

Міністерство освіти і науки України
Відокремлений структурний підрозділ
ВСП «Любешівський технічний фаховий коледж
Луцького національного технічного університету»



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Конспект лекцій

для здобувачів освіти освітньо-професійного
ступеня фаховий молодший бакалавр денної
форми навчання

Любешів 2021

УДК 811.161.2 (07)

К 77

До друку

Голова методичної ради ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ»

_____ Герасимик-Чернова Т.П.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій коледжу

Бібліотекар _____ М.М. Демих

Затверджено методичною радою ВСП «Любешівський ТФК

ЛНТУ» протокол № _____ від «_____» _____ 2021 р.

Рекомендовано до видання на засіданні циклової методичної комісії викладачів соціально-гуманітарних дисциплін, фізичного виховання та захисту України

протокол № _____ від «_____» _____ 2021 р.

Голова циклової методичної комісії

_____ Л.М.Кравчик

Укладач: _____ В.М. Нестерук

Рецензент: _____

Відповідальний за випуск: _____ В.М. Нестерук, викладач вищої категорії

Фізичне виховання [Текст]: Конспект лекцій для здобувачів освіти освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр денної форми навчання/ уклад. В.М. Нестерук – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2021 - 46 с

Методичне видання складене відповідно до діючої програми з дисципліни «Фізичне виховання». Містить контрольні питання до кожної з тем та перелік рекомендованої літератури.

В.М. Нестерук, 2021

Зміст

1. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ	4
2. Нетрадиційні методи зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення.....	11
3. Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму	22
4. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливості життєдіяльності.....	37
5. Література.....	45

Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ

Приступаючи до занять, потрібно користуватися рядом правил і положень, які дозволяють успішно вирішувати поставлені задачі.

Для занять важливо підготувати місце (площадку, коврик), предмети, які використовуються для уроку.

Дуже корисно займатися на природі. Не дивлячись на додаткові незручності, ці заняття дуже добре впливають на закалювання організму.

Спеціальний одяг для заняття обов'язковий. Костюм повинен бути зручним, облягаючим по фігурі, або вільним залежно від виду занять, якими ви займаєтесь.

Гімнастичні вправи - основний, або навіть єдиний зміст ранкової гігієнічної гімнастики, яку звичайно називають “зарядкою”. Зарядку треба виконувати щодня, розпочинаючи день. Її задача - допомогти нервовій системі швидше ”прокинутись”, це дозволяє скоріше втягнутися в нормальний ритм життя.

Але мало займатись 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 мати 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 другі необхідні ранкові процедури – загальні, і спеціально жіночі. Можна прийняти трішки теплу ванну або душ, якщо дозволяє час і умови.

Душ або ванну бажано приймати щодня. Звичайно це зручніше робити перед сном.

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

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

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

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

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

Розпорядок дня має не менш важливе гігієнічне значення. Потрібно щодня добре висипатись, але й пересипати також не слід. І те і друге, шкідливо відбивається на нервовій системі, роботоспроможності,

настрої. Тому кожному потрібно самому собі встановити оптимальний час сну – десь в межах 8-10 годин.

При цьому, треба знати, що сон циклічний. За ніч людина встигає пройти 3-4 цикли., кожен з яких включає в себе легкий сон, засипання, глибокий сон, легкий сон, просипання. Саме в останній стадії, краще всього прикидатись, в протилежному випадку самопочуття стає гіршим, людина відчуває себе невиспаною, і взагалі “не в своїй тарілці”.

Кожен цикл у різних людей продовжується частіше всього 2-2,5 години. Так що, безнаказано прибавляти ,або віднімати від часу нормальної подовженості 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 бюзгалтером (майкою). Якщо в кімнаті прохолодно, допустимі легкі брюки і сорочка (або вільна кофточка). На ноги краще всього одягнути гімнастичні туфлі (“чешки”), або полотняні тапочки. Так звані домашні туфлі (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 треба по частіше).

Заняття лижним спортом – це передусім фізична навантаження і організм повинен бути підготовленим до її сприйняття.

Одним з найважливіших заходів являється закаливання. Його значення для закріплення здоров'я величезне. Існує безліч прийомів закаливання. Наприклад, ходьба босоніж по підлозі, а літом, якщо дозволяють умови, то по землі, траві, піску.

Зрозуміло, необхідно поступово звикати до низької температури землі, інакше звичайно, результатом буде простудне захворювання.

Другий прийом – повітряні ванни. Поступово потрібно привчати себе до все більш холодного повітря. починаючи з температури не менш як 20 градусів. 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. Кожних пару днів можна або продовжувати на 2-3 хвилини час ванн, або приймати їх при меншій температурі повітря. Дійшовши до температури повітря 17-18 градусів потрібно десь тиждень не міняти час ванн, і температуру повітря. Після привикання можна продовжувати зниження температури повітря, але нижче 14-15^oC 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 водні процедури. Найбільш “м'яка” з них – це обтирання вологим рушником. Розпочинати потрібно з обтирання теплою водою (градусів 30), потім щодня знижувати температуру води до 1-2 градусів. 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.

Хорошим закалюванням є контрастний душ: то гарячий, то холодний. Перехід від гарячої води до холодної, і навпаки, повинен виконуватись швидко, на протязі декількох секунд.

У випадку виснаження, процедури закалювання 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 тренуваними, необхідно виховати в собі необхідність в заняттях фізичними вправами – 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 рано, до роботи, вдень або ввечері 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 тренувальних костюмів з трикотажу, шерсті або еластичний, але з повітряпроникаючої тканини.

Слід 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 поступлення 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 в швидкому темпі. Збільшуючи їх кількість і повторювання. Дуже важливо з'єднати заняття ритмічною гімнастикою з обмеженням в їжі.

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

Фізичні вправи, з яким би видом спорту вони не були зв'язані, тренують рухові можливості, впливають на центральну нервову систему, виробляють властивості швидко перестроюватись при зміні зовнішніх умовах, 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 охолодитеся, зупинившись під час вітру. Все це може привести до простуди, особливо спочатку, поки ваш організм не пристосувався до різної зміни температури.

Наприклад, після катання на лижах, особливо після пробіжки, зніміть нижню сорочку. В крайньому випадку її можна переодіти задом наперед, тоді спина і поясниця будуть в теплі.

При сильному морозі, та ще й з вітром, уважно слідкуйте один за одним. Якщо на лиці ваших сусідів з'являються білі плями, це перші признаки обмороження. Зразу ж ці плями рекомендовано енергетично розтерти м'якими шерстяними речами, але не снігом – ним можна пошкодити шкіру.

