

активність, цупкість і обсяг пам'яті; наявність якостей розуму, розвинута мова, доброзичливість, радість.

Психічно здорова молодь вільно ставить перед собою цілі і вірить і свої можливості досягнення життєвих планів.

Психічно здоровим дітям характерні творчі спроможності у визначеній сфері, повага до себе й інших людей, демократичність у взаємовідносинах, відмова від лицемірства і маніпулювання людьми. [2]

Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Це досягається шляхом розвитку валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору, використання засобів фізкультурно-оздоровчої роботи [3].

Здоров'я дітей та молоді – найцінніше надбання кожного цивілізованого суспільства, що створює фізичний, інтелектуальний, духовний і соціальний базис держави. [4]

Література

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Денисенко Н.Ф., Аксьонова О.П. Через рух – до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. – Запоріжжя: 2006. – 122 с.
3. Державна Національна програма "Освіта". Україна XXI століття. – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.
4. Козін В. Валеологічні основи психічної культури: В кн. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя – К.: 1996. – С. 44-51.

ОЗДОРОВЧЕ ДИХАННЯ

Семенцова О.М., Робота М.Р.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка.

Одним із основних життєвих процесів є дихання. Завдяки йому організм отримує кисень ззовні і виділяє вуглекислий газ, що утворюється в тканинах. Цю важливу функцію здійснює дихальний апарат. Усі органи, що беруть безпосередню участь у легеневому диханні, утворюють дихальну систему. Нормальне функціонування систем дихання необхідне забезпечення життєдіяльності організму.

Особливість дихання в порівнянні з іншими вегетативними функціями заключається в тому, що людина може довільно змінювати темп, ритм і амплітуду дихальних рухів. Мимовільне дихання – це таке дихання, яке здійснюється природньо, без контролю свідомості. Провідну роль у мимовільних змінах дихання грає дихальна аритмія – безперервна ритмічна діяльність дихального центру. Довільна регуляція дихання розвивається разом з мовою в перші роки життя дитини, коли дихання починає змінюватися у відповідь на звуковий наказ, мовний і даний подумки. При навчанні дітей умінню керувати своїм диханням особливе значення надається дихальним вправам, які є ефективним засобом впливу на весь організм дитини. [1]

Певний інтерес у нашій країні і за кордоном проявляється до вчення йогів, особливо до розділу, відомому під назвою хатха-йога, який має відношення до здоров'я людини і профілактики хвороб. Система хатха-йога, яка забезпечує гармонію фізичного і психічного стану. Дуже важливим компонентом цієї системи є дихальна гімнастика. Дихальну гімнастику йогів називають пранаямою. Пранаяма - це вчення про свідоме керування диханням, мистецтво правильно дихати, яке досягається в процесі вправ. За допомогою цих вправ вона вчиться впливати на тканинне дихання з метою підвищити до максимуму біоенергетику.

Це вчення виділяє в диханні два фактори: екзотеричний (зовнішній), при якому увага направлена головним чином на стан і дію м'язів і органів, які беруть участь у диханні; другий фактор - психічний, ендотеричний (внутрішній), при якому абсорбована шляхом свідомо контрольованих рухів легень енергія (прана) рухається по певних шляхах і концентрується і вибраній ділянці тіла.

Пранаяма - це система дихальних вправ, яка дозволяє контролювати всі дихальні процеси. Перша і найголовніша умова контрольованого дихання - це регуляція його ритму. Мірою для ритмічного дихання є частота серцевих скорочень (ЧЧС). [2]

Всі дихальні вправи слід починати з енергійного видиху: Для того, добитися успіху, необхідно вести природний спосіб життя. Відмовитися від куріння, вживання спиртних напоїв, дотримуватися дієти. При виконанні вправ рекомендується зосереджувати увагу на дихальному процесі і на тих ділянках тіла, на які вони впливають. Технікою дихальних вправ потрібно оволодівати поступово. Існує три групи дихальних вправ.

1. *Підготовче дихання* - це початковий варіант повного дихання, яке нагадує потягування (тонізує) і позіхання (приносить полегшення).

