

## КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЇ ТА МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

для студентів III курсу згідно з навчальною програмою фізичного  
виховання вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації

Доцента кафедри  
фізичного виховання  
Швець Оксани Петрівни

### ЛЕКЦІЯ ОЗДОРОВЧИ І ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ОБРАНИХ СИСТЕМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

#### Зміст

1. Оздоровче значення та гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ .....3
2. Особиста гігієна та її місце в системі фізичного виховання і спорту .....8
3. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд і місць занять фізичними вправами .....12
4. Формування здорового способу життя .....13

#### Контрольні запитання

1. У чому полягає принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури?
2. Яке оздоровче значення фізичних вправ?
3. Що таке гіпокінезія?
4. Назвіть основні задачі "гігієни" в системі фізичного виховання?
5. Які основні правила організації добового рухового режиму?
6. Що входить до особистої гігієни?
7. Яка мета занять ранковою гігієнічною гімнастикою?
8. Що належить до факторів формування здорового способу життя?
9. Які гігієнічні вимоги пред'являють до спортивних споруд і місць занять фізичними вправами?

### МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

#### Зміст

1. Олімпійський рух в історії України .....15
2. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення .....22
3. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності .....33
4. Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму .....38

УДК 796.011.3 ( 075.8 )  
ББК 75.1 я 73  
Ш 35

Рекомендований до друку Вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 18 від 29.06.2016 р.)

**ISBN 978-617-7330-08-9**

**Рецензенти:**

**Куц Олександр Сергійович** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету.

**Данчук Петро Степанович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

**Ш 35 Швець О.П.** Курс лекцій та матеріал для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів з дисципліни фізичне виховання: навчальний посібник / Оксана Швець. – Вінниця : ТОВ фірма "Планер", 2016. – 252с.

**ISBN 978-617-7330-08-9**

У навчальному посібнику викладено лекції та матеріал для самостійної роботи із завданням для студентів I, II, III, IV курсів згідно з навчальною програмою фізичного виховання вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації.

Посібник призначений для викладачів кафедр фізичного виховання та студентів педагогічних закладів усіх напрямків підготовки.

© О. П. Швець, 2016  
© ТОВ фірма "Планер", 2016

## **Вступ**

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання і, зокрема, занять фізичними вправами таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань, зміцненню здоров'я. У процесі фізичного виховання забезпечується таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи й різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим, обов'язковим компонентом режиму дня студента. Згідно з "Положенням про організацію фізичного виховання у ВНЗ" система занять фізичною культурою і спортом для студентів включає такі пов'язані між собою форми: навчальні заняття з фізичного виховання (лекційні, практичні), самостійні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи, спортивно-масова робота (заняття в спортивних секціях, спортивні змагання).

Систематичні заняття фізичною культурою позитивно впливають на розпорядок дня студента, спонукають його дотримуватись раціонального режиму і особистої гігієни.

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання. Вони обов'язкові для всіх студентів і проводяться на всіх курсах. Заняття з фізичної культури активно сприяють успішному здійсненню завдань з фізичного виховання у ВНЗ, формуванню у студентів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті.

Особливо велику увагу слід приділяти оздоровчій роботі зі студентами, що мають відхилення у стані здоров'я й віднесені до медичної групи. У позанавчальний час з ними необхідно проводити спеціальні заняття з оздоровчої і лікувальної фізичної культури.

Спрямованість навчальної і позанавчальної роботи з фізичного виховання на масове охоплення студентів систематичними вправами великою мірою сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності.

Організоване проведення ігор, змагань та спортивних свят є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі дня студента. Відомо, що ефективність відпочинку студентів і підготовка їх до ефективного навчання залежить від того, як вони проводять своє дозвілля.

Викладач повинен постійно підкреслювати роль загартування в запобіганні хворобам, зміцненні здоров'я, спонукати студентів до систематичності використання загартовуючих процедур. Дослідження вчених та нагромаджений практичний досвід свідчать про те, що ефективність загартовуючих процедур, таких як обтирання, обливання водою, прийняття душу, водні ванни у поєднанні з сонячними та повітряними дуже висока.

Формування у студентів звички займатися фізичною культурою включає:

- виховання у студентів інтересу і мотивації до занять;
- озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології, гігієни людини й формування на їх основі переконань в необхідності систематично займатись фізичною культурою і спортом;
- практичне навчання студентів з метою кожен день самостійно виконувати фізичні вправи.

## **1. Оздоровче значення та гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ**

На всіх етапах еволюційного розвитку формування людини відбувається в нерозривному зв'язку з активною фізичною діяльністю. Організм людини розвивається в постійному русі. Відомо, що рух є основним стимулятором життєдіяльності організму людини. Сама природа розпорядилася так, що людині необхідно розвивати свої фізичні здібності. У дитини, що народжується, фізичний і психічний розвиток взаємозв'язані з руховою активністю. Потреба в русі та фізичній активності є характерною особливістю зростаючого організму. На жаль, доросла людина відчуває потребу в рухах менше, ніж дитина. Але рух потрібен як їжа і сон. Недолік їжі і сну швидше відчувається організмом, викликаючи цілий комплекс обтяжливих відчуттів (роздратованість, нервозність, перевтома і т.п.). На відміну рухова недостатність проходить, на жаль, абсолютно непоміченою, а нерідко супроводжується навіть почуттям комфорту.

Важливо знати, що при нестачі рухової активності спостерігається, як правило, ослаблення фізіологічних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму, послаблюється опір до застуди і впливу хвороботворних мікроорганізмів. Люди, які ведуть малорухливий спосіб життя і не займаються фізичними вправами частіше страждають захворюваннями органів дихання і кровообігу. Отже, оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини надзвичайно великий.

Регулярні заняття фізичними вправами, в першу чергу, впливають на опорно-руховий апарат і м'язи. Під час фізичних навантажень посилюється кровоток: кров транспортує до м'язів кисень і поживні речовини, які в процесі життєдіяльності розпадаються, виділяючи енергію. Під час рухів у м'язах додатково відкриваються резервні капіляри, кількість циркулюючої крові значно зростає, що викликає поліпшення кровопостачання і посилення обміну речовин. Якщо м'язи не діють - їх "харчування" погіршується, зменшуються їх обсяг і сила, знижуються еластичність і пружність, вони стають слабкими і в'ялими.

*Гіпокінезія – це обмеження рухового навантаження, а гіподинамія – зменшення м'язових зусиль. Для різних спеціалістів в одних умовах більш характерна гіпокінезія, а в ряді випадків вона супроводжується гіподинамією (перебування в замкненому приміщенні малого об'єму, малорухомих спосіб життя).* Гіпокінезія розцінюється як фактор ризику серцево-судинних захворювань, нервової системи, прискорення процесу фізіологічного старіння. Нестача рухової активності знижує реактивність організму, збільшує вплив негативних емоцій на здоров'я людини, знижує робоче напруження нижче оптимального і погіршує професійну діяльність та працездатність.

**Головні ознаки гіпокінезії:** зменшення енергообміну, розвиток детренованості серцево-судинної та дихальної систем, перевага гальмівних процесів в корі головного мозку, ослаблення її регуляторних функцій. Такі зміни стану організму супроводжуються порушенням сну, підвищенням стомленості, ослабленням пам'яті, збільшенням кількості помилок, зниженням ефективності та безпеки професійної діяльності. Немає жодного органу, на якому б не позначилася шкідлива дія гіпокінезії. Обмеження руху прямо або побічно впливає на кровообіг, дихання, травлення, діяльність залоз внутрішньої секреції та обміну речовин. Активний рух – один з головних факторів підтримки нашої життєдіяльності, збереження здоров'я, підвищення працездатності та забезпечення активного професійного і життєвого довголіття.

Проведене дослідження американськими лікарями, на добровільних пацієнтах позбавлених фізичних рухів шляхом накладення високого гіпсу і зберігаючи їм нормальний режим харчування показали, що через 40 діб в учасників експерименту почалася атрофія м'язів і накопичення жиру. Одночасно знизилась реактивність серцево-судинної системи і знизився основний обмін речовин. Однак, протягом наступних 4-х тижнів, коли обстежувані почали активно рухатися (при тому ж режимі харчування), зазначені явища були ліквідовані, м'язи зміцнилися, атрофія зменшилася. Таким чином, завдяки фізичним навантаженням відбулося відновлення на функціональному і структурному рівнях. Під впливом помірних фізичних навантажень збільшуються працездатність серця, вміст гемоглобіну, кількість еритроцитів, збільшується фагоцитарна функція крові. Удосконалюється функція і будова самих внутрішніх органів, поліпшується хімічна обробка і просування їжі по кишківнику. Функції дихальної системи також взаємопов'язані з м'язовою діяльністю. Виконання різних фізичних вправ впливає на дихання і вентиляцію повітря у легенях, на газообмін кисню і вуглекислоти в легенях, а також на використання кисню тканинами організму.

При багатьох захворюваннях раціонально дозовані фізичні навантаження уповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють швидшому відновленню порушених функцій. Фізичні вправи стимулюють захисні сили організму, підвищують загальний тонус. Однак потрібно пам'ятати, що застосовувати фізичні вправи у період загострення захворювання, при високій температурі і інших станах хвороби - не можна.

Підчас виконання фізичних вправ, крім нормалізації реакцій ЧСС, дихальної та інших систем відновлюється пристосовність одужуючої людини до кліматичних чинників, підвищується стійкість до різних захворювань і стресів. Це відбувається швидше, якщо використовуються гімнастичні вправи, спортивні ігри, загартовуючі процедури.

У міністерстві охорони здоров'я визначили мінімальну норму тижневого обсягу рухової активності студента - десять годин. Це більш ніж одна година на добу. Ми повинні пам'ятати, що заняття фізичними вправами – це не одноразовий спортивний захід на 4 години, не однодобовий туристичний похід і не місяць здоров'я, це цілеспрямоване, вольове, регулярне фізичне самовиховання протягом усього життя.

Відомо що, регулярні заняття фізичною культурою, які раціонально входять в режим праці і відпочинку, сприяють не тільки зміцненню здоров'я, але і істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Однак не всі рухові дії, що виконуються у побуті і в процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, які спеціально підбираються для впливу на різні органи і системи, розвитку фізичних якостей, корекції дефектів статури. Безсумнівно, фізичні вправи мають позитивний вплив, якщо при заняттях дотримуватися певних правил. Необхідно стежити за станом свого здоров'я - це потрібно для того, щоб не завдати собі шкоди при виконанні вправ.

### **Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ**

Фізичні вправи займають важливе місце у підтриманні організму в тонусі (активному стані). Важливе значення мають гігієнічні основи фізичних вправ.

Однією із найпоширеніших форм фізичних рухів є гігієнічна гімнастика. Гігієнічну гімнастику виділяють як самостійний вид основної гімнастики. Вона сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, поліпшує фізичний розвиток і підвищує працездатність людини.

Гігієнічна гімнастика повинна стати необхідною формою щоденної фізичної активності кожного студента, зокрема, осіб з обмеженим фізичним навантаженням у побуті. Завдяки широким можливостям індивідуального вибору, дозуванням вправ, їх різноманітності і ступеня складності, гігієнічна гімнастика вважається універсальною формою реалізації фізичної активності людини. У зв'язку з широким залученням різних ділянок організму до фізичних

рухів, гігієнічна гімнастика здійснює активний вплив на весь організм, насамперед, на м'язову систему, органи дихання і кровообігу. Потягування поліпшують діяльність бронхолегеневої системи і функціональний стан хребта, стояння на одній нозі з витягнутими вперед руками покращують координацію рухів. Повільна ходьба або повільний біг мають позитивне значення для стану серцево-судинної системи. Плавання сприятливо впливає на систему дихання. У випадках, коли необхідно досягти комплексного впливу на організм, використовують різні види гімнастичних вправ. У гімнастичних вправах використовують статичні вправи і динамічні вправи. Вплив кожної з них на організм різний, але в раціональному поєднанні вони сприятливо впливають на стан всього організму і його численні функції. Наприклад, вправи з присіданням зміцнюють м'язи ніг, сідниць і черевної стінки.

Найпоширенішим різновидом гігієнічної гімнастики є ранкова гімнастика. Ранкова гігієнічна гімнастика має особливе значення під час переходу організму людини від стану сну до бадьорості, вона сприяє підвищенню тонусу нервової та м'язової систем, працездатності і виконувати її потрібно кожного дня всім студентам.

Завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання ряду фізіологічних функцій організму, які, звичайно, під час сну трохи послаблюються, загальмовуються. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті проведення ранкової гігієнічної гімнастики швидко підвищується загальний тонус організму, пожвавлюється діяльність серцево-судинної системи, внаслідок чого ліквідуються вогнища застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Посилюється функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція. Покращується також і діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин, тощо.

Ранкова гігієнічна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, характер яких та форма проведення різноманітні й залежать від мети занять. Якщо розглядати ранкову гігієнічну гімнастику як засіб підняття функціональних можливостей організму, що були знижені під час сну, то достатньо виконувати її протягом 10-15 хв., застосовуючи прості вправи, які не викликають відчуття втоми.

Загальний принцип побудови комплексу ранкової гімнастики полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів. У комплекс ранкової гігієнічної гімнастики потрібно також включати вправи як на дихання, так і на гнучкість. Потрібно уникати виконання вправ динамічного характеру із значним обтяженням, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

Складаючи і виконуючи комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, слід звернути увагу на те, що фізіологічне навантаження на організм слід підвищувати поступово, з максимумом у середині і поступовим зниженням у другій половині комплексу. Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвилеподібним. Кожну вправу слід починати виконувати в повільному темпі й з малою амплітудою рухів, поступово збільшуючи їх до середніх величин. Між серіями з 2-3 вправ виконуються вправи на розслаблення або в повільному темпі. Загальна кількість вправ, що входять до комплексу ранкової гігієнічної гімнастики не повинна перевищувати 10-12. Доцільно через кожні 7-10 днів доповнювати комплекс, використовуючи нові вправи, змінюючи вихідні положення, враховуючи ступінь фізичної підготовленості тих хто займається.

Під час виконання ранкової гігієнічної гімнастики необхідно особливу увагу звертати на правильне дихання. Вдих і видих рекомендується поєднувати з рухами. Основною умовою позитивного впливу занять ранкової гігієнічної гімнастики на організм є їх систематичність. У процесі регулярного виконання фізичних вправ виробляються умовні рефлекси або певні рухові навички, а потім і динамічний стереотип. Тривалі перерви призводять до втрати вироблених рухових навиків. У цьому випадку відновлення занять рекомендується розпочинати з найпростіших вправ комплексу. Слід пам'ятати, що протягом часу, відведеного на ранкову гігієнічну гімнастику, недоцільно вирішувати багато завдань. Найбільш раціонально на одному занятті використовувати вправи з невеликими обтяженнями, до яких додаються координація рухів, гнучкість та розслаблення.

Загально-розвиваючі вправи підбирають так, щоб охопити всі великі м'язові групи, вплинути на поліпшення обміну речовин, дихання, кровообігу та покращання інших функцій організму. Формами проведення ранкової гімнастики є індивідуальна та колективна. Індивідуальною гімнастикою займаються вдома, вранці після сну. Колективна гігієнічна гімнастика проводиться в дитячих садках вранці та після денного сну. Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Полегшений одяг для заняття не утруднює рухи і дихання, а систематичне обтирання після гімнастики, душ або купання загартовують організм і мають велике гігієнічне значення.

Заняття гігієнічною гімнастикою проводяться не тільки зранку, а також в процесі професійної діяльності (виробнича гімнастика). Підчас опрацювання комплексу гімнастичних вправ для ранкової і виробничої гімнастики виходять із того, що при виконанні ранкової гімнастики до активності залучаються всі основні органи і системи організму, а виробничої насамперед ті, які під час трудового процесу перебувають у малоактивному стані. Гімнастичні вправи



слід виконувати у спокійному темпі, без затримки дихання. Спочатку залучають до рухової активності дрібні, а потім середні і великі м'язи.

## **2. Особиста гігієна та її місце в системі фізичного виховання і спорту**

Фізичні вправи є важливою складовою гігієнічних заходів, які повинні проводитися людиною впродовж всього життя. Гігієна - це розділ медицини (від грецького "hygieinos" – той, що приносить здоров'я).

*Гігієна вивчає вплив умов життя і праці на здоров'я людини і розробляє заходи профілактики захворювань, забезпечення оптимальних умов існування, збереження здоров'я і продовження життя. Її розділ санітарія розробляє санітарні норми і правила.*

Молоді фахівці, що закінчують ВНЗ, повинні добре знати основні положення особистої і громадської гігієни і вміло застосовувати їх у побуті, навчанні, на виробництві, при організації різних заходів щодо масової фізичної культури і спорту в умовах професійної діяльності. Однією з профільних гігієнічних дисциплін є гігієна фізичної культури і спорту. Вона вивчає взаємодію організму студента, що займається фізичною культурою і спортом з зовнішнім середовищем. Мета такого вивчення - розробка гігієнічних нормативів, вимог і заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і досягнення високих спортивних результатів. Приступаючи до занять фізичною культурою і спортом, потрібно дотримуватися правил і положень, які дозволяють успішно вирішувати поставлені завдання. Важливо підготувати місце для занять: як що це спортивний зал, то переконатися у доступі свіжого повітря і зробленого вологого прибирання, забезпечити спортивний інвентар, який використовується на даному занятті. За можливості займатися на відкритих спортивних майданчиках, де студенти додатково отримують загартовуючий ефект організму.

Гігієна фізичної культури і спорту включає розділи: особиста гігієна, загартовування, гігієнічні вимоги до спортивних споруд і місць занять фізичними вправами, допоміжні гігієнічні засоби відновлення і підвищення працездатності.

### **Особиста гігієна**

Особиста гігієна включає в себе раціональний добовий режим; догляд за тілом і порожниною рота; відмову від шкідливих звичок. Виконання вимог особистої гігієни має не тільки індивідуальне, але й соціальне значення, тому зневага до них може призвести до поширення захворювань у колективі. Дотримання особистої гігієни сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню розумової й фізичної працездатності і є запорукою спортивних досягнень.

Раціональний добовий режим створює оптимальні умови для діяльності і відновлення організму студентів. В його основі правильне чередування праці і відпочинку та інших видів діяльності. Добовий режим повинен ґрунтуватися на законах про біологічні ритми. При правильному і чітко дотримуваному добовому режимі виробляється певний ритм функціонування організму, у результаті чого студенти можуть у певний час найбільше ефективно виконувати конкретні види робіт.

***Основні правила організації добового режиму:***

- виконання ранкової гімнастики і загартовуючих процедур;
- споживання їжі в один і той же час, не менш ніж 3 рази на добу (краще 4 - 5 разів, для спортсменів);
- виконання самостійних занять з навчальних дисциплін в один і той же час;
- заняття фізичними вправами і спортом з оптимальним фізичним навантаженням - не менш ніж 3 краще 5 разів на тиждень по 1,5 - 2 год.;
- виконання фізичних вправ (3-5хв.) в паузах між навчальною діяльністю;
- щоденне перебування на свіжому повітрі (1,5 – 2 год.);
- повноцінний сон (не менш як 8 год.) із засипанням і пробудженням в один і той же час.

***Гігієна тіла.*** Від стану шкірного покриву залежить здоров'я людини, його працездатність, опір різним захворюванням. Догляд за тілом включає в себе щоденний догляд за шкірою всього тіла, догляд за волоссям, догляд за порожниною рота і зубами. Основа догляду за шкірою – регулярне миття тіла гарячою водою з милом і мочалкою. При систематичних заняттях фізичними вправами догляд повинен проводитися після кожного інтенсивного фізичного тренування, під душем, у ванні або лазні. Натільну білизну після цього міняти обов'язково. ***Догляд за руками*** вимагає особливої уваги, так як на них знаходяться патогенні мікроби, а іноді і яйця гельмінтів, які можуть переноситися на продукти харчування та посуд. Особливо багато мікробів (близько 95%) накопичується під нігтями. Після відвідування туалету, виконання різних робіт і перед їжею слід обов'язково мити руки з милом.

***Догляд за ногами*** повинен здійснюватися систематично. Це особливо необхідно при їх підвищеній пітливості, що сприяє появі потертостей, місцевих запальних процесів і мозолів. Тому необхідно щодня на ніч мити ноги з милом, часто міняти шкарпетки.

***Гігієна одягу та взуття.*** Одяг та взуття, які спеціально призначені для занять фізичними вправами, повинні забезпечувати сприятливі умови

життєдіяльності організму в різних метеорологічних умовах і відповідати правилам гігієни.

**Спортивний одяг** повинен відповідати вимогам, що пред'являються специфікою занять і правилами змагань різних видів спорту. Він повинен бути по можливості легким і не утримувати рухів. Як правило, спортивний одяг виготовляється з еластичних тканин з високою повітропроникністю, які добре всмоктують піт і швидко його випаровують. Під час занять в літній період одяг складається з майки і шортів, в прохолодну погоду використовується бавовняний або вовняний легкий трикотажний спортивний костюм. Під час занять зимовими видами спорту використовується спортивний одяг з високими теплозахисними властивостями. Повітропроникність забезпечує підтримку теплового балансу з навколишнім середовищем і видалення з під одяжного простору вуглекислоти, вологи і шкірних виділень. При недостатній вентиляції погіршуються самопочуття і працездатність. Низькою повітропроникністю володіють тканини, вкриті різними водотривкими матеріалами, а також прогумований одяг, який повністю виключає циркуляцію повітря. Такий одяг добре захищає від вітру і дощу і повинен використовуватися лише в подібних випадках. Паропроникність - здатність пропускати водяні пари як зсередини, так і зовні. Вона залежить від товщини і пористості матеріалу і повинна забезпечувати збереження нормального теплообміну і видалення газоподібних продуктів життєдіяльності.

**Гігієна взуття** вимагає, щоб воно було м'яким, еластичним і добре вентиляльованим. Взуття має бути зручним, міцним, добре захищати стопу від пошкоджень і мати спеціальні пристосування для занять тим чи іншим видом фізичних вправ. Важливо, щоб спортивне взуття та шкарпетки були чистими і сухими, щоб уникнути натертостей, а при низькій температурі повітря – обмороження.

**Гігієна харчування.** Харчування повинно будуватися з урахуванням специфіки виду фізичних вправ і індивідуальних особливостей студентів.

Їжа є джерелом енергії для роботи всіх систем організму, відновлення тканин. Частина енергії йде на основний обмін, необхідний для підтримки життя в стані повного спокою; енерговитрати на засвоєння їжі складають 200 ккал, або 10-15%; близько 30-40% енергії йде на забезпечення фізичної та професійної активності людини. У середньому добове споживання енергії при умовно збалансованому раціоні у юнаків становить 2700 ккал, дівчат - 2400 ккал. Раціон повинен бути максимально різноманітним і включати більше біологічно цінних харчів тваринного і рослинного походження, що відрізняються різноманітністю, гарною засвоюваністю, приємним смаком, запахом і зовнішнім виглядом, якісного ґатунку.

Калорійність раціону (споживання енергії якого становить 2400 – 2700 ккал.) :

1400-1600 ккал забезпечується за рахунок вуглеводів (350-450 г);

600-700 ккал за рахунок жирів (80-90 г);

400 ккал за рахунок білків (100 г).

У процесі регулярних занять фізичними вправами і спортом, в залежності від його видів, енерговитрати зростають до 3500-4000 ккал. У зв'язку з цим змінюється співвідношення основних харчових продуктів. Так, при виконанні спортивних вправ, що сприяють збільшенню м'язової маси і розвитку сили, в харчуванні підвищується вміст білка (16-18% по калорійності). При вправах на витривалість підвищується вміст вуглеводів (60-65% по калорійності). Крім того зростає потреба у вітамінах.

У добовому режимі слід встановити і чітко дотримуватися певного часу прийому їжі, що сприяє її кращому перетравленню і засвоєнню. Приймати їжу слід за 2 - 2,5 год. до занять спортом і через 30 - 40 хв. після них. Вечеряти потрібно не пізніше ніж за 2 год. до сну. Рясна вечеря або вечеря безпосередньо перед сном призводить до зниження засвоюваності їжі, тягне за собою поганий сон і зниження розумової та фізичної працездатності на наступний день.

**Гігієна питного режиму.** Потреба людини у воді відповідає кількості втраченої рідини. Нестача води сприяє накопиченню в організмі продуктів розпаду білків і жирів, а надлишок – вимивання з нього мінеральних солей, водорозчинних вітамінів та інших необхідних речовин. Тому дотримуватись раціонального питного режиму в повсякденному житті і, особливо, при заняттях спортом і фізичними вправами – важлива умова збереження здоров'я, підтримки на оптимальному рівні розумової і фізичної працездатності.