У наші дні впливає на спорт усе: телебачення, реклама, нові технології, політика. Як і багато чого іншого, в сучасному світі високих технологій, спорт стрімко змінює свій вигляд, у всякому разі, набагато швидше, ніж будь-коли. У міру того, як наше високорозвинене суспільство

демонструє ,на думку багатьох, усе більшу схильність до насильства, зростає й цілком обґрунтована тривога, що ми в остаточному підсумку можемо повернутися до спорту гладіаторів, коли атлети, як у Стародавньому Римі будуть боротися на смерть, на потіху крорежливій публіці. Тому багато хто хотів би бачити 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.

Нетрадиційні методи зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення

1. ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА

Одна з 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 йоги, 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.

ТРИ РІЗНОВИДИ ДИХАННЯ ЙОГІВ

Поруч із різними теоріями про самопізнання йоги розробили чимало практичних прийомів для оздоровлення організму.

Особлива увага в системі йоги надається пранаямі – 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 виконуються свідомо для накопичення організмом життєвої енергії, отриманої з повітря. Інакше кажучи, пранаяма – 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 і поверхнєве, то і життя її короткочасне. І навпаки, рівне, вільне і спокійне дихання, повніші та глибші вдихи і видихи є однією 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 дуже 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 полях, міських парках, садах, а найменша – в атмосфері міста і промислових підприємств, яка звичайно дуже забруднена вихлопними газами, шкідливими відходами виробництва. Підраховано, що повітря з найнижчою кількістю прани містить 21% кисню, 0,03% вуглекислого газу, а також азот і домішки різних речовин.

Дуже низький рівень прани у закритих і непровітрюваних приміщеннях. У них значно підвищується концентрація вуглекислого газу, що видихується, а також інших речовин, які є продуктами біохімічних реакцій у нашому організмі; все це призводить до різкого погіршення мозкового кровообігу, настання швидкої стомлюваності, появи кволості, головного болю, нервозності.

На думку йогів, людське тіло – акумулятор прани і її перетворювач. Життєдіяльність і здоров'я залежать від кількості акумульованої прани,

правильності її розподілу і використання організмом.

Дихальна гімнастика – це система вправ, спрямована на оволодіння мистецтвом правильно дихати, що дає змогу акумулювати прану, правильно її 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 повне дихання. Його складові частини – верхнє, середнє і нижнє дихання.

Розглянемо кожне з них.

I. Верхнє дихання (ключичне) здійснюється за рахунок руху верхніх ребер, плечей і ключиць, що забезпечує наповнення повітрям тільки верхньої частини легенів . Під час такого вдиху грудна порожнина розширюється вперед і ввєрх. Слід відзначити, що за допомогою верхнього дихання, виконаного правильно, здійснюється хороша вентиляція верхівок легенів.

У цьому і виявляється позитивний вплив верхнього дихання на організм людини.

II. 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.

Йоги вважають, що середнє дихання дає хороший терапевтичний ефект.

Воно покращує кровообіг печінки, жовчного міхура, шлунка, селезінки, нирок, серця. У поєднанні з верхнім диханням середнє дихання забезпечує достатню вентиляцію легенів

III. 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 (порівняно з грудним і ключичним диханням), позитивно впливає на роботу серця, стимулює процеси травлення.

1. ПІСТ І ГОЛОДУВАННЯ ЯК ФАКТОРИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

У молодому організмі, що росте, кількість непотрібних йому речовин (шлаків) незначна. Проте з віком за нездорового способу життя їхня кількість збільшується, що негативно позначається на здоров'ї людини.

Мета оздоровчого голодування - звільнити організм від шлаків, які

накопились у ньому внаслідок неправильного харчування або перевищення норми споживання продуктів, і водночас мобілізувати захисні сили організму.

У той же час піст і голодування значно впливають на духовність людського буття.

Піст і голодування – найсильніші та найрадикальніші 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.

2. ГОЛОДУВАННЯ

Повне утримання від їжі є частиною обрядів великих релігій: християнської, ісламу, буддійської. Народні традиції пов'язані з нормами харчування людини, формувались під впливом 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, допомагає досягти духовного осяяння.

Приписи відносно харчування не втратили свого значення й у наш час. Це виявляється у харчовій обрядовості релігійних свят, тобто в постійних чи тимчасових заборонах на вживання в їжу деяких продуктів.

Отже, піст – це повне чи часткове утримання від їжі, що здійснюється з метою релігійної дисципліни (духовного і фізичного очищення).

Багато харчових обрядів тісно пов'язані зі стародавніми народними звичаями, котрі передавалися з покоління в покоління. Проникнення релігії в психологію і побут людей, що її сповідують, справило величезний вплив на її розвиток. Особливості харчування тих чи інших народів вимагали дотримуватися релігійних приписів. У свою чергу, релігія, спрямовуючи життя віруючих, змінювала традиції харчування. Пам'ятні дні та свята православної церкви нашаровувалися на вікові обряди східних слов'ян, пов'язані зі спостереженням за природою, періодами різних сільськогосподарських робіт, а також на ряд родинних церемоній із їхньою обрядовістю, у тому числі й у їжі. Православні пости, що складають за часом їхнього дотримання майже половину року, – це водночас і народні традиції, котрі передавалися від одного покоління до іншого. Тому не можна проводити чітку межу між релігійними приписами в їжі та народними традиціями.

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.

Православні пости поділяються на п'ять категорій:

1. Найсуворіший піст. Православний церковний статут під час дотримання такого посту забороняє вживання будь-якої їжі, але передбачає обов'язкове пиття води.

З точки зору валеології такий піст відповідає поняттю про повне голодування.

2. Вживання сухої їжі, або піст, під час якого дозволено вживати сиру рослинну їжу, а також хліб.

У валеології цю форму харчування називають вживанням сирої їжі, проте вона не рівнозначна даному посту, оскільки не передбачає у своєму раціоні наявності хліба.

3. Піст із вживанням вареної їжі. Під час такого посту дозволяється вживати рослинну їжу, піддану тепловій обробці без рослинної олії.

У валеології такий піст називають суворим вегетаріанством.

4. Піст із вживанням рослинної їжі, звареної з додаванням рослинної олії.

У валеології це поняття відповідає звичайному суворому вегетаріанству.

5. Піст, під час якого вживається рослинна їжа, зварена з додаванням рослинної олії. Така їжа може доповнюватися рибою чи рибними продуктами.

Дотримання православних постів привело до того, що в українській і російській кухнях з'явилося чимало страв, приготованих із рослинних продуктів і риби з вживанням рослинної олії.

До пісної їжі, що вживається в період посту, належать зернові (напр.,

хліб, крупи), бобові, овочі, фрукти, ягоди, гриби, їстівні дикоростучі рослини, горіхи, прянощі, мед, пісні продукти (напр., рослинні олії, риба, рибні продукти).