2. *Повне дихання* є основою всіх дихальних вправ. Воно складається з таких елементів: черевне (нижнє), грудне (середньореберне) і ключичне (верхнє) дихання. У черевному диханні бере участь лише діаграма, тоді як ребра і міжреберні м'язи залишаються непорушними. Воно тренує діафрагму, формує навички контролю над нею, надає допомогу серцю в роботі, забезпечує притік венозної крові, знижує артеріальний тиск, стимулює травлення, регулює діяльність органів черевної порожнини. Черевне дихання це прекрасний масаж для печінки, сечостатевої системи, кишок, нирок. Реберне дихання має оздоровчий і лікувальний вплив за рахунок зниження тиску на серце, покращення кровообігу печінки, жовчного міхура, селезінки, нирок. При ключичному (верхньому) диханні рухаються лише ключиці, верхні ребра і плечі - вентилюються верхні відділи легень. Воно сприяє покращенню функції лімфатичних вузлів.

3. *Перемінне (альтернативне) дихання* - це специфічна дихальна вправа, яка характеризується перемінним диханням то через один, то через другий носовий хід. [3]

При всіх видах дихання не слід намагатися вдихати великий об'єм повітря. Існують різні методики дихання: метод А.Н. Стрельникової, система Бутейко, дихальні вправи спеціального призначення за методом К. Дінейки та ін.

Дихальна гімнастика А.Н.Стрельникової дає рекомендації багато в чому протилежні загальноприйнятим. Зазвичай ми дихаємо так: нагинаючись-видих, розпрямляючись - вдих, розвертаючи грудну клітку - вдих, стискаючи-видих. Рухом ми допомагаємо диханню. Помах руки ніби підтягує грудну клітку, полегшує шлях повітря в легені. Зводзячи руки нахилиючи тулуб вперед, наші скелетні м'язи формують активні видихи. Газообмін посилюється, але робота власне дихальних м'язів незначна. У Стрельниковській гімнастиці, яку називають парадоксальною, при стискуванні грудної клітки потрібно робити не видих, а вдих. Ця гімнастика передбачає прискорений розвиток м'язів, які допомагають диханню, що досягається зворотньою узгодженістю рухів із диханням. Руки зведені і стискають, таким чином, грудну клітку - вдих, руки розведені, грудна клітка розширена - видих. М'язи рук і грудей створюють додатковий опір дихальним м'язам. Перше дослідження ефективності гімнастики Стрельникової показало, що у зовсім непідготовленої людини після декількох хвилин занять життєва ємність легень (ЖЄЛ) зростає відразу на 10-15%. Це великий прогрес. [2]

Таким чином, парадоксальні дихальні вправи при правильному виконанні і достатній впертості суб'єкта допоможуть зміцнити організм, полегшити протікання хронічних захворювань, а також позбутися багатьох з них. При чому потрібно пам'ятати, що освоювати дихальні вправи треба за допомогою щоденних тренувань.

Література

1. Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності. Київ: "Каравела" 2003.
2. Грушко В.С., Основи здорового способу життя (навчальний посібник з курсу "Валеологія") Тернопіль, 1999. – 368 с.
3. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового життя: Курс лекцій. - Львів: Світ, 1993. – 120 с.

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Синящок В.М., Осінцев А.О.
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Однією з провідних проблем охорони здоров'я є неправильне харчування. Нераціональне харчування є визначальним у виникненні та розвитку таких факторів ризику, як надлишкова маса тіла, порушення ліпідного обміну, артеріальна гіпертензія, порушення толерантності до вуглеводів тощо. Крім того, порушення правил харчування може сприяти розвитку дистонії та секреторних порушень шлунково-кишкового тракту, виникненню запальних та онкологічних захворювань. Харчування має численні складові, пов'язані з ризиком для здоров'я.

ВООЗ, як дієтологічну модель побудови здорового харчового раціону, рекомендує користуватися пірамідою харчування. В основу її створення покладені необхідні для здорового харчування продукти, різноманітність та співвідношення яких вона ілюструє.