Добова потреба води людини становить 2,5 л, у працівників фізичної праці і спортсменів вона збільшується до 3 л і більше. В спеку, а також під час і після занять фізичними вправами, коли посилюється потовиділення, потреба організму у воді збільшується, іноді з'являється спрага. В цьому випадку потрібно виховувати в собі корисну звичку: утримуватися від частого у великій кількості пиття, тоді відчуття спраги буде з'являтися рідше, проте при цьому слід повністю поповнювати втрату води.

**Гігієна загартовування.** Під загартовуванням розуміють систему гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних чинників (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску). Систематичні загартовуючі процедури знижують число простудних захворювань в 2-5 разів. Разом з цим загартовування має загально зміцнювальний вплив на організм, покращує кровообіг, підвищує тонус центральної нервової системи, нормалізує обмін

речовин. Приступати до загартовування можна практично в будь-якому віці, попередньо порадившись з лікарем, який не тільки перевірить стан здоров'я, але й допоможе визначити форму загартовуючих процедур і їх дозування. Під час вибору дозування і форм проведення загартовування необхідно враховувати індивідуальні особливості людини (вік, стан здоров'я та ін.) тому, що реакція організму на загартовування в різних людей неоднакова.

Загартовування організму може бути успішним тільки при правильному проведенні відповідних процедур. На підставі досліджень і практичного досвіду були встановлені наступні основні гігієнічні принципи загартовування:

- систематичність;
- поступовість;
- облік індивідуальних особливостей;
- різноманітність засобів і форм;
- активний режим;
- поєднання загальних і місцевих процедур;
- самоконтроль.

Показниками правильного проведеного загартовування і його позитивного ефекту є міцний сон, хороший апетит, поліпшення самопочуття, підвищення працездатності і т.п. Безсоння, дратівливість, зниження апетиту і працездатності вказують на неправильне проведення загартовування. У цих випадках необхідно звернутися до лікаря і змінити форму проведення й дозування процедур.

### **3. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд і місць занять фізичними вправами**

Спортивні споруди повинні відповідати встановленим санітарно-гігієнічним вимогам і нормам. До гігієнічних вимог спортивних споруд пред'являються особливо високі вимоги, тому що від їх санітарного стану залежить оздоровчий ефект занять фізичними вправами і спортом.

Медичний пункт розміщують в безпосередній близькості від спортивного залу або майданчика. На видних місцях повинні знаходитися вказівні стрілки, що показують розташування медичного пункту.

У приміщенні не допускається наявність в повітрі навіть незначної кількості шкідливих речовин, пилу, збільшеного процентного вмісту вуглекислого газу. Забороняється куріння. Температура повітря + 15-18 ° С, при хорошому освітлені. У спортивних залах необхідно щодня проводити вологе прибирання і провітрювання. Все це створює умови для нормального перебігу навчально-тренувального процесу.

В даний час існує ціла система гігієнічних установ різного типу: науково-дослідні інститути, санітарно-гігієнічні лабораторії, санітарно-епідеміологічні станції.

Випускнику ВНЗ крім професійних якостей необхідно мати міцне здоров'я й належну фізичну підготовленість. Головну роль у вирішенні цього завдання відіграють гігієнічні фактори формування у студентів здорового способу життя. Переконаливим свідченням ефективності співпраці медицини та фізичної культури є створення навчальної дисципліни - гігієни фізичної культури і спорту, яка вивчає вплив різних чинників зовнішнього середовища на тих, хто займається, з включенням основних елементів і засобів впливу особистої гігієни, загартування, харчування, режиму праці та відпочинку, використання природних сил природи. Гігієна дає знання про здоров'я; санітарія займається практичною реалізацією вимог гігієни, дотриманням необхідних правил.

#### **4. Формування здорового способу життя**

До найважливіших гігієнічних факторів формування здорового способу життя належать фізична активність і загартування організму. Режим руху, усвідомлення потреби в активній діяльності, ритмі активності, відпочинку і сну є обов'язковими компонентами гігієни і здорового способу життя, які мають біологічну і соціальну природу. Визначаючи рухове навантаження викладач повинен орієнтуватися на обсяг і характер рухової активності конкретного студента, яка у великій мірі залежить від специфіки його способу життя.

Тисячоліттями життя людей було пов'язане переважно з фізичною працею, на яку припадало до 90% зусиль. За роки останнього століття склалися інші співвідношення, виник дефіцит рухової активності. А без визначеного обсягу постійної рухової активності людина не може дожити до похилого віку у здоровому стані. Японські дослідники розраховали, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я людина повинна виконувати щодоби до 10000 кроків, тобто, при середній довжині кроку 70-80 см потрібно проходити за день 7-8 км.

Недолік активної фізичної діяльності студентки без явних фізичних вад або недугів можуть заповнити на заняттях з оздоровчої аеробіки. Аеробіка включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Заняття повинні проходити в добре провітрюваному приміщенні з доступом свіжого повітря у супроводі енергійної музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан. Встановлено, що у людей які регулярно займаються оздоровчою аеробікою, спостерігається збільшення аеробної працездатності і витривалості. Ці позитивні зміни

включають поліпшення життєвої ємності легень, об'єму крові і рівня гемоглобіну, ударного і хвилинного обсягу кровообігу. Аеробне тренування призводить до зниження фібринолітичної активності крові, що забезпечує лізерування, *тобто розчинення, тромбів*. Зміни капілярної мережі відбуваються не тільки в м'язовій тканині, але і в серцевому м'язі, головному мозку, печінці та інших органах і тканинах, що беруть участь у забезпеченні м'язової роботи. Аеробна робота позитивно впливає на імунну систему, удосконалює адаптаційні можливості, підвищуючи тим самим стійкість організму до простудних, інфекційних та інших захворювань. У результаті занять відбувається зміцнення опорно-рухового апарату. Для представників чоловічої статі існують аеробні програми і норми рухової активності, які містять різні види природних рухів – оздоровча ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді та інші.

Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

### **Основна література**

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
2. Дейнека Каролі. Рух, дихання, психофізичне тренування / Каролі Дейнека. – 2-е вид., перероб. і доп. – К.: Здоров'я, 1988. – 176 с:
3. Корзун В.Н. Гігієна харчування / В.Н. Корзун. – К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003. – 236 с.
4. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.
5. Свистун Ю. Д. Практикум з гігієни / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Л. : Українські технології, 2007. – 96 с.
6. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту : [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович. – Львів : НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.
7. Загальна гігієна : Посібник для практичних занять / За заг. ред. Даценко І. І. – Л. : Світ, 2001. – 472 с.

### **Додаткова література**

8. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник / В.І. Завцький. – Луцьк: Надстир'я, 1993. – 284 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.; Т. 2. – 366 с.

## МАТЕРІАЛ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

### 1. Олімпійський рух в історії України

#### *Історія розвитку Олімпійських ігор*

Вже за часи Стародавньої Греції, де наука, освіта, культура, мистецтво та філософія набули найвищого розквіту, фізичне виховання було проголошене основою життя й доведене до рівня культу.

Саме звідти пішли такі слова, як олімпіада, стадіон, атлет, гімнастика тощо. Найбільшою образою для себе житель Еллади вважав, якщо його зараховували до тих, хто не вміє писати або плавати. Філософ Платон називав кульгавою кожну людину, в якій тіло і розум не були однаково розвинені.

В Афінах навчання проводилось одночасно в трьох школах: граматичній, музичній і гімнастичній. В останню, яка на древне-грецькому мала назву *palestra* (гімнастична школа), учень вступав у шестирічному віці. Тут він перебував більшу частину дня. Він займався фізичними вправами й брав участь у змаганнях. Причому, фізичне навантаження збільшувалось з кожним роком, враховуючи дорослішання юнака.

Діти ледь не з молоком матері всмоктували в себе дух суперництва та боротьби. Вже змалку вони знали секрети бою «півників», коли, підстрибуючи на одній нозі, необхідно було збити суперника, змусивши його втратити при цьому рівновагу.

Гімназії (від слова «гюмнос» – голий, непокритий) приймали юнаків віком 14-16 років. У цих навчальних закладах юні елліни прилучалися до боротьби, бігу, метань списів і дисків, ігор з м'ячем, вивчення основ військової справи.

Як переказують легенди, змагання греки запозичили від самих богів, життя яких було сповнене війнами, суперечками, подвигами. З легенд та міфів ми знаємо про існування могутніх Зевса, Посейдона, Плутона, Аполлона, Артеміди, Гермеса, Діоніса та інших богів. Захоплюють і вражають героїчні вчинки їхніх дітей – Геракла, Прометея, Персея, Пелопа, Паріса, Ахілла та інших, міфічних для нас, персонажів.

Саме боги, як свідчать легенди, поклали початок Олімпійським іграм. Перші змагання, нібито, влаштував сам Зевс Громовержець на честь своєї перемоги над батьком Кроном, який поїдав своїх власних дітей, аби ті не заволоділи його троном.



На легендарному Олімпі перемогу виборювали: бог мистецтв та світла Аполлон, покровитель мандрівників і крамарів Гермес, бог вина Діоніс та інші.

Герої змагалися в їзді на колісницях, кулачному бої, звичайному бігу, метанні важкого диска, списа, стрільбі з лука. Поема Гомера – перше літературне джерело, що розповіло людству про спортивні змагання в Стародавній Греції.

А як було в самій Олімпії, у долині ріки Алфею, де жили та змагалися прості її мешканці? Хто перший запропонував проводити змагання, які згодом привернули до себе загальну увагу?

В одному з джерел сповіщається, що ще у 884 році до н. е. правителі Еліди Іфіт та Спарти Лікурґ, стурбовані постійними війнами між своїми народами, уклали угоду про перемир'я. На честь цієї події було вирішено провести Олімпійські ігри.

Людству відома ще й хроніка Малаласа із Сирії. Вона згадує царя Саула, який жив ще у XI віці до н. е. Він також був палким прихильником різноманітних змагань, серед яких Олімпійські ігри займали не останнє місце.

Та повернемося знову до Іфіта та Лікурґа. Разом вони виробили статут священного перемир'я, взявши за основу проведення ігор у чотирирічний цикл. Найголовніша умова складеної угоди – заборона усіх військових дій. Порушників ухвалено було карати великими грошовими штрафами, їх не допускали до змагань. У ті часи це вважалося найбільшим приниженням. Ізольованих від суперництва на аренах сторонилися навіть найближчі друзі.

Місцем змагань було обрано долину ріки Алфею – Олімпію, де знаходився священний гай – Алтій. Тут відбувалися обряди посвячення та вибори царів, здійснювались різноманітні культові ритуали. Але найголовнішими торжествами вважалися свята на честь Зевса – наймогутнішого грецького бога.

Однак вчені обрали датою проведення перших олімпійських ігор 776 рік до н. е. Саме з 776 року до н. е. Гіппій склав список усіх переможців Олімпіад, що відбулися за два століття до нього.

Гіппій наполягав, що ігри, на яких переміг Коройб, були лише 27-ми. Так зазначено на камені. З них починається літопис Олімпіад, оскільки відсутні відомості про переможців та програми попередніх змагань. Пізніше, у IV ст до н. е., списки переможців, складені Гіппієм, перевірів та доповнив великий Аристотель.

Якими були спортивні споруди давньої Олімпії? Проведені розкопки в середині XVIII – на початку XIX століть показали, що там було п'ять стадіонів, послідовно споруджених один за одним. Вони мали вигляд прямокутника або

видовжену підковоподібну форму. Вздовж арен розміщувались трибуни для глядачів, на яких іноді збиралося до 50 тисяч.

Змагання з бігу відбувалися не на круглих доріжках, як це прийнято зараз, а по прямій – туди і назад. По сусідству розміщувались місця для поєдинків борців, метальників, кулачних бійців, ігор з м'ячем. Тут були також лазні, кімнати для масажу, інші приміщення. Неподалік височіло кілька приміщень "Олімпійського селища", де розташовувались атлети – учасники ігор.

Змагання розпочиналися урочистими парадами, релігійними обрядами, посвяченням у ранг олімпійців.