До «скоромної їжі» належать м'ясо і м'ясні продукти, молоко і молочні продукти, тваринні жири (сало та ін.), яйця, а також продукти, що їх містять, наприклад кондитерські вироби.

Українська кухня складається з багатьох страв, якими можна задовольнити різноманітні смаки: борщ із квасолею, супи з галушками, вареники з пісною начинкою (капуста, картопля тощо), пиріжки з гарбузом і сушеними фруктами, квашенина, буряк, солоні огірки, помідори, хрін, цибуля, рослинна олія і пампушки – чим тільки не пригощали винахідливі господині своїх рідних під час посту. Отже, піст не давав великого приводу для смутку тим, хто утримувався від м'ясної, молочної їжі та яєць.

Дотримання посту для звичайних людей не було виснажливим, оскільки його правила для них були порівняно м'якими. Для служителів же монастирів загальномонастирські правила посту вимагали суворого його дотримання і були досить жорсткими.

Увесь комплекс надзвичайно складних біологічних процесів, які безперервно відбуваються в нашому організмі та лежать в основі діяльності його органів (серця, легенів, печінки, шлунка, нервової системи тощо), вимагає певних витрат енергії.

Людина має отримувати з їжею стільки енергії, скільки вона витрачає 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.

Не слід піст розглядати як часткове утримання від їжі тільки в функціональному плані (дієтичне оздоровче харчування або методика харчування). Сутність посту полягає і в духовному його значенні для віруючих, у пробудженні їхньої інтелектуальної та вольової сили.

З постами пов'язано багато народних приказок: «Не через піст мруть, а через обжерливість», «Великий піст прижме хвіст», «У рік хлібородний піст не голодний» тощо.

Голодування – це усвідомлене утримання від вживання їжі протягом деякого часу.

Терміни голодування можуть бути:

- малі – 24–48 годин;
- середні – 3–7 діб;
- тривалі – 7–30 діб і більше. Цикли голодування можуть бути:
 - щотижневі – від 24 до 42 годин;
 - щомісячні – до 3 діб;
 - щоквартальні – при зміні сезону року від 3 до 10 і більше днів;
 - щорічні – від 7 до 20 і більше днів.

Голодування як оздоровчий метод було відоме 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, спричинює виникнення хвороб. Єдиний засіб, за допомогою якого можна звільнитись від токсинів, що утворились внаслідок неправильного харчування чи від надлишків у їжі, – це голод.

Як казав П.Брегг: «Голодування – це ключі від комори, де природа зберігає енергію. Голодування досягає кожної клітини кожного органа і генерує життєві сили. Ніхто не зробить це за Вас!

Це повинні зробити тільки Ви. Ніхто не зможе харчуватись замість Вас».

Стародавні філософи й учені Епікур, Сократ, Платон, Піфагор та інші

вчили своїх учнів грамотному ставленню до харчування, вказували на взаємозв'язок їжі та розумової працездатності. Піфагор, відкриваючи учням таємниці свого філософського вчення, наполягав на попередньому голодуванні. Іконописці перед тим, як розпочати малювання ікон, голодували, бо вони в цьому вбачали духовне очищення, самовдосконалення.

Як бачимо, голодування впливає не тільки на фізичний стан людини, воно очищає весь організм у трьох напрямках – фізичному, розумовому і духовному.

Омолоджувальний вплив голодування підтверджують досліді, проведені вченими над морськими свинками і білими мишами. Тварин змушували голодувати. Потім їх годували натуральною їжею.

Результати показали, що тварини помітно помолодшали.

Голодування – це не тільки метод оздоровлення організму, але і 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 одужання. 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 у трьох словах: очищайте Ваш організм. Голодування – це єдиний метод очищення організму та його омолодження, тому що це природний шлях, підказаний нам самою природою».

Різновиди та стадії голодування.

У процесі голодування розрізняють три стадії.

Перша стадія голодування триває від одного до чотирьох днів. У цей

період людина припиняє вживати їжу, її шлунок порожній, поживні речовини у кров не надходять. Про це кров сигналізує в центр голоду, який, у свою чергу, передає дану інформацію в лобні відділи головного мозку, що відповідають за харчування. Це збудження передається й до інших відділів мозку, домінуючи над рештою запитів організму.

Відомо, що на першій стадії голодування почуття голоду загострюється, завжди дуже хочеться їсти. Перебороти таке бажання, а отже, і даний етап утримання від їжі можна виключно вольовими зусиллями.

Друга стадія голодування починається після того, як період збудженого стану переходить у загальмований, унаслідок чого відчуття голоду повністю зникає. У цей час включаються фізіологічні механізми на «поїдання» власної тканини. У першу чергу засвоюються жирові запаси і хворобливо змінені клітини. Життєво важливі клітини й органи не втрачають своєї ваги. Під час цього періоду організм втрачає до 25% власної ваги. У людини це відбувається протягом 40–50 днів, які вважаються фізіологічне корисним терміном голодування.

Наприкінці цієї стадії, коли вся резервна тканина організму вже використана, знову з'являється сильне відчуття голоду. Саме його наявність, а також очищення слизових оболонок рота і язика вказують на закінчення другого періоду голодування.

У третій стадії голодування, якщо людина не припиняє голодувати після завершення другої стадії, починається утилізація її життєво важливих органів і тканин, що призводить до необоротних патологічних процесів, а потім і до смерті через повне виснаження організму. При цьому втрата ваги складає 40–45%.

Варто зазначити, що голодування протягом 25–30 днів призводить до втрати лише 12–18% власної ваги. Найчастіше в медичній практиці вдаються саме до таких термінів утримання від їжі з метою одержання найбільшого лікувального ефекту.

Існує декілька різновидів голодування. До них належать такі

1. Звичайне голодування, що супроводжується вживанням великої кількості кип'яченої води, регулярним очищенням шлунка з допомогою клізм.
2. Звичайне голодування з використанням тільки клізм.
3. Сухе голодування – голодування без вживання води.
4. Напівсухе голодування – голодування без надходження до організму води (як питва і клізм), але з обливанням тіла, прийняттям ванн або вологих угортань.
5. Уринне голодування.

Оздоровчо-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 і один з видів активного 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 з активними (веслові судна, плоти, велосипед та інші) і пасивний (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах тощо) засобами пересування, організований та самодіяльний.

Туризм займає важливе місце в навчально-виховній роботі профтехучилищ, у вихованні підростаючого покоління.

Туристська діяльність сприяє формуванню активної життєвої позиції молоді людини. Туризм – винятково коштовний засіб фізичного виховання й активного відпочинку людини на природі. У туристських походах учні загартовують свій організм, зміцнюють здоров’я, розвивають витривалість, силу й інші фізичні якості, здобувають прикладні навички й уміння орієнтування на місцевості, подолання природних перешкод, самообслуговування й ін. Особливі умови

туристської діяльності сприяють вихованню моральних якостей особистості: взаємопідтримки, взаємодопомоги, організованості і дисципліни, принциповості, чуйності й уваги до товаришів, сміливості, стійкості і мужності, почуття боргу і відповідальності, високих організаторських якостей.

