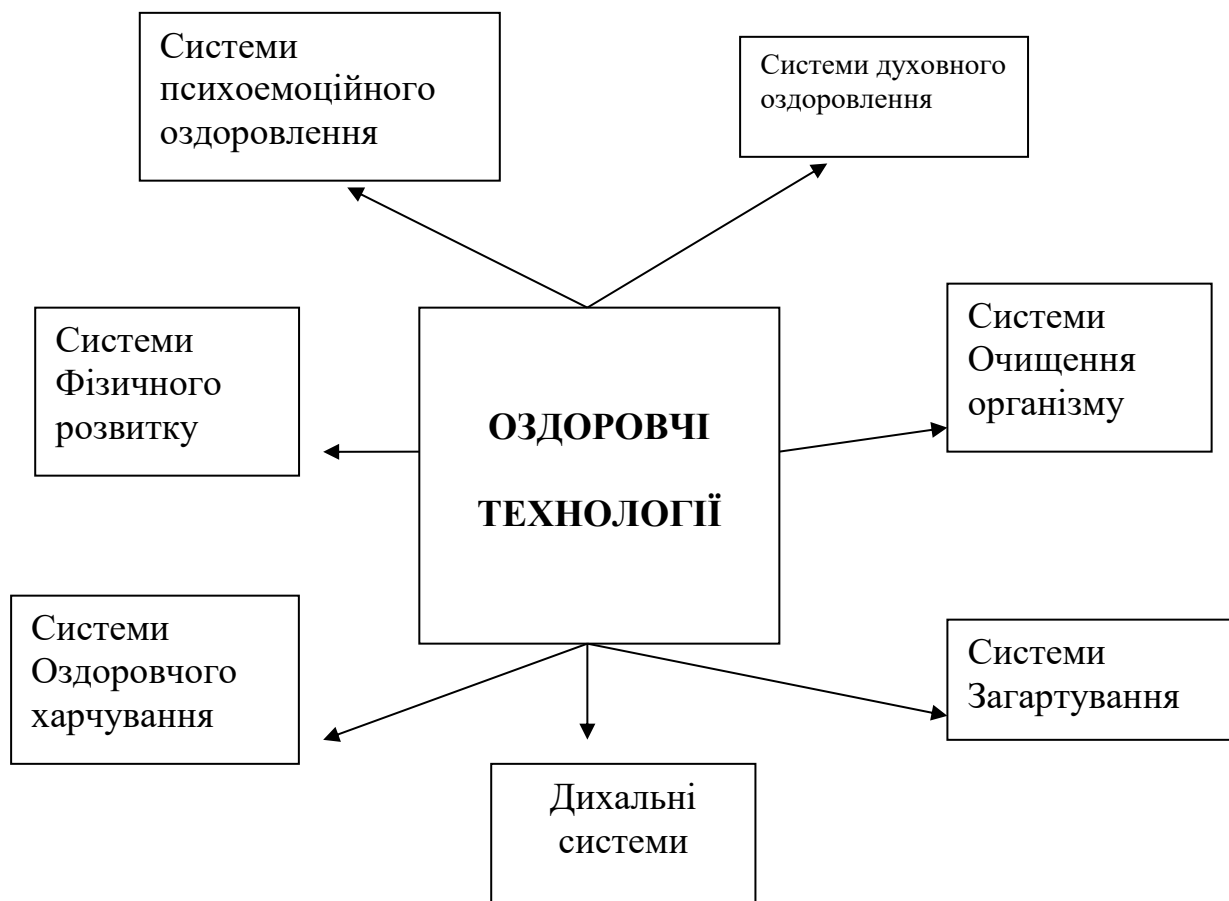


СТРУКТУРА І ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ

Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів. Накопичений досвід народів та їх культур свідчить про перевагу комплексного підходу у використанні засобів фізичної культури.

Розглянемо класифікацію основних природних систем оздоровлення.