На перших Олімпіадах спортсмени вели боротьбу з бігу на один стадій (звідси – стадіон). Не у всіх місцях стадії були однакові. Найбільший дорівнював 192,27 метра й знаходився саме в Олімпії. Допускають, що він дорівнював 600 ступням Зевса й був відміряний самим Гераклом.

Нам нічого не відомо про секунди атлетів під час забігів. Досить було прийти до фінішу першим, щоб одержати лавровий вінок і здобути право запалити священний вогонь.

Літературні джерела розповідають про олімпійців, які бігали швидше від зайця. Спартанець Ладас, наприклад, бігав, не залишаючи на піску слідів. Юний Полімнестор із Мілета легко наздоганяв кіз, яких випасав на горах і навіть ловив зайців.

З історії ми знаємо довжину відстані від містечка Марафон до Афін – приблизно 42 кілометри. Першим цю дистанцію подолав відомий з переказів вояк полководця Мільтіада – Фідіппід. Він повинен був повідомити своїх земляків про блискучу перемогу їхнього війська над персами. Було це в 490 році до н. е. Коли Фідіппід прибіг на міську площу, він зміг вимовити лише два слова: "Ми перемогли!" і впав мертвий.

Не злічити кількості спортсменів, які долають сьогодні марафонську дистанцію. Та славнозвісний Фідіппід перед тим, як виконати доручення полководця, подолав гірський перевал Спарти, бився на полі бою в перших лавах, де перебували найхоробріші. Саме через це йому й доручили принести радісну звістку до Афін. Не кожному до снаги таке навантаження!

Для відзначення героїв змагань існувало багато почестей. На їхню честь встановлювали скульптури, складали вірші, виконували пісні. Експансивні та темпераментні греки над усе цінували благородство та мужність, чесність та відвагу виявлені у відкритому двобої.

Водночас не дозволялося сміятися над переможеними. Учасникам та глядачам Олімпійських ігор показували статуї, присвячені визначним атлетам. Як було не захоплюватись силою славнозвісного Мілона Кротонського! Він шість разів перемагав на Олімпійських іграх. Ще хлопчиком у 532 році до н. е.

він здобув свою першу перемогу. А через 20 років, на 63-й Олімпіаді, піддавши на плечі забитого на честь його шостої перемоги здорового бика, він зробив з ним коло пошани по стадіону. А ввечері, на бенкеті, він самотужки з'їв засмаженого бика.

Протягом 30 років перемагав у кулачних двобоях атлет Феоген. На Олімпійських та інших іграх тих часів він здобув 1400 перемог. Важко зараз повірити такому досягненню спортсмена.

На 79-й Олімпіаді перемогу серед кулачних бійців святкував Діагор з острова Родосу. Чемпіонами стали також три його сини та два онуки. Цей рекорд "сімейності" не перевершено й досі.

Одного разу, коли сини Діагора Дамагет та Акузілай стали чемпіонами в боротьбі з п'ятиборства, вони поклали свої вінки на голову батька й на руках понесли його по стадіону. "Що тобі ще чекати від життя, Діагоре?" – запитували глядачі. Щасливий батько помер на руках синів від радощів, що переповнили його серце.

Зрозуміла сьогоднішня зацікавленість офіційними нагородами, які одержували чемпіони Олімпійських ігор у Стародавній Греції. По-перше, як зазначалося, на всіх чекали почесні та загальне визнання. У перший день перемоги атлет діставав з рук суддів пальмову гілку, а в останній - оливковий вінок, скріплений стрічкою.

До рідних місць переможців відряджали скороходів або найвитриваліших бігунів, щоб повідомити мешканцям радісну звістку. Назустріч олімпійському чемпіонові вирушали представницькі процесії. Героя вносили в місто на кріслах-носілках, возили на розфарбованих колісницях.

Усе це супроводжувалось співом величальних гімнів, банкетами, які тривали по декілька днів. Олімпійців обдаровували цінними подарунками, грошовими преміями, деяким з них міста надавали постійне матеріальне забезпечення та інші блага.

### ***Історія Олімпійського руху в Україні***

Історія олімпійського руху в Україні розпочалася у 1952 році, коли спортсмени України в складі збірної команди Радянського Союзу вперше прийняли участь в Іграх XV Олімпіади в Гельсінкі.

З 1952 року до сьогодні олімпійський рух в Україні розвивався та зміцнював свою позицію в житті країни. Українські атлети склали щонайменше 25% кожної олімпійської команди СРСР. Під час ігор XXII Олімпіади 1980 року деякі матчі футбольного турніру з великим успіхом проводилися в Києві.

22 грудня 1990 року "Перша Генеральна Асамблея" засновників прийняла рішення створити Національний Олімпійський комітет України й ця дата є

офіційною датою його створення. У вересні 1993 року НОК (Національний Олімпійський комітет) України був остаточно визнаний Міжнародним Олімпійським комітетом.

НОК України діє у відповідності до положень Олімпійської хартії, Конституції України, чинного законодавства України та свого статуту.

Основні завдання НОК України – організація підготовки та участі спортсменів в Олімпійських іграх, розширення міжнародного співробітництва, популяризація масового спорту й 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 були в Автономній республіці Крим і Севастополі). Колективними членами НОК України є більше 80 організацій.

Першим президентом НОК України був обраний олімпійський чемпіон Валерій Пилипович Борзов (Ігри XX Олімпіади в Мюнхені, легка атлетика 100 та 200 м). У 1994 році В.П.Борзов був обраний членом Міжнародного Олімпійського комітету в Україні та переобраний президентом НОК у грудні 2006 року.

Вперше НОК України представляв самостійну національну команду на зимових Іграх XXVII Олімпіади в Лілехамері, де українські атлети завоювали *1 золоту, 1 бронзову медалі й посіли 13 місце* в неофіційному командному заліку. На перших іграх літньої XXVI Олімпіади в Атланті національна команда України завоювала *9 золотих, 2 срібні і 12 бронзових медалей, посівши 9 місце*.

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

20 грудня 2002 року відбулась XIV звітно-виборна Генеральна асамблея НОК України, яка обрала новий склад керівництва на 2002-2006 роки.

У багатьох країнах світу за ініціативою Міжнародного олімпійського комітету, підтриманого Національними олімпійськими комітетами, Міжнародною і Національною олімпійськими академіями, спеціальними навчальними закладами, засобами масової інформації, розгорнута широкомасштабна діяльність з розповсюдження знань про олімпійський спорт.

Суттєвий внесок в його популяризацію і висвітлення змагань внесли преса, радіо і телебачення, які приділяли велику увагу олімпійському спорту. Книжкові видавництва також прагнули до того, щоб олімпійський спорт

отримав всебічне відображення. Широку відомість і визнання отримали опубліковані в останні роки довідники з Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських Ігор. Ці книги вже стали бібліографічною рідкістю, що свідчить про їх популярність.

Що стосується даних з самих Олімпійських Ігор, то за період з 1976-2008 рр. суттєво розширилася програма Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських Ігор. Так, якщо у 1976 році було розіграні 198 медалей у 37 видах спорту, то у 1980 р. – 204 у 38 видах спорту, а в 1996р. і 1998 рр. – 271 медаль із 68 видів спорту.

У фундаментальній роботі під загальною редакцією В.М. Платонова матеріали Енциклопедії Олімпійських Ігор подані в такій послідовності: види спорту в програмах Ігор Олімпіад, види спорту в програмах зимових Олімпійських ігор, види спорту, які періодично включалися в програми Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор. На жаль, у публікаціях минулих років в основному інформація подана про досягнення радянського спорту й не було проведено системних досліджень про місце і роль українських олімпійців у радянській і пострадянській періоди.

За час виступів українських спортсменів незалежної України в складі національної збірної на Олімпійських Іграх була здобута значна кількість золотих нагород.

Всього за 64-річний період участі в Олімпійських іграх українські спортсмени вибороли 594 медалі, з них: золотих – 226 (особистих – 102), срібних – 167 (особистих – 75), бронзових – 201 (особистих – 85) нагорода.

#### **Контрольні запитання**

1. Історія виникнення Олімпійських ігор?
2. З якого року розпочалася історія олімпійського руху в Україні?
3. Що таке НОК України?
4. Який історичний шлях України в Олімпійському русі?

#### **Завдання для самостійної роботи**

1. Розкрийте історичне значення Олімпійських ігор, принципи та правила Олімпійських ігор.

Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять оцінюються за поданою шкалою:

<b>Критерії оцінювання роботи</b>	<b>Кількість балів за кожним критерієм</b>
Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та методів дослідження	5 балів
Складання плану реферату	2 бали
Критичний аналіз суті та змісту першоджерел.	

Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	10 балів
Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	2 бали
Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	8 балів
Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи ( титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки ( якщо вони є ), список використаних джерел )	3 бали
<b>За критеріями оцінювання</b>	<b>Максимальна кількість балів – 30</b>

### **Основна література**

1. Волошин А. Час олімпійських стартів / А. Волошин. – К. : Веселка, 1990. – 143 с.
2. Дорошенко Е. Ю. Розвиток фізичної культури в Україні (друга половина XIX - початок XX століття) / Е.Ю. Дорошенко, Л. В. Потапова. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 104с.
3. Зайдовий Ю. Історико-політичні та організаційні аспекти формування і розвитку національних олімпійських структур в Україні та країнах Європи / Ю. Зайдовий. – Л.: НФВ “Українські технології”, 2004. – 174 с.
4. Кружило Г. Г. История Олимпийских Игр : от древних к современным / Г.Г. Кружило // Метод.пособие в помощь студентам заочного отд. – Запорожье: ЗГУ, 1997. – 91с.
5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К, 2004. – 16 с.
6. Український спорт. – Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2002. – 120 с.
7. Энциклопедия современного олимпийского спорта / под ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 599 с.

## **2. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення**

Для підвищення працездатності та її відновлення, використовують різні засоби, які позитивно впливають на організм людини та сприяють кращому її відновленню.

Серед засобів підвищення та відновлення працездатності використовують наступні: різновиди масажу, сауни, лазні, аерозолі, ванни, обливання, обтирання, використання різних грязей та ін.

Але для отримання позитивного результату необхідно раціонально використовувати такі засоби, володіти їх методикою застосування, оскільки деякі з них потребують неабияких знань і обережності.

### ***Баня та масаж у практиці спорту***

Баня є ефективним засобом боротьби зі втомою після важкої розумової або фізичної праці, для покращення самопочуття та фізичного стану, підвищення працездатності, профілактики захворювань, особливо застуди. Баня широко використовується як засіб загартування, що зумовлює її велике практичне та соціальне значення. За допомогою бані можна досягти виникнення адекватних судинних реакцій на вплив зовнішнього середовища, завдяки чому покращується пристосування людини до зовнішніх умов, які часто змінюються (в тому числі до високих та низьких температур, зміни часових поясів, тощо).

Тренери, спортивні лікарі, масажисти та спортсмени давно використовують баню не тільки як засіб, який знімає втому, нервову напругу, допомагає лікуванню спортивних травм, але й сприяє вдосконаленню загальної фізичної підготовленості, тренуванню терморегуляції організму, регулюванню маси тіла та ін. Баня може бути використана з метою акліматизації при підвищеній вологості та високій температурі повітря, для стимуляції відновних процесів після інтенсивного фізичного навантаження, а також підготовки до нього м'язів, суглобів та організму в цілому.

Баню використовують в процесі тренування, під час підготовки та безпосередньо в період змагань. Особливо ефективне поєднання бані з масажем. Баня тонізує психіку людини, тому її обов'язково необхідно відвідувати 1-2 рази на тиждень, якщо банна процедура займає 1,5-2 год. Але корисно приймати баню щоденно, наприклад, після основного тренування протягом 5-7 хв, а інколи й 2 рази на день, але тоді методика її застосування буде інакшою. Всі види банних процедур поділяються на 3 основних типи: сухо-повітряні (російська, фінська, римська та ін.); парові (вологі) бані; водяні (японські) бані. Вони відрізняються джерелом нагрівання повітря та

пароутворенням, а також температурою та відносною вологістю повітря в парному відділенні.

Сухо-повітряна баня. До таких бань належать будь-які бані, у яких температура від 90° С до 110° С та вологість повітря не перевищує 30%, тобто, де висока температура підтримується сухим повітрям. Джерелом його нагрівання може бути піч - кам'янка (яка нагрівається газом, вугіллям або дровами) або спеціальний електричний пристрій.