Види туризму. Основні напрями розвитку туризму в Україні

Під туризмом розуміють теорію і практику різного роду походів, сходження на гори і подорожі з метою спортивного суперництва, активного відпочинку, освіти і виховання.

У літературі до іменника "туризм" можна знайти безліч різних прикметників - "далекий", "місцевий", "закордонний", "іноземний", "пішохідний", "гірський", "лижний", "водяний", "плановий", "самодіяльний", "дитячий", "спортивний", "сімейний", "комерційний", "соціальний", "пізнавальний", "екскурсійний", "спелео", "авто", "мисливський" і т.д.

Уже сам цей достаток прикметників говорить про неоднозначність поняття "туризм". Тому і важко дати йому вичерпне визначення.

Напевно, у школі туризм може іменуватися не тільки шкільним, але і педагогічним туризмом.

Але всі ці прикметники характеризують лише окремі сторони туризму, усі вони є ознаками перемінними. Усі вони характеризують різні сторони конкретних форм туристських заходів: головну мету, тривалість, спосіб пересування, спосіб організації, сезон, контингент учасників і т.п.

А який корінь, незмінна його ознака? Такий, без якого саме поняття "туризм" зникає ?

"Корінь" туризму полягає в переміщенні людини в просторі від місця його постійного проживання в які-небудь інші місця. Без переміщень немає туризму.

Разом з тим і "переміщення" теж не цілком визначає туризм, тому що воно властиво багатьом іншим явищам - науковим експедиціям, службовим відрядженням, військовим походам, поїздкам у гості, на відпочинок і т.д. Переміщення як неодмінна ознака туризму саме має принаймні три відмітних елементи-ознаки другого порядку, що додають туристському переміщенню специфічні риси:

- переміщення (його маршрут, спосіб, терміни і мета) відбувається добровільно, без примусу, не по обов'язку, а по самотійно прийнятому людиною рішення (чи за рішенням, спільно виробленому колективом людей); тут виключенням є плановий туризм, при якому людина-турист не цілком самотійна у визначенні основних параметрів переміщень;

- туристське переміщення виробляється під час, вільний від службових обов'язків, навчання. Виключення зробимо лише для працівників сфери туризму, а також для вчителів, викладачів, вихователів і ін.;

- переміщення туристів завжди є тимчасовим, триває визначений термін, після закінчення якого турист повертається до місця постійного проживання.

У шкільному туризмі (на противагу сімейному) діють дві сторони - що бере участь (школярі) і організовує, сприяє (адміністрація, учителі школи). За цією ознакою шкільний туризм займає проміжне положення між плановим і самодіяльним туризмом.

У чистому виді самодіяльний туризм у школі - це так звані "самовільні" походи і поїздки дітей без участі школи, у секреті від вчителів і батьків. При цьому керівником (лідером) стає рядовий учасник, визнаний таким всіма іншими учасниками.

Для школи такий туризм - явище негативне (тому що туристський захід проходить без контролю і впливу педагогів). У студентському середовищі такий туризм займає основне положення і не є негативним.

Якщо і кваліфікувати туризм як відпочинок, то це не той відпочинок, від якого, по вираженню Н.К. Крупської, можна тільки "втомитися".

Однак, з огляду на різницю відносини до туризму, треба знати, що своїх цілей у туристській роботі вчитель досягне швидше і легше тільки за умови задоволення інтересів студентів, що він повинний зрозуміти і прийняти, незважаючи на те, що вони спочатку, як правило, дуже примітивні (не вписуються і педагогічні вимоги, моральні установки).

Під туризмом розуміють теорію і практику різного роду походів, сходження на гори і подорожі з метою спортивного суперництва, активного відпочинку, освіти і виховання. Для подорожей у відпустку з використанням громадського або особистого транспорту, в яких головне місце займають розмови і відпочинок, все більше підходить слово туризм. Туризм складає частину фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявленню здорового способу життя, розвитку, досконалістю і збереженню фізичної роботи здатності і всесторонньої підготовки. В туристичній діяльності в центрі уваги знаходяться різні форми планомірних і організованих туристичних походів, вело туризм, подорожей на лодках і лижних походів. Крім того, туризм пов'язаний з культурними цінностями. Особливо важливе значення туризму заключається в організації дозвілля для молоді.

Різні форми туризму віддають перевагу засобам організації раціонального дозвілля, активного відпочинку і проявлення здорового способу життя для широких верст населення і різних за віком.

Можна виділити наступні види туризму.

Екскурсійний туризм - подорож у пізнавальних цілях. Це одна з найбільш розповсюджених форм туризму.

Рекреаційний туризм - подорож для відпочинку і лікування. Цей вид туризму є дуже розповсюдженим в усьому світі. У деяких країнах він виділяється в самостійну галузь економіки і функціонує паралельно з іншими видами туризму.

Діловий туризм - поїздки, зв'язані з виконанням професійних обов'язків. У зв'язку з загальною інтеграцією і встановленням ділових контактів діловий туризм щорічно здобуває усе більшого значення. Поїздки відбуваються з метою відвідування об'єктів, що належать фірмі, чи представляють для неї особливий інтерес; для проведення переговорів, для пошуку додаткових каналів чи постачання збуту і т.д. Звертання до туристичних фірм у всіх подібних випадках дозволяє організувати поїздку з найменшими витратами, заощаджуючи час. Крім того, до сфери ділового туризму відноситься організація різних конференцій, семінарів, симпозіумів і т.д. У таких випадках великого значення набувають спорудження при готельних комплексах спеціальних залів, установка устаткування для зв'язку і т.д.

Етнічний туризм - поїздки для побачення з родичами. Ткрістські агенства допомагають з оформленням транспортних квитків, закордонних паспортів, віз і т.д.

Спортивний туризм - поїздки для участі в спортивних заходах. До послуг туристських фірм звертаються у цьому випадку як керівники спортивних команд, організатори змагань, так і болільники і просто бажаючі бути присутніми на змаганні.

Цільовий туризм являє собою поїздки на різні масові заходи.

Релігійний туризм - подорож, що має метою виконання яких-небудь релігійних процедур, місій.

Караванінг - подорож у невеликих мобільних будиночках на колесах.

Пригодницький (екстремальний) туризм - туризм, зв'язаний з фізичними навантаженнями, а іноді з небезпекою для життя.