Так, до систем психоемоційного оздоровлення відносяться ті, які особливу увагу звертають на сукупність такої тріади як: рух, дихання, свідомість. Особливість східних систем пов'язана з тим, що людина, яка прагне фізичної досконалості, повинна мати високі моральні якості

До основних систем цієї групи відносять:

- систему аутогенного тренування
- систему Норбекова;

- (йога, цигун, ушу, східні одноборства з системою етичних правил та фізичних вправ)

Так, до систем фізичного розвитку відносяться ті, яким притаманна настанова на виконання певних рухів, що впливають на окремі м'язові групи, суглоби, зв'язки. Їм належить першочергова роль у підтриманні здоров'я.

До основних систем цієї групи відносять:

- Система Лідьярда “Бігом від інфаркту” (тривалий повільний біг як засіб розвитку та зміцнення серцево-судинної та дихальної системи);

- **Японська система “Десять тисяч кроків до здоров'я”;**
- Система Амосова “Режим обмежень та навантажень”, “Тисяча рухів”;
- Аеробіка Джейн Фонди – поєднання засобів гімнастики й танців з музикою;
- Система К. Бейлі для повних – застосування аеробних вправ як засобу спалювання зайвого жиру;
- Шейпінг – оздоровча система розроблена у Санкт-Петербурзі, є поєднання засобів аеробіки та атлетичної гімнастики з використанням елементів комп'ютерного контролю за ефективністю занять;
- **Фітнес** – оздоровча система, яка забезпечує тренування серцево-судинної системи під контролем, коректну техніку дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу та створюють підтягнутий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслаблюватись, раціональне харчування, що забезпечує організм необхідною енергією;
- Система аерофітнес – заснована на елементах аеробіки, калланетики, стретчингу, шейпінгу. Комп'ютерне тестування пропонує вимірювання певних параметрів (маси, зросту, об'єму зап'ясть, шиї, грудей, талії, стегон тощо), фізичного розвитку, рухових тестів;
- Атлетична гімнастика “Бодібілдінг” – система вправ з обтяженнями з метою покращення “будови тіла”;

- **Аквааеробіка** (гідроаеробіка) – енергопродуктивна, напружена система аеробних вправ, що виконуються у воді. Опір води ускладнює виконання рухів і його подолання прискорює розвиток м'язових груп. До цього ж додається позитивно-позитивний вплив води на більшість ділянок тіла.

- **Слім-джім** – система вправ, що об'єднують елементи аеробіки, шейпінгу, калланетики та бодібілдінгу.

- **Система «Бодіфлекс»** - комплекс вправ, які сприяють покращенні будові тіла за рахунок спалення жиру.

- **Система «Пілатеса»** - комплекс фізичних вправ, які виконуються у повільному темпі.

До систем оздоровчого харчування слід віднести такі, які пояснюють правильність вибору того чи іншого способу харчування.

Так, до цієї групи відносять:

- Система харчування Монтеньяка.
- Система харчування Х.Моля.
- Система Гарберта Шелтона (роздільне харчування)

До дихальних систем відносять ті, які пояснюють правильність дихання людиною, що відповідно впливає на організм.

Так, до цієї групи систем відносять:

- Дихання за Бутейко;
- Дихання за Стрельніковою;
- Дихання за Бреггом.

До систем загартування відносять ті, які показують різноманітні способи загартування людського організму.

До цієї групи слід віднести:

- Систему загартування Залманова;
- Систему загартування Кнейпа;
- Природну систему оздоровлення Іванова

Так, до систем очищення організму слід віднести такі, що дозволяють очистити думки, помисли, переконання і свідомість. Це допомагає проаналізувати, переглянути і від коректувати власну життєву позицію у відношенні до вічних, загальнолюдських та особистих цінностей. Очищення організму необхідне для виліковування різних хвороб.

До цієї групи систем слід віднести:

- Систему очищення за Малаховим (очистка нирок);
- Система Петра Курінного (очищення печінки)
- Система очищення лімфи Норберта Уокера за допомогою соків цитрусових.
- Система голодування

Кожна із запропонованих оздоровчих систем довела своє право на існування дивовижними результатами, досягнутими розробниками та їх послідовниками. У той же час жодна із систем не є і не може бути універсальною, тобто такою, що може бути прийнятною для всіх людей у всіх випадках життя.