Парова (волога) баня. Така баня нагрівається гарячим паром, який поступає по трубах, температура повітря в такій бані досягає 60° С, вологість 80-100%. Одразу після важкої фізичної праці волога баня не рекомендується, а якщо її й приймають, то час перебування в ній скорочують в два рази, на відпочинок після відвідування вологої бані необхідно набагато більше часу, ніж після сухо-повітряної бані.

Водяна баня. Людина занурюється в гарячу воду (ванна, басейн), температура якої 40-50° С. Такі бані поширені в Японії, тому вони ще називаються японськими.

Вологі та водяні бані менш ефективні при відновленні працездатності порівняно з сухо-повітряними. Особливості, які характеризують ту чи іншу баню, відіграють суттєву роль у впливі на організм людини та обумовлюють, зокрема, різну фізіологічну реакцію у відповідь. Цим пояснюється, у кінцевому результаті, різне сприйняття умов сухо-повітряних, вологих та водяних бань. Наукові дослідження засвідчують, що характер терморегуляторної реакції організму суттєво змінюється в залежності від вологості повітря. Сухе повітря, як правило, полегшує випаровування вологи з поверхні тіла, дихальних шляхів та легенів, менш інтенсивно нагріває тканини (має меншу теплопровідність), не порушує газообмін у легенях, тобто в цілому полегшує процеси терморегуляції та переносимість високої температури.

Висока вологість повітря, навпаки, ускладнює всі ці процеси, пришвидшує перегрівання тіла, веде до порушення терморегуляції та погіршує самопочуття. Умови парової бані у порівнянні з сухо-повітряною несуть значні навантаження на організм людини, у першу чергу - на серцево-судинну, дихальну та нервову системи. Однак, невірно стверджувати на цій підставі, що парова баня взагалі шкідлива для людини. Це прекрасний гігієнічний засіб, а також засіб загартування та оздоровлення, її корисна дія при дотриманні загальноприйнятих правил незаперечна, але як засіб відновлення та підвищення працездатності (в спортивній практиці) парова баня менш ефективна. При її використанні необхідно уважно ставитись як до тривалості перебування в ній, так і до температури повітря.



Сухо-повітряні бані рекомендовані для менш загартованих людей, або тих, які знаходяться на стадії одужання, для людей похилого віку, дітей, а також спортсменів та фізкультурників, які використовують бані з метою відновлення після великих фізичних навантажень, перед виступом на змаганнях, коли необхідно зберегти добру спортивну форму, схуднути та ін.

Рекомендуються такі найбільш ефективні варіанти використання бані в сполученні з водними процедурами:

1) у перерві між ранковим та вечірнім тренуванням або змаганнями з метою найбільш швидкого відновлення працездатності. У цьому випадку рекомендовано перебування в парній не більше 2 раз по 3-4 хвилини при температурі 80-100° С, вологість повітря в парній до 30%. Після кожного відвідування термічної kabіни необхідно прийняти прохолодний душ (або басейн) з температурою води 15-18° С протягом 15-20 с, далі - душ або ванну з температурою води 35° С протягом 1-1,5 хвилин. Після цього спортсмен повинен спокійно відпочити (краще лежачи) 5-7 хвилин;

2) при перервах між тренуваннями або змаганнями тривалістю більше 18-20 год., або при виконанні великого обсягу роботи з наступним днем відпочинку, рекомендується такий варіант використання бані: 3-х або 5-разове перебування в термічній kabіні по 5-7 хвилин при температурі 90-100° С, вологість повітря до 30%. Загальний час на весь комплекс процедур не повинен перевищувати 1,5-2 год. Якщо користуватись віником, то вологість можна підвищити шляхом збризкування водою стін або підливанням води на каміння жаровні. Після кожного заходу приймаються водні процедури, але тривалість холодного душу або ванни в цьому випадку не повинна бути більше 3-4 с. Тривалість теплового душу або ванни, навпаки, збільшують до 2,5-3 хвилин. Зростає також час відпочинку між заходами в термічну kabіну, його можна збільшувати по бажанню та самопочуттю спортсмена. Кількість заходів у термічну kabіну можна збільшити до 5-7 разів, однак час перебування в парній збільшувати не слід. Температура води в басейні або ванні - у межах 26-30° С.

Частота використання спеціальних комплексів залежить від характеру тренувальних навантажень та комплексу термо-гідро процедур: при першому варіанті - 3-7 разів на тиждень, а при другому - не більше 2 разів на тиждень.

При відвідуванні бані можна рекомендувати три режими теплових навантажень:

– перший – слабе теплове навантаження. Температура до 60° С, вологість 10-20%, швидкість потоку повітря 0,1-1,0 метри за секунду;

– другий – помірне теплове навантаження. Температура до 70° С, вологість 10-18%, швидкість потоку повітря 0,3-0,6 метри за секунду;

– третій – виражене теплове навантаження. Температура до 90° С, вологість 10-12%, швидкість потоку повітря 0,3-0,6 метри за секунду.

Середня концентрація кисню при всіх режимах повинна бути 21-30 %. Знаходитись на третій полиці при першому режимі не рекомендується. При другому - краще зайняти позицію на першій та другій полицях. А при третьому прогрівання починають на першій і другій полицях, далі переходять на третю.

Час перебування в термічній кабіні регламентується суворо індивідуально. Але перший раз – не більше 5-7 хвилин. Здорові люди можуть в подальшому знаходитись в сухому жарі до 20 хвилин. Хворі користуються в основному першими двома режимами, тривалість кожного заходу не більше 10-12 хвилин. Як правило в термічній кабіні бувають по 3-4 рази. Тільки здорові люди, спортсмени, при третьому режимі можуть до семи разів заходити в термічну кабінку, відпочиваючи в проміжках 10-20 хв. Відпочинок поєднують з водними процедурами – душем, басейном. Як правило, температура води в басейні – 28-32° С, у душі – 26-28° С. Тільки при третьому - інтенсивному режимі температуру води в душових установках і басейні можна поступово зменшувати до 12-18° С. З метою загартовування душ роблять ще холодніший – 10 градусів та приймають його протягом 1-2 хв.

Загальна тривалість банної процедури при першому режимі 1-1,5 години, при другому – 1,5-2 години, при третьому більше 2 год. Заключний відпочинок не менше 30-40 хв.

Ще декілька правил. Не рекомендується відвідувати баню зразу після прийому їжі, краще всього через 1,5-2 години. Рекомендується утриматись від сауни при перевтомі, категорично забороняється відвідувати баню в нетверезому стані. Від паління до і після сауни необхідно також утриматись.

При проведенні банної процедури на ногах повинно бути легке взуття, яке добре дезінфікується, голова від перегрівання захищається вовняною шапочкою. Перед тим, як увійти в термічну кабінку, рекомендується протягом 5-10 хв зігріти руки та ноги в ємності з теплою водою.

Перед тим, як пройти в термічну камеру, необхідно помитись під теплим душем (35 – 38° С) протягом 1-2 хв зберігаючи голову сухою, тим самим захищаючи її від перегрівання. Якщо термічна камера для однієї особи, миються без мила, щоб зберегти жир на шкірі, який буде захищати від перегрівання, якщо загальна – з милом.

У термічній камері рекомендується спочатку побути внизу, а якщо температура не висока - лягти на верхню полицю на 5-7 хв. Температуру тут можна регулювати, переміщуючись на полиці вище чи нижче, дихати необхідно носом, при цьому гаряче повітря охолоджується, а сухе – зволожується. Раціональніше за все паритися лежачи, так як температура буде

впливати на всі ділянки тіла однаково, тому що навіть в самих пристосованих термічних кабінах різниця в температурі повітря на рівні підлоги та голови людини, що стоїть, складає 10-30° С, а це несприятливо впливає на терморегуляцію організму. Положення лежачи дозволяє повністю розслабити всі м'язи та суглоби. Якщо лягти неможливо, необхідно сісти та покласти ноги на лаву.

Після перебування в термічній кабіні не рекомендується плавати в басейні, необхідно лише зануритись і знову зайти в парну на 1-2 хв. Перед черговим відвідуванням термічної кабіни необхідно відпочити 10-15 хв (3-7 хв у мильному відділенні під душем, а далі - у кімнаті відпочинку, добре загорнувшись простирадлом). Після кожного наступного заходу в термічну кабіну час для відпочинку збільшується на 5-7 хв. Термічну кабіну рекомендується відвідувати не більше 2-5 раз у залежності від задачі, а також стану здоров'я, віку, самопочуття та ін. Після термічної кабіни проводиться сеанс масажу, далі 1-2 хв приймають теплий душ і миються.

Вся банна процедура не повинна займати більше 1,5-3 год., а перебування в термічній кабіні – у середньому 30 хв (це не розповсюджується на борців, боксерів, гімнастів, штангістів та ін., які скидають зайву масу тіла). Початківцям достатньо одного заходу в термічну кабіну не більше ніж на 4-7 хв. З кожним наступним разом тривалість перебування в ній можна збільшувати на 0,5-1 хв.

Перебуваючи в термічній кабіні необхідно стежити за своїм самопочуттям. Свій стан можна контролювати по частоті серцевих скорочень, якщо перед термічною кабіною пульс 60-80 уд/хв, то на 8-10 хвилині першого заходу в сауну він може збільшитись до 110-120 уд/хв, на 10-12 хвилині другого заходу пульс може бути 120-140 уд/хв, після відпочинку зменшується до 80 уд/хв.

Перша допомога постраждалому. При перебуванні в термічній камері можуть виникнути такі ускладнення:

а) запаморочення. Перед запаморочний стан характеризується головокружінням, нестачею повітря, відчуттям задухи та нудоти, слабкості, блідістю шкірних покривів, порушенням координації, слуху і зору. Тривалість запаморочення від 1 до 10 хвилин. Постраждалого необхідно перенести в прохолодне місце, забезпечити доступ свіжого повітря. При запамороченні необхідно дати понюхати розчин нашатирного спирту, розтерти руки й ноги медичним спиртом і поставити на потилицю гірчичник;

б) опік. Можна отримати при неправильному змочуванні жаровні водою. Опік може бути першого або другого ступеня. Його ознаки – почервоніння та

невеликий набряк шкіри, при опіку другого ступеня можуть з'явитись пухири. На місце опіку накладають чисту стерильну пов'язку;

в) тепловий удар. Виникає в результаті порушення функції терморегуляції організму людини. Він характеризується відчуттям слабкості, в'ялості, важкістю в голові, головокружінням, головним болем, нудотою, шумом у вухах, підвищенням температури тіла, втратою свідомості. Перша допомога така ж, як і при запамороченні.

Після або в перервах між заходами в термічну кабінку рекомендується загальний або частковий масаж.

*Методика проведення класичного масажу в бані.* Приміщення, де проводиться масаж повинно бути без протягів. Перед початком масажу готують місце, де буде лежати пацієнт. Воно повинно бути теплим. Руки масажиста також повинні бути теплими. Під час сеансу масажу необхідно розслабитись. Можна лягти на живіт зробити глибокий вдих, напружити всі м'язи, далі, на видиху, розслабити їх.

Прийоми проведення масажу в бані такі: погладження, вижимання, розминання (ординарне розтирання, подвійний гриф, подвійне кільцеве розминання, розминання кулаками, потрушування, розтирання).

Послідовність масування ділянок: спина, шия, руки, ділянка тазу, стегна, колінний суглоб, масаж литкового м'язу, масаж грудної клітки, масаж передньої поверхні стегна, колінний суглоб (передня поверхня). Закінчується загальним розтиранням.

**Гідротерапія** - це лікування прісною водою. Застосовують її у вигляді загальних і місцевих процедур. До загальних належать душ, обливання, обтирання, укутування, ванни, а до місцевих – ручна, ніжна і сидяча ванни, зрошення, грілка, компрес та ін. Для підсилення дії прісної води часто додають різноманітні ароматичні і лікувальні речовини, використовують розтирання шкіри щітками.

Різновиди гідротерапії:

1) душ – дія на тіло людини струму води відповідного тиску і температури;

2) обливання, обтирання – бувають загальні і часткові. Дія обумовлена температурою води, яку в процесі наступних процедур поступово знижують і зменшують їх час та механічними подразненнями, що виникають за рахунок інтенсивного розтирання тіла чи його частини. Застосовують ці процедури переважно при функціональних захворюваннях нервової системи та для загартування організму.