Водяний туризм - поїздки на теплоході, яхті й інших річкових й морських суднах по річках, каналах, озерах, морях. Географічно і за часом цей туризм дуже різноманітний: від годинних і одноденних маршрутів до багатотижневих круїзів по морях і океанах. Усі ці види туризму найчастіше тісно переплітаються між собою, і їх найчастіше важко виділити в чистому вигляді.

Сучасний туризм у нашій країні представляють наступні основні види: пішохідний, лижний, водяний, гірський, велосипедний, спелеологічний, автомобільний і мотоциклетний. У практиці туризму також сполучаються кілька видів туризму в одному поході (наприклад, частина походу учні пливуть на байдарках, а частина маршруту проходять на велосипедах). Такий змішаний вид туризму називається комбінованим (велобайдарочний). З усього різноманіття видів туризму найбільш доступні для учнів пішохідний і лижний.

Піші походи і подорожі не вимагають додаткових засобів пересування (лижний, водяний, велосипедний і т.д.), спеціального спорядження (гірський і спелеологічний) і відбуваються в основному в безсніжні періоди року.

Для забезпечення безперервності занять туризмом узимку переходять на лижний туризм. Любою туристський похід на лижах пред'являє до його учасників серйозні вимоги. У лижному поході крім великого фізичного навантаження на організм туриста роблять вплив низька температура повітря, різка несподівана зміна погоди; ускладнюють рух різний стан (характер) сніжного покриву, підвищений швидкість на спусках та інше. Крім того, самі засоби пересування – лижі – вимагають ретельного

відходу, ремонту. Особливої уваги заслуговує особисте спорядження туриста-лижника.

При проведенні водяного походу учні найчастіше користаються розбірними байдарками. Їх зручно зберігати навіть у невеликому приміщенні, переносити за плічми до чи озера ріці, по якій пройде маршрут чи походу подорожі.

Основними формами туристської роботи є: заняття туристської секції, походи, подорожі, туристські злети і змагання.

Походи можуть бути одне-, двох- і триденними. Іноді такі походи називають походами вихідного дня.

Подорожі – це багатоденні походи, проведені звичайно в канікулярний час. Походи і подорожі можуть бути ближніми і далекими, тобто їхні маршрути можуть проходити по території рідного краю (ближні) чи виходити за його межі, проходити по інших областях і регіонах країни (далекі).

Подорожі, що носять спортивний характер, підрозділяються на п'ять категорій складності. Їхня складність визначається довжиною маршруту, кількістю і характером перешкод, а також іншими факторами, характерними для даного виду туризму.

Головні функції туризму

Серед головних функцій туризму виділяють:

Оздоровча функція. Туристична діяльність пов'язана з переміною місць, організується при любій погоді і пред'являє людині різноманітні вимоги. Одночасно діють три важливі фактори: чергування оточуючого середовища (обстановка), кліматичних умов і видів діяльності.

Регулярна туристична діяльність і участь в туристичних змаганнях являється ефективною компенсацією праці, викликають у людини

радість життя, служить загартуванням і збільшують фізичну життєдіяльність організму.

Освітня (пізнавальна) цінність. Під час подорожей і походів як по своїх країнах, так і в інших країнах туристи знайомляться з країною, її людьми, їх життям і національною культурою. Вони розширюють і поглиблюють свої знання в області ботаніки, зоології, географії, геології, метеорології і астрономії, сільського і лісного господарства, історії і культури. Правильно організована подорож або похід вносить важливий внесок в розвиток загальноосвітньої підготовки. Завдяки постійному переміщенню по місцевості, вмінню користуватися картою і компасом, активній участі в різного роду іграх на місцевості і туристичних змаганнях розширюють кругозір кожного учасника змагань.

Виховна цінність. Туризм надає велику допомогу у вивченні історії і формування світогляду, веде до поваги і активного захисту природних багатств. Оскільки туристична діяльність проводиться більшою частиною в колективі, коли одне залежить від другого і в обов'язковому порядку вимагається фактичність, уважне відношення один до одного, коли особисті інтереси не можна ставити вище інтересі колективу, і все це формує такі риси характеру як воля, витримка, самостійність, рішучість і готовність прийти на допомогу. Успіх виховання залежить від того, наскільки глибоко було переживання і настільки велика ступінь складності в даному туристичному поході.

Туризм - це не тільки форма масового відпочинку, фізичного загартування та зміцнення здоров'я допризовників, а й ефективний спосіб підготовки їх до військової служби, формування необхідних навичок і вмінь. Важлива роль у вихованні якостей особистості майбутнього воїна належить воєнізованим походам з елементами допризовної підготовки. Багатоденні воєнізовані походи проводяться на

другому році вивчення курсу допризовної підготовки як польові заняття.

Про зміст і форми туризму

Туризм вимагає праці. В туризмі є дві сторони - "виробництво" і "споживання".

Споживчим змістом туризму є все те, що він дає (може дати) людині - той очікуваний результат, заради якого людина вступає на туристську стежку.

Цей "споживчий кошик" туризму складають:

- а) радісні переживання (емоційність);
- б) зацікавлена, корисна інформація (пізнавальність);
- в) зміцнення здоров'я,
- г) фізичний розвиток;
- д) яскраві враження (сприйняття);
- е) різного роду корисні уміння, навички.

Педагогіка, школа, учитель повинні підходити до споживчих властивостей туризму діалектично - брати у свій арсенал весь їхній комплекс і робити справу з врахуванням поступового розвитку, поглиблення інтересів дітей, не нав'язуючи їм своє розуміння споживчих властивостей туризму.

"Виробництво" туризму - це вся та різноманітна робота, що повинна зробити людину, щоб одержати задоволення від туризму.

"Виробництво" для туриста не ціль, а лише засіб, тобто як би "небажана" частина підприємства. І отут потенційним туристам на допомогу приходить комерційна туристська сфера, що бере на себе турботи по "виробництву" - так званий плановий туризм. За відповідну

плату він забезпечує усе, що потрібно. Однак саме "виробництво" туризму володіє величезним педагогічним потенціалом. Тому для школи "виробництво" туризму не менш значиме, ніж "споживання". Тому плановий туризм для школи значно менш доцільний, чим туризм самодіяльний.

Крім споживчого, шкільний туризм має і педагогічний зміст. Він полягає в його властивостях, що дають у руки вчителя інструмент різнобічного впливу на вихованців.

Сюди, крім вмісту згаданої "кошика", по-перше, віднесемо зовсім унікальні можливості для найглибшого вивчення особистості кожного вихованця, що дає туризм. В поході, як на рентгені, дитину видно наскрізь, усе її життя - побут, праця, подолання труднощів і позбавлень, інтелектуальний процес, комунікабельність, ментальність, емоційність - все розкривається до дна в живому спілкуванні. У звичайному студентському житті таких можливостей ніколи не виникає. А досконале знання вихователем своїх підопічних - неодмінна умова гарної роботи.

