. - К., 2000. - 120 с.
7. Державна програма розвитку туризму в Україні. - Київ, 2002. – 27 с.
8.Сергеев В. Н.Туризм и здоровье / В.Н. Сергеев. -М. : ФиС, 2004. -104 с.
9. Басюркіна Н. Й. Дослідження проблем забезпечення продовольчої безпеки держави /Н. Й. Басюркін // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції „Розвиток наукових досліджень 2008". Економіка а. – Полтава: ПДПУ, 2008. – С. 34- 39

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації
Укладач: **Медведева** Лариса Михайлівна

Формат 60Х80 1/16 Умлрук.арк. 2
тираж ЗО прим.Зам №.

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54020, м.Миколаїв, вул. Г. Гонгадзе,9

Свідотцгвосубекта видавничої справи ДК № 4490 від. 20.02.2013 р.

оршр