3) компрес – це вологі пов'язки, які застосовують місцево. Вони можуть бути холодними, гарячими, зігріваючими і медикаментозними. Холодні

компреси накладають на місце впливу на 3-4 хв і часто міняють. Загальна тривалість його від 10 хв до 40-60 хв. Показані вони при свіжих забоях, носових кровотечах, початкових стадіях гострого запального процесу.

Гарячі компреси позитивно діють при ниркових, печінкових, кишкових коліках.

Зігрівачий компрес – найбільш популярна домашня водолікувальна процедура. Він складається з чотирьох шарів:

- 1 – вологий шар (внутрішній);
- 2 – ізолюючий шар;
- 3 – зігрівачий шар;
- 4 – фіксуючий шар.

Для першого шару, що прилягає до тіла, використовують марлеву серветку або іншу тканину, що добре вбирає воду, її добре змочують, витискають і накладають на місце впливу. Зверху кладуть другий шар – ізолюючий, водонепроникний (плівка, пергаментний папір), який повинен зі всіх сторін виступати на 2-3 см за краї першого шару. Третій – зігрівачий, роблять за розміром більшим ізолюючого шару з вати, вовняної тканини, що повинно забезпечити зігрівання і протидіяти тепловіддачі. Четвертий шар – фіксуючий (бинт, рушник). Тривалість зігрівачого компресу - 6-8 годин. Він діє розсмоктуючи при запальних процесах і набряках, знімає судоми м'язів і спазми внутрішніх органів, впливає болезаспокійливо. Показані зігрівачі компреси на другий-третій день після травм і забоїв, при місцевих запальних процесах. Протипоказання: гострі запальні процеси шкіри та інші її захворювання.

Різновидом зігрівачих компресів є спиртові і медикаментозні. У цих випадках перший шар змочують розведеним спиртом чи горілкою, ментоловим або мурашиним спиртом, жовцю, теплим камфорним маслом, димексидом, маззю Вишневського та ін., які суттєво підсилюють лікувальну дію зігрівачого компресу.

Ванни – водолікувальні процедури, при яких у воду відповідної температури й складу занурюють пацієнта (загальна ванна) або частину його тіла (місцева ванна). Застосовують їх з гігієнічною, лікувальною і профілактичною метою. За температурою води (див. вище) ванни поділяють на холодні, прохолодні, індиферентні, теплі і гарячі. Окрім того, застосовують ванни контрастні та з поступовим підвищенням або зниженням температури води. За складом ванни бувають прісні, медикаментозні, ароматичні, газові, мінеральні.

Прісні ванни – це ванни з водопровідної води відповідної температури. Остання визначає тривалість процедур: холодні і гарячі ванни – від 2 хв до 5 хв;

індиферентні і теплі – від 10-15 хв до 20-30 хв. Рівень води при загальній ванні не повинен бути вищим середини грудної клітки лежачої людини, щоб не ускладнювати дихання й не впливати негативно на серце. Після прохолодних і холодних ванн слід проводити розтирання тіла, а після гарячих і теплих рекомендується прохолодний душ або обливання одним-двома відрами води температурою 32-30° С. Вплив прісних ванн на організм зумовлений, в основному, температурою води, а також її механічним тиском (гідростатичним) на тіло за рахунок стовпа води біля 0,5 м.

Холодні (нижче 20° С) і прохолодні (20-33° С) ванни діють збуджуюче, активізують діяльність ЦНС, процеси терморегуляції і обміну речовин. Тому їх використовують як тонізуючу і загартовуючу процедуру, а також застосовують при порушеннях жирового обміну. Холодні сидячі ванни показані при атонічному запорі, слабкості сечового міхура.

Індиферентні (34-36° С) ванни тривалістю 10-15 хв мають освіжаючий та підбадьорюючий вплив, а тривалістю 15-25 хв – заспокійливий. Вони рекомендовані при функціональних розладах нервової системи, вегето-судинних дистоніях, початкових стадіях гіпертонічної хвороби.

Теплі (37-39° С) ванни діють заспокійливо, зменшують болі і спазми, стимулюють розсмоктування і сечовиділення. Вони рекомендовані при захворюваннях суглобів, центральної і периферичної нервової системи, нирок, спастичних паралічах, міозиті, міальгії, контрактурі.

Гарячі (40° С і вище) ванни збуджують нервову і серцево-судинну системи, підвищують обмін речовин, діють спазмолітично і болезаспокійливо. Застосовують їх при хворобах обміну речовин, а у вигляді сидячої ванни – при приступах нирко-кам'яної хвороби, запальних процесах у ділянці малого тазу. У спортивній практиці гарячі ванни використовують плавці, лижники, ковзанярі для нормалізації функції м'язів, попередження перевантажень і травм, а також у разі ознак переохолодження. Тривалість процедури – до 10 хв.

Контрастні ванни побудовані на попереминому використанні двох ванн з водою різної температури: одна – 38-42° С, інша – 10-24° С. Спочатку пацієнт занурюється на 2-3 хв у гарячу воду, а далі на 1 хв - у холодну. Протягом процедури роблять 3-6 таких змін. При контрастних ваннах руки або ноги занурюють на 30-60 с у гарячу воду (42-45° С) й на 10-20 с – у холодну (15-20° С), повторюючи такі зміни 4-5 разів. Ефект контрастних ванн складається з дії води відповідної температури на органи і системи організму, процеси обміну і терморегуляції і, особливо, на нервову систему і судинні реакції. Тому їх застосовують при вегето-судинних дистоніях, пітливісті, варикозних розширеннях судин з метою загартовування.

Парові ванни з температурою водяної пари 45-65° С і вище застосовують для лікування хронічних травм опорно-рухового апарату переважно у спортсменів, а також для підсилення окислювально-відновних процесів після тренувань та для релаксації м'язів. Перевага цієї процедури перед парною лазнею чи сауною в тому, що на голову пацієнта не діє безпосередньо пара, тому що вона знаходиться поза ванною й людина не має ускладнень під час дихання.

**Грязелікування або пелоїдотерапія** – це використання з лікувально-профілактичною метою лікувальних грязей (пелоїдів). Ці природні утворення складаються з води, мінеральних та органічних речовин. У залежності від походження розрізняють мулові, сапропелеві, торф'яні і сонячні грязі.

Мулова грязь утворюється в морях і солоних або прісних водоймищах у процесі повільного розпаду тваринних організмів та рослин і взаємодії цих продуктів з ґрунтом, водою, солями за допомогою грязеутворюючих бактерій.

Сапропелі (гниючий мул) утворюються в прісних водоймищах і відрізняються від мулових грязей значним вмістом органічних речовин, малою кількістю мінеральних солей і тим, що мають мікроби – продуценти антибіотиків.

Торф'яні грязі (торф) утворюються в болотистих місцях у процесі розпаду рослинних організмів, а сопочні – у газо- і нафтоносних місцях під тиском вуглеводних газів. Основою сопочних грязей є глина.

Грязелікування впливає на організм за рахунок дії температурних, механічних та хімічних подразників. Завдяки фізичним властивостям грязей, при лікуванні можна застосовувати відносно високу температуру (42-44° С, 46-50° С), яка тривало утримується при незначному її зниженні. У залежності від хімічного складу пелоїдів (органічні і неорганічні кислоти, солі, мікроелементи, біологічно активні речовини та ін.) в організмі виникає той чи інший специфічний ефект при лікуванні.

Лікувальні грязі застосовують у вигляді загальних і часткових процедур. Пелоїди подразнюють термо-, хемо- і механорецептори шкіри і слизових оболонок і за рахунок рефлекторного і нейрогуморального механізму впливають на різні органи та системи організму. Вони змінюють терморегуляцію, розширюють периферійні судини, активізують процеси обміну речовин, адсорбційну і трофічну функції, підсилюють дихання і діяльність серцево-судинної системи, гальмівні процеси в корі головного мозку. Процедури діють бактеріостатично, протизапально і розсмоктуюче, стимулюють регенерацію тканин.

Показання до грязелікування: захворювання й наслідки травм опорно-рухового апарату, периферичної і центральної нервової системи; хронічні

запальні процеси органів черевної порожнини, статевих органів; деякі захворювання шкіри.

Протипоказання: гострі запальні процеси, новоутворення, інфекційні хвороби в гострій і заразній стадії.

**Глинолікування** – ефективний теплолікувальний метод. З цією метою застосовуються пластичні і жирні глини: жовта, сіра, зелена. За своїми фізичними властивостями вони наближаються до мулових грязей і торфу і тому з успіхом використовуються за відсутності пелоїдів. Глину звичайно застосовують у вигляді паляниць температурою 40-46° С, яку накладають на відповідні ділянки тіла тривалістю 20-30 хв.

Показання до лікування глиною: хронічні захворювання м'язів, суглобів, хребта, периферійних нервів, жовчного міхура, органів малого тазу. Протипоказання для глинолікування такі ж, як і для лікування грязями.

**Лікування піском** (псаммотерапія) проводиться у вигляді загальних, місцевих ванн і грілок. З лікувальною метою використовують чистий, просіяний річковий або морський пісок. Він має меншу ніж грязі чи глини теплозатримуючу здатність, але має велику гігроскопічність і тому легко поглинає піт, за рахунок якого можна при загальній ванні втратити 0,5-2 кг маси тіла. Під час цієї процедури в природних чи інших умовах тіло покривають шаром гарячого (45-50° С) піску товщиною 8-10 см, а груди і живіт – на 4-5 см, залишаючи вільними ділянку серця, шиї і голову. Тривалість процедури 20-30 хв, після закінчення якої необхідно прийняти теплий душ. У місцевих ваннах для рук і ніг використовують пісок температурою 52° С, а для грілок – до 60° С, який насипають в мішечки з матерії й накладають на уражені ділянки.

Показання до лікування піском: тугорухомість в суглобах, контрактури й ті захворювання, при яких застосовується глина. Протипоказання для псаммотерапії аналогічні, що й для використання глини.

**Лікування парафіном.** Ця речовина є продуктом перегонки нафти й широко застосовується у зв'язку з можливістю її використання при високій температурі – 55-60° С. Завдяки фізичним властивостям парафіну температура повільно знижується й тому він довготривало (60-90 хв) зберігає тепло й поступово віддає його тканинам. Це поєднується з компресійним ефектом парафіну: при охолодженні він зменшується в об'ємі, стискається і здавлює тканини, поверхневі судини. Кровоток у них сповільнюється, зменшується тепловіддача, що сприяє більш глибокому прогріванню тканин, підвищенню обміну речовин, розсмоктуванню запальних інфільтратів і випотів, розслабленню м'язів і знеболенню.



Застосовують парафін для лікування місцево у вигляді паляниць, зовнішня поверхня яких застигає, а в середині він зберігається в киселеподібному стані. Можна використовувати пошарове накладання просочених гарячим парафіном серветок, які складаються з кількох шарів марлі і вати, а також ванночки або мішечки, куди занурюються кисті або стопи.

Популярна методика нашарування пензлем кількох шарів парафіну до загальної товщини – 1-2 см. Перший шар швидко віддає тепло шкірі й створює захисний шар, що дозволяє наносити наступні шари більш високої температури – до 60° С. Тривалість перших процедур – 30-40 хв, а далі їх доводять до години й більше.

Незалежно від методик парафінолікування, не можна допускати ні попадання води в парафін при нагріванні, ні накладання його на мокру або вологу шкіру, оскільки теплопровідність води значно вища ніж парафіну. Це означає, що при одній і тій же температурі, наприклад, 50-55° С краплина води викличе опік, а парафін, який має низьку теплопровідність буде викликати приємне відчуття тепла.

Показання до лікування парафіном: підгострі і гострі захворювання суглобів, м'язів; забої, розтягнення, вивихи, переломи, рани, опіки, трофічні виразки; хронічні захворювання периферичних нервів і жіночої статеві сфери; захворювання шлунково-кишкового тракту і ін.

Протипоказано парафінолікування при всіх захворюваннях, при яких не можна застосовувати теплолікування.

**Лікування озокеритом** дуже схоже на парафінолікування так як воно має подібні фізичні характеристики, у зв'язку з чим застосовуються однотипні методики лікування. **Озокерит (гірський віск)** – природна речовина, зустрічається в західних областях України.

Лікувальна дія озокериту аналогічна парафіну, але виражена сильніше через те, що має специфічні хімічні компоненти, які додатково діють на організм. Показання і протипоказання для озокеритолікування ті ж самі, що й для парафінолікування.