По-друге, туризм - відмінна форма реалізації краєзнавчого принципу у вивченні основ наук. Ніяка інша навчальна чи позанавчальна діяльність не дає в такій мірі можливість перетворити безліч відвернених, "книжкових" знань у конкретні, прив'язані до місця і часу.

І по-третє, якщо школа повномасштабно використовує не тільки "споживання", але і "виробництво" туризму, то вона одержує можливість побудувати педагогічний процес на найефективнішій методиці - колективній творчій діяльності.

Туристська робота (заняття туризмом) дуже різноманітна по формах: походи в різних видах туризму (піші, лижні і т.д.), різної тривалості, різних ступенів і категорій складності, місцеві і далекі, піші і

транспортні екскурсії, заняття в кружках, секціях, клубах, туристські зleti, збори, різні види туристських змагань, семінари, конкурси, конференції, виставки, свята (вечора), турлагеря, музеї .

Обов'язковою рисою всякого туристського походу є переміщення людини (групи) активним способом, тобто за допомогою своєї мускульної сили. Похід - ключова форма ТКР. Без походів немає туризму в освітньому закладі, і ніщо інше не може служити їх заміною.

Багато практиків поняття "туризм" обмежують єдиним змістом - вивченням краю (краєзнавством), тобто пізнавальністю. Краєзнавчу роботу вважають головним змістом туризму (для кого?). Такий підхід збіднює виховну роль туристського походу - домінантної форми всієї роботи з туризму - і нерідко відштовхує студентів від походів, тому що в них, як правило, зовсім інша мотивація заняття туризмом.

У рішенні питання про зміст туристських походів треба виходити з інтересів студентів.

Коли краєзнавство ставиться як фундамент туристського походу (стає його метою, завданням), тоді строге проходження заявленого маршруту з його власним змістом - довжиною, набором природних перешкод, автономністю життєзабезпечення і т.п. - ставиться в підлегле положення, перестає бути обов'язковим, втрачає пріоритетність. Часто в ім'я головної мети - виконання краєзнавчого завдання - відбуваються численні порушення: скорочення маршруту, відхилення від наміченої нитки, під'їзди на побіжному транспорті там, де планувалося пересуватися активним способом, обходи перешкод і т.п. Тобто похід перестає бути таким, але його головна мета виявляється досягнутою.

Туризм по природі своєї неможливий без елементів пізнання краю. Неможливо, подорожуючи, нічого не дізнаватися. Справедливий афоризм: "Туризм - це краєзнавство, але краєзнавство - це не туризм".

Для організованого, культурного туризму проходження наміченого маршруту є пріоритетним. А для краєзнавства маршрут і спосіб пересування не самоціль.

Цілком правомірно говорити і про поділ на певні види краєзнавства : прості візуальні спостереження завжди робляться в походах, але повне право на життя має і серйозне, глибоке краєзнавство без зв'язку з туризмом. Немає необхідності дійсне краєзнавство обов'язкове погоджувати зі спортивними нормами походів; важко втиснути серйозну пошукову, науково-дослідну роботу в строгі рамки спортивного походу. Часто від цього програють і пізнавальність і спортивність, а головне - страждають студенти від перевантажень.

Тут не повинне змінювати почуття міри.

Нехай буде і серйозне краєзнавство по різних галузях знань (назвемо його "науковим краєзнавством") і туристське краєзнавство: юні мандрівники у своїх походах, на злетах і на змаганнях завжди будуть одержувати і знання, і враження про край, де пролягають їхні маршрути.

Спортивний зміст туристського походу складається в подоланні туристами власними силами і засобами різних природних перешкод на маршруті, а також труднощів і позбавлень похідного життя. Це подолання повинне бути заздалегідь розрахованим, посильним і обов'язково успішним; воно відбувається особисто кожним учасником, але в умовах колективної взаємодії.

Спортивні задачі походу будуть виконані, якщо вдасться протягом усього терміну зберегти гарне фізичне і духовне самопочуття всіх учасників у незасвоєчасному і часом дуже агресивному середовищу походного мешкання.

До природних перешкод, крім модних нині мотузкових переправ, підйомів і спусків по мотузках і інших так званих "технічних елементів"

(у кожному виді туризму вони свої), на перше місце треба поставити саму відстань - довжину переходів, довжину маршруту в цілому, тобто кілометраж. Незалежно від наявності зручних доріг чи повного бездоріжжя на маршруті, самі кілометри простору вимагають подолання, а всі інші складності, перешкоди є доповненням до них.

До спортивного змісту туристського походу відноситься і точне проходження наміченого маршруту - орієнтування на незнайомій місцевості по карті і компасу. Цей елемент змісту вимагає серйозної інтелектуальної роботи, гарного знання географії і топографії, кмітливості, уміння спостерігати, підсумовувати й аналізувати факти.

Також до спортивного змісту походів можна віднести і тимчасовий відрив туристів від звичного домашнього, вже освоєного комфортного середовища мешкання і перехід на повне автономне життєзабезпечення, коли всі блага життя доводиться добувати своєю працею - чималими фізичними і розумовими зусиллями. Похід, як стрибок у крижану воду після парної лазні, створює контраст між звичним укладом життя в комфортній домашній повсякденності і "безпритульним кочовищем". Він дозволяє учасникам багато чого переосмислити, оцінити по-новому. Ця так звана "боротьба за виживання" залучає хлопців можливістю випробувати і затвердити себе, вона - одне з важливих спонукань до занять туризмом.

Для так названої туристсько-краєзнавчої роботи характерна багатоцільність, розмаїтість форм і "завтрашніх радостей". І це необхідно зберігати як у роботі в цілому, так і, зокрема, для її домінанти - походу.

З вищесказаного можна зробити наступні висновки:

Туризм як форма активного відпочинку і додаткової освіти корисний кожній людині. Мало сказати корисний - він необхідний кожній

особистості, що розвивається. Так, наприклад, фактично повинні бути такі види туризму: один як обов'язковий для всіх студентів ("груповий туризм"), але мінімальний по обсягу, інший - для аматорів подорожувати, для захоплених краєзнавством, - як заняття в гуртках по інтересах ("гуртковий туризм"). Ці види туризму відрізняються по багатьох параметрах: обсягу переміщень, регулярності, складності і розмаїтості форм заходів (справ), глибині вивчення туризму і, звичайно, по контингентах студентів, що втягуються в туризм.

Споживчим змістом туризму є все те, що він дає (може дати) людині - той очікуваний результат, заради якого людина вступає на туристську стежку.

Цей "споживчий кошик" туризму складають:

- а) радісні переживання (емоційність);
- б) зацікавлена, корисна інформація (пізнавальність);
- в) зміцнення здоров'я,
- г) фізичний розвиток;
- д) яскраві враження (сприйняття);
- е) різного роду корисні уміння, навички.