Саме запропоновані системи будуть розглядатися на наступних лекціях.

Підсумок

Таким чином, слід кардинально змінити у нашій свідомості ієрархію цінностей. Хворіти з дрібниць не вигідно ні нам, ні суспільству в цілому. Бути в хорошій формі – вимога часу. У майбутньому численні хвороби будуть розглядатися як наслідок безкультур'я, відсталості, хворіти вважатиметься ганебним.

Саме тому, сьогодні піднімаються такі питання, щоб було модним бути здоровою особистістю. Адже здоров'я людини визначається як один із важливих соціальних факторів, що свідчить про загальне здоров'я суспільства, сприятливі екологічні умови, ефективність системи виховання, освіти та реорганізації виробництва. Тим більше, що в усі періоди існування людства питання про те, що таке здоров'я було найвагомим. Наш народ завжди приділяв здоров'ю велику увагу. Про це свідчить безліч фактів.

САМООЦІНКА ЗДОРОВ'Я (ЗА ВОЙТЕНКО В. П.)

Питання

Відповідь Оцінка

1. Чи турбує Вас головний біль?
2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?
3. Чи турбує Вас біль у ділянці серця?
4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?
5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?
6. Чи намагаєтесь Ви вживати кип'ячену воду?
7. Чи турбує Вас біль в суглобах?
8. Чи впливає на Ваше почуття зміна погоди?
9. Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання важко заснути?
10. Чи турбує Вас затвердіння?
11. Чи турбує вас біль у ділянці печінки?
12. Чи буває у Вас запаморочення?
13. Чи стало Вам важче зосереджуватись, ніж раніше?
14. Чи турбує Вас послаблення пам'яті?
15. Чи відчуваєте Ви в різних частинах тіла поколювання, ковзання мурашок"?
16. Чи турбує Вас дзвін або шум у вухах?
17. Чи тримаєте Ви для себе в домашній **аптечці** один з наступних
медикаментів: **нітрогліцерин**, валідол, серцеві краплі?
18. Чи бувають у Вас на ногах набряки?
19. Чи доводиться Вам відмовлятися від **деяких** страв?
20. Чи буває у Вас задуха при швидкій ходьбі?
21. Чи турбує Вас біль у ділянці попереку?
22. Чи вживаєте для лікування мінеральну воду?
23. Чи можна сказати, що Вам не важко у певній ситуації розплакатись?
24. Чи ходите Ви на пляж?
25. Чи бувають у Вас періоди, коли **Ви** відчуваєте себе радісно, збудженим,
щасливим?
26. Чи вважаєте Ви, що зараз Ви також працездатні, як і раніше?

27. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

На перші 26 запитань передбачені відповіді "так" або "ні", на останнє - "добрий", "задовільний", "поганий", "дуже поганий". За перші 26 запитань респонденту нараховується 1 очко за кожну несприятливу відповідь, якщо відповідь сприятлива - 0 очок. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку Здоров'я. Відповідно, якщо на останнє питання дана відповідь "поганий", дуже поганий", додається 1 очко. Оцінка анкети визначається за таблицею.

Оцінка анкети на предмет здоров'я

Кількість очок	Стан здоров'я
0-3	Ідеальний
4-7	Добрий
8-13	Посередній
14-20	Задовільний
21-27	Незадовільний

ЕКСПРЕС-ТЕСТИ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я

Рівень здоров'я можна встановити в найбільш простому й доступному для школи варіанті, показавши його кількісно в умовних одиницях - балах чи очках. При цьому враховуються такі показники: співвідношення між зростом і масою тіла, ступінь отруєння організму курінням, стан серцевої діяльності в спокої, тривалості відновлення серцевої діяльності після навантаження та активна м'язова діяльність.

1. Оцінка здоров'я за віком.

Кожний рік життя дає один бал, наприклад, для підлітків 14 років - 14 балів.

2. Оцінка здоров'я за співвідношенням зросту й маси тіла.