Як бачимо, використання різних температурних подразників ефективно впливають на організм людини й сприяють кращому і швидкому підвищенню та відновленню працездатності. Слід зауважити, що недотримання методики використання цих засобів може призвести до шкідливих наслідків.

### **Контрольні запитання**

1. Які нетрадиційні системи зміцнення здоров'я Вам відомі?
2. Які засоби боротьби зі втомою, підвищення працездатності та профілактики захворювань Ви можете назвати ?

3. Що Вам відомо про лікування парафіном, озокеритом та глинолікуванням.

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Опишіть роль і значення в житті людини нетрадиційних засобів зміцнення здоров'я.
2. Визначте основні правила застосування різних видів нетрадиційних засобів оздоровлення людини.

### **Основна література**

1. Даценко І.І. Профілактична медицина, загальна гігієна з основами екології / І.І. Даценко, Р.Д. Габович – К.: Здоров'я, 1999.– 694 с.
2. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів / К. Крапівіна // Навч.посібник. Львів: 1997.-138 с
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – Київ: Олімпійська література, 2010. – 486 с.
4. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов вузов / Под ред. В.И. Дубровского. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998. – 608 с
5. Спортивная медицина: Учеб. Для ин-тов физ.культ / Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.
6. Трофимов И.М. Система оздоровления Порфирия Иванова / И.М. Трофимов. – РИПОЛ классик, 2006. – 65 с.
7. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / Под ред. В. П. Правосудова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 415 с.

### **Додаткова література та ел. ресурси**

8. [www.medic.ru](http://www.medic.ru) – медицина: в підрозділах традиційна й нетрадиційна.
9. <http://www.autoice.ru/banya.htm>
10. <http://zdorova.narod.ru/banya>.

## **3. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності**

*Харчування* – є основним способом підтримання життєдіяльності, росту, розвитку, здоров'я і працездатності людини. З їжею до організму людини надходить понад 600 різноманітних харчових речовин (нутрієнтів), які по-різному впливають на функціональний стан організму. Серед них розрізняють макронутрієнти (білки, жири, вуглеводи, макроелементи) та мікронутрієнти (мікроелементи, вітаміни).

*Раціональним називається харчування*, яке забезпечує енергетичні, пластичні та інші потреби організму, у тому числі, і необхідний рівень обміну речовин. Нераціональне харчування призводить до порушень обміну і розладу

функціонального стану різних систем організму, особливо травної, серцево-судинної і центральної нервової. Основними елементами раціонального харчування є збалансованість і правильний режим харчування.

**Збалансоване харчування** – це таке харчування, при якому забезпечено оптимальне співвідношення харчових і біологічно активних речовин, здатних проявити в організмі максимум своєї корисної біологічної дії.

Сучасна теорія збалансованого харчування базується на таких положеннях:

- прийом харчових речовин повинен відповідати їх витратам;
- харчові речовини поступають до клітин при розпаді харчових продуктів і всмоктуванні низькомолекулярних сполук, необхідних для метаболізму й утворення клітинних структур;
- їжа складається з декількох компонентів, різних за фізіологічним значенням: харчових, баластних та токсичних речовин;
- метаболізм визначається рівнем амінокислот, моносахаридів, жирних кислот, вітамінів і мінеральних елементів.

На основі теорії збалансованого харчування створюються різні харчові раціони для всіх груп населення з урахуванням віку, статі, професійної діяльності, кліматично-географічних умов і т.д.

Основні рекомендації, які виходять з теорії збалансованого харчування людини, зводяться до наступного:

а) загальна кількість білку повинна складати 12% від добової потреби в енергії;

б) кількість білків тваринного походження повинна складати 55% від загальної кількості білків добового раціону;

в) у жировій частині добового раціону передбачається використання 50% тваринного жиру, 30% рослинного жиру й 20% маргаринів та кулінарних жирів;

г) співвідношення жирних кислот у раціоні передбачає 5% поліненасичених жирних кислот, 65% мононенасичених жирних кислот (олеїнова кислота), 30% насичених жирних кислот;

д) кількість вуглеводів у раціоні може складати 55% добової потреби в енергії, а співвідношення між складними і простими вуглеводами складає 4:1;

е) збалансованість кальцію і фосфору в раціоні визначається співвідношенням 1: 1,5, а кальцію і магнію 1: 0,5.

Враховуючи останні досягнення біологічної і медичної наук можна виділити декілька положень, які слід враховувати при побудові раціонального харчування людини:

- Нормальне харчування обумовлене не одним потоком харчових речовин із шлунково-кишкового тракту, а декількома потоками низькомолекулярних харчових речовин, гормонів й інших фізіологічно активних речовин. За участі бактеріальної флори шлунково-кишкового тракту формується три потоки. Один з них включає речовини, модифіковані мікрофлорою, другий являє продукти життєдіяльності самих бактерій й третій складається із модифікованих мікрофлорою харчових волокон, які є вторинними харчовими речовинами.

- До необхідних компонентів їжі належать харчові волокна. Вони відіграють певну роль в нормалізації функції шлунково-кишкового тракту, забезпечують формування желеподібних структур, що впливають на евакуацію вмісту шлунка, швидкість всмоктування харчових речовин у тонкому кишківнику й часу їх транзиту через шлунково-кишковий тракт.

- Баланс харчових речовин досягається в результаті їх звільнення із харчових продуктів при ферментативному розпаді в процесі порожнинного і мембранного травлення, а також внаслідок синтезу нових речовин, у тому числі незамінних.

#### ***Головні компоненти їжі та їх характеристика***

***Білки*** – високомолекулярні сполуки, побудовані з 20 різних амінокислот, поєднаних пептидним зв'язком.

Функції білків:

1. Білки - будівельні елементи живих організмів.
2. Білки - транспортери різних гормонів і їх рецепторів у тканинах.
3. Вони транспортери кисню, заліза, жирних кислот, холестерину та інших речовин у крові та біологічних рідинах.
4. Білки - найважливіший чинник імунітету.
5. Частина білків регулює активність апарату спадковості.
6. Найважливіша функція білків - каталітична.

Добова потреба для дорослої людини в білках у середньому складає 90-100 г. Зі збільшенням рухової активності людини зростає й потреба організму в білках.

***Жири*** та їх значення в харчуванні. Термін «жири» часто використовується в науково-популярній літературі з метою позначення широкого класу органічних сполук - ліпідів (грец. lípos - жир), загальною властивістю яких є їх добра розчинність в органічних розчинниках (ацетон, бензол, хлороформ).

До цього класу речовин можна віднести: нейтральні жири - триацилгліцерини та вільні жирні кислоти, фосфоліпиди, гліколіпиди, стероїди, віск, терпени.

Функції жирів:

1. Жири - головне джерело енергії. При окислюванні 1 г жиру звільняється енергії вдвічі більше, ніж у білків і вуглеводів (9 Ккал).
2. Жири виконують захисну функцію. У вигляді підшкірного жиру і внутрішнього жиру вони запобігають механічним пошкодженням внутрішніх органів людини та зовнішньому переохолодженню.
3. Жири у вигляді шкіряного сала змащують шкіру.
4. Жири в комплексі з білками створюють структурні елементи мембран клітин.
5. Жири беруть участь в метаболічних функціях кліткових мембран: бартерній, рецепторній, транспортній та ін.
6. Жири - головний розчинник вітамінів А, Е, Д.
7. Жири поліпшують смакові властивості їжі.

За хімічним складом жири є складними комплексами органічних сполук, основними структурними компонентами яких є гліцерин (10%) і жирні кислоти.

**Вуглеводи** – основний клас харчових речовин, які використовуються в організмі в якості головного джерела енергії. Вони складають основну частину раціону – 400-500 г/доб. В організмі вони можуть зберігатися в печінці та м'язах у вигляді глікогену.

Вуглеводи розподіляються на 3 основних класи:

- 1) моносахариди – глюкоза, фруктоза, галактоза (утворюється з вуглеводів молока лактози).
- 2) дисахариди – сахароза (цукор), лактоза.
- 3) полісахариди – крохмаль, глікоген, пектинові речовини.

У харчових раціонах на крохмаль припадає близько 80% загальної кількості вуглеводів. Потреба організму у вуглеводах при виконанні довготривалих фізичних навантажень може сягати 700-800 г/добу.

### ***Вітаміни та їх значення в харчуванні***

Особливу роль у нормальній життєдіяльності організму відіграють вітаміни, які є низькомолекулярними органічними сполуками з високою біологічною активністю. Вітаміни необхідні для здійснення механізмів ферментативного каталізу, забезпечення нормального обміну речовин, підтримання гомеостазу, біохімічного забезпечення всіх життєвих функцій організму. Вони пригнічують атерогенез, запобігають розвитку ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда і не використовуються як джерело енергії або пластичний матеріал.

Слід зауважити, що більшість вітамінів в організмі людини не синтезуються, окрім вітаміну К та біотину (вітамін Н) або синтезуються в недостатній кількості (вітаміни В1, В2, В6, РР, D, фолат), і тому повинні

надходити з їжею. Вміст вітамінів у продуктах нижчий, ніж основних нутрієнтів, і не перевищує, як правило, 10 - 100 мг/100 г продукту.

За сучасними уявленнями всі вітаміни поділяють на жиророзчинні, водорозчинні та вітаміноподібні

З огляду на значущість здоров'я населення у контексті суспільно-економічного розвитку і безпеки країни, важливим завданням у сфері збереження і зміцнення здоров'я та забезпечення майбутнього України є вдосконалення державної політики у сфері харчування населення та забезпечення раціонального збалансованого харчування, особливо підростаючого покоління. Освіта та інформування громадськості про здорове харчування в школах, в ВНЗ, на робочих місцях, об'єктах громадського харчування впливає на звички харчування. Вивчення питань здорового харчування слід включати до навчальних програм ще в школах.

### **Контрольні запитання**

1. Які основи раціонального харчування Вам відомі?
2. Як Ви розумієте збалансоване харчування?
3. Яких положень слід дотримуватися при побудові раціонального харчування?
4. Які рекомендації необхідні для раціонального і збалансованого харчування?

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Складіть для себе тижневий комплекс раціонального харчування.
2. Опишіть негативний вплив не збалансованого харчування на людину в залежності від її віку, статі та виду праці.

### **Основна література**

1. Абаськалова. Н. П. Теории и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз» / Н. П. Абаськалова. – Барнаул, 2000 – 48 с.
2. Основы рационального питания : Учеб. пособие / Н. Б. Имашева, Ю. С. Тарасов// под ред. В. П. Гарькана – Самара Сам. ун-т, 2000. – 149 с
3. Питание в системе подготовки спортсменов.– К.: Олимпийская литература, 1996.– 222 с.
4. Сазана Шапіро. Харчування і ваше здоров'я /перев. з англійської. – К.: Відродження, 1993.– 86 с.
5. Фізіологія та гігієна харчування / Столяр В.І.– К.: Здоров'я, 2000.– 336 с.

#### **4 Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму**

Термін "туризм" походить від французького "tourisme" – *прогулянка, подорож*. Подорожі у вільний час, які пов'язані з від'їздом за межі постійного місця проживання, один із видів активного відпочинку, який поєднує відновлення продуктивних сил людини з оздоровчими, пізнавальними, спортивними та культурними розважальними цілями.

*Енциклопедичний словник визначає туризм як подорож на дозвіллі, один із видів активного відпочинку, засіб духовного, культурного, фізичного та соціального розвитку особистості.*

**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.**

**Турист (мандрівник)** – особа, яка здійснює подорож Україною або іншою державою з різною метою, не забороненою законодавством країни перебування, на термін від 24 годин до 6 місяців та зобов'язаний залишити країну або місце перебування в зазначений термін.

**Туристична діяльність** - це діяльність з надання різноманітних послуг відповідно до закону України «Про туризм» та інших актів законодавства України.

Туризм має всі необхідні складові для зміцнення здоров'я. Туристські походи корисні не лише здоровим людям, але й тим, хто має деякі захворювання: початкові стадії гіпертонії, ішемічної хвороби, атеросклерозу, порушення жирового і мінерального обміну речовин та ін.

*Рішенням ООН визнано, що туризм є одним із найбільш бажаних видів людської діяльності, яка заслуговує подяки та заохочення з боку всіх народів. Саме тому з 1980 року вся планета щороку 27 вересня відзначає Всесвітній день туризму.*

Для територіальної організації та планування розвитку туризму важливе значення має його класифікація. Види туризму можуть бути визначені за різними показниками: метою туристичних заходів; способом пересування; характером, термінами та тривалістю походу; віком туристів та ін.