Крім споживчого, туризм має і педагогічний зміст. Він полягає в його властивостях, що дають у руки вчителя інструмент різнобічного впливу на вихованців.

Сюди, крім вмісту згаданої "кошика", по-перше, віднесемо зовсім унікальні можливості для найглибшого вивчення особистості кожного вихованця, що дає туризм. В поході, як на рентгені, дитину видно наскрізь, усе її життя - побут, праця, подолання труднощів і позбавлень, інтелектуальний процес, комунікабельність, ментальність, емоційність - все розкривається до дна в живому спілкуванні. У звичайному житті

таких можливостей ніколи не виникає. А досконале знання вихователем своїх підопічних - неодмінна умова гарної роботи.

По-друге, туризм - відмінна форма реалізації краєзнавчого принципу у вивченні основ наук. Ніяка інша навчальна чи позанавчальна діяльність не дає в такій мірі можливість перетворити безліч відвернених, "книжкових" знань у конкретні, прив'язані до місця і часу.

І по-третє, якщо освітній заклад повномасштабно використовує не тільки "споживання", але і "виробництво" туризму, то він одержує можливість побудувати педагогічний процес на найефективнішій методиці - колективній творчій діяльності.

Основи раціонального харчування при різноманітних видах 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 енерговитрати і в більшості економічно-розвинутих країн в теперішній час вони досягли критичного рівня. Людині немає потреби в повсякденних умовах займатися тяжкою фізичною працею і втрачати 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 починає бути дефіцит в других крайньою необхідних для організму біологічно-активних речовин, які знаходяться в більшій мірі в продуктах рослинного походження.

Як показують статистичні і клінічні дослідження, якщо по білках, вуглеводах і жирах раціон людини вкладається в норму то по кількості життєво важливих елементів (макро і мікроелементів), вітамінів і других фізіологічно-активних речовин, які знаходяться в рослинах. Ось чому мікроелементи і гіповітаміни сьогодні стали супутниками багатьох людей.

Крім того, солодке, яким торгували в давнину на базарах Азії - Індії, Персії. Єгипті, а також в Арсенії, Грузії - представляли собою не що інше, як цукрову тростину, різноманітні пальми.

Більше того в Індії і в теперішній час виробляється пар - тростяний сік без очищення.

Тут релігія забороняє використання очищеного, рафінованого цукру.

Рафіновані рослинні харчові масла приводять до того, що знецінюються продукти з точки зору складання біологічно - активних речовин.

Цінність харчових продуктів втрачається при неправильній переробці і консервуванні.

В процесі кулінарної обробки втрачається в середньому 10% енергетичної цінності продуктів, до 60% вітаміну С, 20-30% вітамінів групи В, до 49% вітаміну А, втрата кальцію досягає 15%, заліза 20%.

Величина використаної енергії для більшості людей становить 2400 ккал в добу, потреба в вітаміні А становить 66%, вітаміні В2 - 75%, аскорбінової кислоти 50%, кальцію 60-70%.

Існує ще одне важливе джерело "забруднення" харчових продуктів - добавка до них багатьох синтетичних хімічних сполук, позитивна дія котрих до кінця не вивчена добре.

Професор Б.Рубенчик в книзі "харчування, канцерогени і рак" пише: "серед добавок, які покращують якість і зберігання продуктів, які покращують якість і зберігання продуктів, канцерогенна активність виявлена у деяких барвників, ароматичних і смакових речовинах і антибіотиках.

Канцерогени можуть знаходитися в продуктах харчування при різних способах технологічної обробки - копчення, висушування.

Розвиток сільського господарства і обробка земель привела до того, що число мінералів повністю зникли з землі.

Концентрація мінеральних елементів, особливо заліза в фруктах знизилась на 57%, магнія - на 35%, кальцію в зелених рослинах на 46,4%, капуста втратила 85% кальцію, пшениця 46%.

Дефіцит наприклад кальцію в добовому раціоні населення Європейських країн становить 10-30% від рекомендованої норми.

В цілому для структури харчування економічно розвинутих держав характерні не тільки потреби енергії, але і потреби тваринних жирів і дефіцит полі ненасичених жирних кислот, повноцінних речовин (Ca, заліза), мікроелементів (йоду, фтору, цинка, харчових волокон).

Серед найбільш частих причин виникнення мікроелементозів виділяють наступні:

Вроджені мікроелементози зв'язні з мікроелементозом матері під час вагітності.

Епідеміологічні дослідження останніх трьох десятиліть свідчать про різке зниження прогресу в збільшенні довго тривалості життя населення індустріально-розвинутих країн Європи і значне збільшення випадків таких захворювань, які 30-40 років зустрічалися рідше, ніж в даний час.

Сьогодні знову постала проблема крайньо-низької забезпеченості населення вітамінами, мікроелементами, дефіцит йоду, заліза, кальцію.

Масові дослідження населення свідчать про широке розповсюдження гіповітамінозів - скритої форми вітамінної недостатності, особливо зимою і весною. Найбільш часто зустрічається дефіцит аскорбінової кислоти і вітамінів групи В.

Гіповітаміноз знижує розумову і фізичну працездатність, посилює негативну дію на організм шкідливих умов праці і оточуючого середовища.

Особливо неблагосприємний недостаток в дитячому і юнацькому віці, коли знижуються показники фізичного розвитку: ріст, фізична сила, появляється порушення обміну речовин і хронічні захворювання.

Дефіцит вітамінів приносить серйозні наслідки щодо формування молодого жіночого організму.

Велика потреба в цих речовинах в жінок, які готуються до материнства і годуванню дитини.

Часто причиною захворюваності дитини являться недостаток вітамінів в їжі матері. Причини недостатності вітамінів приводять до вроджених вад, фізичного і розумового відставання в розвитку, інші вади.

Важливу роль відіграють мікро і макроелементи. Мінерали виконують в організмі три основні функції: забезпечують пластичним матеріалом кісткові і зв'язуючі тканини, участь беруть в регенерації і проведенні нервових імпульсів, регулюють активність ферментів. Багато із цих процесів без мінералів неможливі. По підрахунках Всесвітнього Банку економічні втрати зв'язані з недостатністю харчування, становлять до 9% валового національного продукту.

Це в першу чергу зв'язано з зниженням працездатності, особливо серед молодих людей.

Дослідження, проведені в Осло показали, що 60% зниження ССЗ можна віднести за рахунок зниження холестерину в крові і 25% - за рахунок зменшення потреби тютюну.

Відомо, що для нормальної життєдіяльності організму в харчовім раціоні необхідно коло 600 всмоктуючих компонентів, що відповідають застосуванню 32 харчових продуктів.

Являється єдиним постачальником речовин із котрих будуються клітини організму, їжа в основному є потребою для продовження життя.