Вимірюють зріст учня в сантиметрах (без взуття) і його масу в кілограмах. У нормі маса тіла повинна відповідати зросту мінус 100. При цьому для оцінки здоров'я за віком додається 30 балів. Наприклад, якщо зріст дорівнює 150 см, то маса тіла буде нижчою від норми (наприклад, 45 кг), то для оцінки додається ще та кількість одиниць, на яку менша маса. Зайва маса оцінюється негативно, тому що вона виникає внаслідок ожиріння і є додатковим навантаженням на серце. Через це зайва кількість одиниць маси віднімається від 30 балів. Наприклад, якщо учень важить 55 кг, то від 30 балів віднімають 5 і до 14 додають 25 одиниць.

3. Погіршення стану здоров'я у курців.

Наукою доведено, що тютюновий дим отруєє організм, завдає шкоди здоров'ю. Через те для тих, хто курить, від одержаної суми балів здоров'я за віком і масою тіла віднімають стільки одиниць, скільки цигарок викурює досліджуваний за добу.

Ще більше знижується здоров'я при систематичному вживанні алкоголю.

4. Оцінка статичного здоров'я.

Визначається за ЧСС у спокої. Якщо пульс у стані спокою нижчий 90, то за кожний удар оцінки здоров'я додається одиниця; якщо ж частота пульсу вища 90, то за кожний удар знижується оцінка на одиницю.

5. Оцінка динамічного здоров'я за швидкістю відновлення пульсу після дозованого навантаження. Досліджується частота пульсу в спокої і після двохвилинного бігу на місці. Через чотири хвилини відпочинку

повторюється підрахунок частоти пульсу. Якщо вона дорівнює вихідній, то до загальної суми додається ще 30 одиниць. Якщо пульс залишається вищим, ніж у стані спокою, то від 30 віднімається відповідна кількість одиниць і залишок додається до загальної суми балів.

6. Оцінка здоров'я за активною м'язовою діяльністю.

Якщо досліджуваний щоденно бігає протягом 12 хвилин, плаває або їздить на велосипеді, робить ранкову гімнастику, то йому до загальної суми балів додається 30 балів. Якщо досліджуваний не виконує ніяких вправ, то від загальної суми віднімається 20 балів.

Після складання одержаних показників рівень здоров'я оцінюється так:

менше 20 балів - незадовільний, загрозливий стан;

від 20 до 60 ~ відносно задовільний стан, "практично здоровий";

від 61 до 100 -здоров'я середнє і вище середнього;

100 і більше - добре здоров'я.

Висновок. Для поліпшення стану свого здоров'я слід упорядкувати режим дня і харчування, обов'язково робити ранкову гімнастику, бігати, вести рухливий спосіб життя, загартовувати організм.

Індивідуальний тест здоров'я

1. Ранкова гігієнічна гімнастика: щоденно - 0 балів, 2-3 рази на тиждень - 5 балів, не виконує - 0 балів.
2. Засоби доставки на роботу (школу): загальним (міським) транспортом - 5 балів, машиною - 10 балів, велосипедом, пішки - 0 балів.
3. Маса тіла: нормальна - 0 балів, а за кожні 5 кг вище норми - 5 балів.
4. Куріння: некурець - 0 балів, 10 сигарет за добу" - 5 батів, пачка - 10 балів.
5. Споживання з харчами багато масла, яєць, вершків - 5 балів, багато цукру, вуглеводів - 5 балів; ситна вечеря після 19.00 год. - 5 балів.
6. Виробнича гімнастика: виконується - 0 балів; без неї- 5 балів.
7. Регулярність занять фізичними вправами: не проводяться - 10 балів, 2-4 години на тиждень - 5 балів, 8 годин на тиждень - 0 балів.
8. Споживання алкогольних напоїв: без них - 0 балів, на свята - 5 балів, систематично - 10 балів.

Після підрахунку балів слід встановити:

- сума балів менша за 25 характеризує здоровий спосіб життя,
- 26-30 - спосіб життя достатньо здоровий, але при умові корекції звичок його можна значно поліпшити;
- 51 і більше - неправильний спосіб життя, який потребує негайно змінити звички.