**Визначення виду туризму** залежить від низки чинників, а саме:

- наявності та тривалості вільного часу;
- віку, статі, стану здоров'я, інтересів подорожуючих;
- матеріально-фінансових ресурсів;
- природних умов та сезонності;
- вибору засобів пересування та ін.

За оцінками Всесвітньої туристської організації (ВТО), наприкінці 2000 р. туризм посів перше місце серед галузей світового господарського комплексу за обсягом експорту товарів і послуг .

Сфера гостинності туристських комплексів - найпотужніша в світі. Можна зі всією відповідальністю стверджувати, що туризм і подорожі увійшли до числа першочергових потреб людини.

Україна має вагомі об'єктивні передумови, щоб увійти до найрозвиненіших у туристичному відношенні країн світу. Маючи вигідне геополітичне розташування, вона з давніх часів є перехрестям транспортних та людських потоків з Півночі на Південь, із Заходу на Схід. Держава володіє значним туристично-рекреаційним потенціалом: сприятливими кліматичними умовами, переважно рівнинним ландшафтом, багатством флори і фауни, розвинутою мережею транспортних сполучень, культурно-історичними пам'ятками, широкою індустрією подорожей та туризму.

В умовах розбудови української держави туризм стає дієвим засобом формування ринкового механізму господарювання, надходження значних коштів до державного бюджету, однією з форм раціонального використання вільного часу, проведення змістовного дозвілля, вивчення історії рідного краю, залучення широких верств населення до пізнання історико-культурної спадщини.

Зважаючи на місце й роль туризму в житті суспільства, держава проголошує його одним із пріоритетних напрямів розвитку національної культури та економіки.

Стратегічна мета розвитку туризму в Україні полягає в створенні продукту, конкурентоспроможного на світовому ринку, здатного максимально задовольнити туристські потреби населення країни, забезпечити на цій основі комплексний розвиток територій та їх соціально - економічних інтересів при збереженні екологічної рівноваги та історично - культурної спадщини .

Туризм не тільки прямо охоплює більшість галузей економіки, у тому числі промисловість, сільське господарство, будівництво, транспорт, страхування, зв'язок, торгівлю, громадське харчування, житлово-комунальне господарство, сферу побутових послуг, культуру, мистецтво, спорт тощо, а й стимулює їх розвиток. Отже, від функціонування туризму безпосередньо залежить життєдіяльність понад 40 галузей економіки й близько 10 – 15% населення України .

Відродження туризму здійснюється на чіткій, планомірній і системній основі. Головною метою роботи Держкомтуризму стала необхідність посилення державного регулювання туристичної діяльності.



**Рекреаційний туризм** визначається як діяльність, регламентована відповідними руховими режимами, використанням природного середовища з метою активного відпочинку, відновлення сил, розваги, задоволення.

Залучених до сфери рекреаційного туризму називають «рекреантами». Це особи, що задовольняють свої рекреаційні потреби, формують попит, споживають оздоровчо-туристичні послуги у спеціальних закладах або самостійно.

**Фізична рекреація** – це організований активний відпочинок з використанням фізичних вправ та інших рухових дій, а також природних сил, що досягається через використання методів, засобів і форм фізичної культури.

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

**Види спортивно-рекреаційного туризму (за способом пересування):**

**Пішохідний туризм.** Пішохідні туристичні спортивні походи можна проводити в усіх регіонах України. Одночасно слід зазначити, що територія України, за винятком двох гірських масивів (Українські Карпати та Кримські гори), має рівнинний рельєф і на ній майже відсутні природні перешкоди, що обумовлюють категорію складності спортивних пішохідних маршрутів. Через це у більшості регіонів України можливо здійснювати спортивні походи лише до першої категорії складності включно, а походи другої та третьої категорій можуть здійснюватись тільки в Українських Карпатах та Кримських горах.

Крим та Карпати - головні райони проведення пішохідних туристичних спортивних походів - відносяться до лісових районів середньогір'я. Карпати поєднують в собі красу гірського та лісового районів. Бурхливі річки, красиві озера, пологі гірські схили, сонячні полонини, багата історія краю можуть задовольнити смаки будь-якого туриста. Тут зустрічаються ділянки з великим перепадом висот, скельним рельєфом, складним орієнтуванням, водними перешкодами. Гірські хребти Карпат, розділені повздовжніми улоговинами та розмежовані глибокими поперечними долинами, простягаються з Північ.-Заход. на Півд.-Схід. частину. Повздовжня зональність місцями ускладнюється кільцеподібними структурами. У межах головного водорозділу Карпат знаходяться гори Бескиди з найвищою точкою - горою Пікуй (1405 м). Вздовж південного краю Українських Карпат простягнулися гірські масиви Вулканічного хребта з вершинами Маковиця, Синяк, Бужора, у ландшафтах якого є прояви давнього вулканізму.

Клімат Українських Карпат помірно континентальний. Гори і передгір'я надмірно звожуються, річні суми опадів у передгір'ях 800 – 1000 мм, а в горах – 1500 – 1600 мм. По мірі підняття в гори температура повітря

знижується, а кількість опадів збільшується. Взимку на хребтах випадає значна кількість снігу (товщина снігового покриву буває до 300 см), що подекуди призводить до снігових зсувів та лавин.

Пішохідні походи по Карпатах можуть здійснюватись з травня по жовтень місяць. Однак, необхідно пам'ятати, що в травні на високогір'ї ще багато снігу, а в жовтні значно знижується температура повітря, особливо в нічний час. Найбільш цікаві маршрути в Карпатах йдуть хребтами гір.

Гірський Крим – це ліси і гори, печери і грандіозні скелі, неповторні каньйони та мальовничі водоспади. Район невеликий й тому його туристське навантаження регулюється, ночівлі дозволяються тільки на спеціально обладнаних туристичних стоянках.

У зимовий період у горах Карпат та Криму окремі ділянки (перевали) маршруту за своїми туристсько-спортивними характеристиками можуть за складністю відповідати категорійним ділянкам (перевалам), що вимагає переоцінки складності маршруту. Проведення зимових пішохідних походів має свої особливості, які в деяких випадках роблять такі походи більш складними і небезпечними, ніж аналогічні за категорією складності літні походи у високогір'ї.

**Лижний туризм.** Можливості України з розвитку лижного туризму не дуже широкі через відсутність взимку тривалого стійкого снігового покриву на більшій частині території.

Найбільш сприятливі природні умови для лижних категорійних походів в Україні мають гірські райони Криму та Карпат.

Початок та кінець зими в різних районах Карпат припадає на різний час у залежності від географічного положення району та висоти. У цілому, зима нехолодна, часті відлиги та потепління з дощами. У січні середня температура коливається від  $-3^{\circ}\text{C}$  до  $-8^{\circ}\text{C}$ , у горах буває до  $-35^{\circ}\text{C}$ . Сніговий шар нестійкий, зберігається з середини грудня до середини березня. На високих безлісних хребтах зустрічається дуже твердий наст. Схили окремих гір та хребтів лавинонебезпечні.

**Гірський туризм.** Традиційно гірські походи проводяться в районах Альпійських гір - молодих за часом гороутворення, що піднімаються вище снігової лінії й характеризуються комплексом льодовикових форм рельєфу (цирки, гострі гребені, шпильасті вершини тощо), тобто проводяться в районах високогір'я. Проведення гірських походів у горах такого типу полягає в проходженні визначеного маршруту за певний час з подоланням категорійних перевалів.

Проведення гірських походів у Карпатах та Кримських горах можливе лише взимку та на початку весни, коли складаються сезонні природні умови, що відповідають вимогам до районів проведення гірських походів.

**Водний туризм.** Україна має досить густу річкову систему та значну кількість річок придатних для проведення водних туристських походів як на розбірних, так і на надувних човнах різних класів. Усього річок із довжиною понад 100 км в Україні 123, а великих рік – 14 (довжина яких понад 500 км).

Усі ріки України відносяться до одного кліматичного типу - переважно снігового живлення з весняною повінню. Однак, через різноманітність ландшафтів, ріки різних регіонів України сильно відрізняються між собою за похилом русла, характером течії, наявністю та складністю перешкод, сезонним режимом тощо, що дозволяє поділити їх за туристсько-спортивною складністю на три групи - ріки низовин, ріки височин, ріки Карпатського регіону.

Для більшості перерахованих річок рекомендується сплав на байдарках, хоча не виключений сплав на надувних човнах і розбірних катамаранах.

**Велосипедний туризм.** Велосипедний туризм має свою привабливість в порівнянні з іншими видами туризму. Велосипед є дуже зручним засобом пересування. Він дає змогу рухатися з відповідною швидкістю на значні відстані, завдяки чому створюється можливість познайомитися з великим географічним районом і відвідати цікаві об'єкти. Ще одна суттєва перевага перед іншими видами туризму – вело-мандрівнику немає потреби переносити рюкзак у декілька десятків кілограмів на власній спині, це робить його двоколісний помічник.

Велосипедні подорожі є захоплюючим видом активного відпочинку, який дарує багато чого несподіваного, а інколи - досі небаченого, оригінального, виняткового. Для велосипедних походів першої та другої категорій складності кожна область України є унікальною, заповідною.

Походи більш високих категорій складності здійснюються в гірських районах Карпат (до 5 категорії складності) та Криму (до 4 категорії складності), що вимагає від вело-туриста значної фізичної підготовки, відповідних навичок з орієнтування на місцевості та подолання природних перешкод.

Для походів 3, 4 та 5 категорій складності в Кримських горах та Карпатах характерні важко прохідні ділянки ґрунтових польових, лісових доріг та стежок, круті гірські дороги, перевали, затяжні підйоми та спуски, броди та інші природні перешкоди, а також незручне для велосипеда покриття доріг (бруківка, великий щебінь та ін.). Одночасно ці райони мають густу сітку автомобільних доріг та населених пунктів.

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

що розвивається. Туризм впливає на такі ключові галузі економіки як транспорт і зв'язок, будівництво, сільське господарство, виробництво товарів народного споживання й інші, тобто виступає своєрідним каталізатором соціально - економічного розвитку. Туризм став одним із самих прибуткових видів бізнесу у світі. За даними Всесвітньої туристичної організації (ВТО), він використовує приблизно 7% світового капіталу, з ним зв'язане кожне 16-е робоче місце, на нього припадає 11 % світових споживчих витрат і він дає 5% всіх податкових надходжень. Ці цифри характеризують прямий економічний ефект функціонування індустрії туризму. Розвинутий туризм називають одним з головних феноменів ХХІ століття.

### **Контрольні запитання**

1. Чому туризм визначається важливою формою оздоровчо-рекреаційної діяльності?
2. Коли відзначається Всесвітній день туризму?
3. При яких умовах туризм можна вважати засобом фізичної підготовки або видом спорту?

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Опишіть особливості різних видів туризму.
2. Обґрунтуйте можливість використання туризму, як засіб фізичної підготовки.

### **Основна література**

1. Бардин К. В. Азбука туризму: Посobie для керівників туристських походів в школі / К.В. Бардин. – М.: Просвещение, 1973.-203с.
2. Власов А. А. Організація туризму. // Методическіе указання. – М. : МГАФК. – 1981. – 38 с
3. Квартальное В. А. Туризм : учебник / В.А. Квартальное. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 320 с.
4. Конох А. П. Екологічний туризм: Навч. посіб. для студ. фак. фізичн. вихован./ А.П. Конох, Ф.Ф. Товстопятко, С.А. Некрасов. – Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 132с.
5. Кифяк В.Ф. Організація туристичної діяльності в Україні / В.Ф. Кифяк. – Чернівці : Зелена Буковина, 2003. – 312 с.
6. Луцький А. А. Туризм для всіх / А.А. Луцький. – Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.
7. Смаль В. В. Рекреація, туризм і дозвілля: тлумачення і співвідношення понять / В.В. Смаль // Вісник КНУКіМ : зб. наукових праць ; Київський національний університет культури і мистецтв. – К. : Видавничий центр КНУКіМ, 2005. – Вип.12. – Ч. 2. – С.123-128. – (Серія «Педагогіка»).
8. Туризм в Україні: Збірник нормативно-правових актів у п'яти томах. Т.5. – Ужгород: ІВА, 2000.- 348с.
9. Туризм в Україні. – Ужгород: ІВА, 1999.- 328 с.