Відомий дослідник в області дієтології Покровський А.А.Справедливо вказав, що вплив харчування являється основним в забезпеченні рості і розвитку людського організму, його працездатність.

Можна рахувати, що фактор харчування вказує вплив на довго тривалість життя і активну діяльність людини.

Кожні 10-11 років кількість населення світу збільшується в середньому на 100 млн., в теперішній час перевищила 6 млрд. Щороку вмирає приблизно 13 млн. дітей в віці до 5 років із котрих 8 млн. в результаті сукупної дії недостатнього харчування і інфекційних захворювань. Такий високий рівень смертності дітей обумовлений недостатністю харчування в 75% випадків не від компонентів харчування, а від аліментарного дефіциту компонентів харчування.

Параметри декотрих форм порушення харчування і аліментарно-залежних захворювань в цілому на нашій планеті.

Порушення внутрішнього розвитку плода 30 млн. випадків в рік

Білково-енергетична недостатність 150 млн. випадків в основному у дітей до 5 років

Йододефіцитні порушення 740 випадків захворювання

Недостатність вітаміну А 2,8 млн. випадків у дітей до 5 років

Залізодефіцитна анемія 1 млрд.- в основному жінки і діти

Ожиріння 300 млн. дорослого населення - прогресивний ріс 17,6 млн. дітей

Рак 10,3 млн. випадків в рік

3-4 млн. (30-40%) можна попередити дієтою

Порушення харчування серед похилих людей 540 млн. випадків. Більше половини із них мають серцево-судинні, цереброваскулярні хвороби, діабет, остеопороз, рак.

Остеопороз 2 млн. переломів стегна і позвоночника в рік (80% жінок)

Природні мікроелементи, характерні людям, які живуть в певній місцевості, хімічний склад їжі в певній степені виражає оточуюче середовище - воду, повітря (наприклад, в Україні біля 27% населення проживає в районах з ендемічною йодовою недостатністю).

Технологічні мікроелементози викликані тяжким металом в оточуючому середовищі, які поступають із відходів промисловості (свинець, ртуть, мідь, кобальт) - по даних дослідження являються однією із причин захворюваності дітей.

Аліментарні мікроелементози, викликані неповноцінним харчуванням, холодом, дієтами, прийманням ліків і різними хронічними

захворюваннями (діабет, дефіцит хромів, вагітність, інтенсивне заняття спортом, старший вік).

Чоловік теперішнього середовища при традиційному харчуванні страждає на ті чи інші види харчової недостатності.

Порушення в структурі харчування проходять на фоні змін стану оточуючого середовища.

Людський організм постійно під впливом тих чи інших шкідливих факторів, приводить до виникнення нової ситуації: змінюється внутрішній стан організму, в ньому порушується нормальний обмін, біохімічні процеси.

Все це приводить до порушення захисної функції органів - бар'єрів, вихід токсичних речовин з організму. До таких органів відноситься печінка, легені, нирки, шкіра, імунна система.

Внаслідок цього в організмі накопичуються шкідливі речовини (токсини, шлаки), які поступають із зовнішнього середовища і залишаються в середині організму в результаті порушення нормального обміну біохімічних процесів.

Наслідком цього являється зниження адаптованих можливостей організму, порушення окисно-відновного процесу, що збільшує потребу організму в біологічно активних речовинах, які знаходяться в їжі.

Вони підкреслюють ті обставини, що охорона чистоти внутрішнього стану людини повинна бути признана одним із основних принципів гігієни харчування і гігієнічного нормування. Надають велике значення науковим

дослідженням пов'язаних із вивченням метаболічних процесів, направлених на детоксикацію продуктів харчування і на активацію процесів самоочищення організму.

На сьогоднішній час переїдання широко розповсюджене і перетворилось в медичну проблему. По деяких даних надмірною масою страждають 50% жінок, 30% чоловіків, 12% дітей.

Переїдання веде до ожиріння. В теперішній час встановлена достовірною і пряма залежність між ожирінням і серйозними захворюваннями такими, як: цукровий діабет, гіпертонічна хвороба, інфаркт міокарда і рак.

Ожиріння відноситься до числа хронічних захворювань з глибоким порушенням обміну речовин, порушення принципу збалансованого харчування.

В другій половині ХХ ст. в країнах з високою розвинутою економікою змінилась структура захворюваності населення.

Велику роль в ній стали займати захворювання порушеного метаболізму, в число котрих входять: атеросклероз, цукровий діабет, жовчокам'яна хвороба, подагра, включається і ожиріння.

Широкі епідеміологічні дослідження свідчать про розповсюдження надмірної маси тіла серед населення за останні 3-4 десятиліття.

Важливе значення в розвитку ожиріння має спадковість. Вживання великого об'єму їжі, багаті жирами і вуглеводами, особливо легкозасвоюваної, приводить до функціональних і компенсаторних можливостей органів і систем і органічним порушенням в організмі.

Рекомендована література

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К. – 1994. – 21 с
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України/За ред. М. Д. Зубалія. -2-е вид. , перероб. і доп. - К. , 1997. -36 с.
3. Андрошук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник. / Н.В.Андрошук, А.Д. Леськів, С.О. Мехоношин – Тернопіль: “Підручники і посібники”, 1998. – 112 с.
4. Андрошук Н.В.. Радість руху. / Н.В.Андрошук, А.Б. Дзюбановський, А.Д. Леськів – Тернопіль.: СМП “Астон”, 1999. – 114 с.
5. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник. / Е.С. Вільчковський, М.П. Козленко, С.Ф. Цвек – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
6. Кругляк О.Я. Календарне планування уроків фізичної культури. / О.Я. Кругляк, І.М. Буклів, Н.П.Кругляк – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000 . – 64 с.
7. Кругляк О.Я.. Від гри до здоров’я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. / О.Я.Кругляк, Н.П. Кругляк – Тернопіль: “Підручники і посібники”, 2000. – 80 с.
8. Леськів А.Д., Андрошук Н.В., Мехоношин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. – методичний посібник. / А.Д.Леськів, Н.В.Андрошук, С.О. Мехоношин, А.Б. Дзюбановський. - Тернопіль “Астон”, 1997. – 108 с.
9. Леськів А.Д. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. / А.Д. Леськів, А.Б. Дзюбановський - Тернопіль, СМП “Астон”, 2000. – 132 с.

Фізичне виховання [Текст]: Конспект лекцій для здобувачів освіти освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр денної форми навчання/ уклад. В.М. Нестерук – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2021 - 46 с

Комп'ютерний набір і верстка : В.М. Нестерук

Редактор: В.М. Нестерук

Папір офіс. Гарн. Таймс. Умов. друк. арк. _

Обл. вид. арк. ____ Тираж 15 прим