
Сучасні аспекти формування здорового способу життя дорослого населення



**Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури**

**Сучасні аспекти формування
здорового способу життя дорослого
населення**

Чистякова М.О., Бесарабчук Г.А, Шишкін О.П, Скавронський О.П.

Кам'янець-Подільський

2023

УДК 371.72

ББК 51.204.0я73

Рекомендувала вчена рада Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огієнка
(протокол № 12 від 26.10.2023 р.)

Рецензенти:

Анатолій Михальський, кандидат медичних наук, доцент кафедри інклюзивної освіти, реабілітації та гуманітарних наук, Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут»;

Микола Кужель, кандидат психологічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання, Заклад вищої освіти «Подільський державний університет»;

Євген Козак, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка.

Чистякова М.О., Бесарабчук Г.А, Шишкін О.П, Скавронський О.П.

С-89 Сучасні аспекти формування здорового способу життя
дорослого населення: навчально-методичний посібник. Кам'янець-
Подільський: ПП "Віг'А Друк", 2023. 132 с.

У навчально-методичному посібнику викладено погляди щодо аспектів формування здорового способу життя в Україні та світі. Подано певний обсяг матеріалу з дотичних до здоров'я людини наук, який може бути корисним при вивченні дисциплін.

Для здобувачів та викладачів фізичної культури закладів вищої освіти, фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

УДК 371.72

ББК 51.204.0я73

© Колектив авторів, 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	5
ВСТУП	6
1. Здоров'я – найцінніший ресурс кожної людини	7
1.1. Загальна характеристика середньої тривалості життя	9
1.2. Демографічна ситуація в Україні	12
1.3. Очікувана тривалість здорового життя	14
2. Перспективи й шляхи подовження середньої тривалості здорового життя	18
2.1. Генетичні основи здоров'я	18
2.2. Вибір способу життя	20
2.2.1. Алкоголь – ворог здорового способу життя	21
2.2.2. Наркоманія – глобальна проблема сучасного суспільства	24
2.2.3. Тютюнопаління – глобальна медико-соціальна проблема	26
2.2.4. Ожиріння – глобальна проблема сьогодення	29
2.2.5. Рухова активність як невіддільний компонент здорового способу життя	35
2.2.6. Психологія здорового способу життя	39
2.2.7. Освіта у зміцненні здоров'я громадян	42
2.3. Охорона здоров'я	44
2.4. Фактори навколишнього середовища, які впливають на глобальне здоров'я	45
3. Характеристика здорового та активного довголіття	54
3.1. Вікова періодизація дорослого населення	54
3.2. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей	54
3.3. Актуальні проблеми активного старіння у сучасному суспільстві	61
3.4. Особливості здорового старіння мешканців “блакитних зон”	62
3.4.1. Основні принципи «блакитних зон»	64
3.5. Активне спортивне довголіття	69
4. Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності серед дорослого населення	77
4.1. Розвиток фізичної культури населення за місцем проживання, у місцях масового відпочинку та за місцем роботи	78
4.2 Система спорту для всіх в Україні	80
4.3. Спортивно-масовий захід як важливий засіб оздоровлення дорослого населення	82
4.3.1. Організація та проведення легкоатлетичних заходів	82
4.3.2. Сучасний стан ветеранського спорту	84
4.3.3. Міжнародні спортивні заходи з адаптивних видів спорту для ветеранів та військовослужбовців	87
5. Особливості занять фізичними вправами, які спрямовані на поліпшення здоров'я і фізичних можливостей людей літнього віку	91

5.1. Фізичні вправи з направленістю на зміцнення здоров'я людей літнього віку	91
5.2. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні	95
5.3. Нормування та регулювання навантажень у процесі оздоровчого тренування	99
ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА	113
Додаток А. Вправи для зняття м'язової напруги	122
Додаток Б. Дихальні вправи для зняття м'язової напруги	123
Додаток В. «Тарілка здорового харчування»	124
Додаток Г. Олімпійці, які досягли 100-річного віку	125

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- АВСУ – Асоціація ветеранів спорту України
ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я (англ. World Health Organization, WHO)
МОЗ – Міністерство охорони здоров'я України
МОК – Міжнародний олімпійський комітет
МОН – Міністерством освіти і науки України
МСФ – Міжнародна спортивна федерація
ІМТ – Індекс маси тіла (англ. body mass index, BMI)
НОК – Національний олімпійський комітет
ООН – Організації Об'єднаних націй (англ. United Nations Organization, United Nations)
UIF – Український інститут майбутнього (англ. Ukrainian Institute for the Future)
НСФ – Національна спортивна федерація
СКУ – Спортивний комітет України
МСК – Максимальне споживання кисню
GAISF – англ. Global Association of International Sports Federations (Глобальна Асоціація міжнародних спортивних організацій)
UNESCO – англ. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури)

ВСТУП

Навчально-методичний посібник «Сучасні аспекти формування здорового способу життя дорослого населення» підготовлений з використанням матеріалів сучасних вітчизняних і закордонних джерел, чинного законодавства, інформаційних матеріалів ВООЗ, європейського статистичного агентства Eurostat, Українського інституту майбутнього та інших.

Зміст посібника складають теоретичні основи здорового способу життя, що тісно пов'язані з екологією, здоров'ям, руховою активністю, розвитком економіки та ставленням людей до системи оздоровлення.

Перспективи подальшого розв'язання проблеми формування здорового способу життя дорослого населення багато в чому залежать від рівня кваліфікації кадрів, які володіють необхідними знаннями та компетенцією для вирішення актуальних завдань в сучасних політичних та соціально-економічних умовах сьогодення. Тому провідним завданням цього навчального видання є формування суспільної свідомості у необхідності здорового способу життя, як основних засад здоров'я і довголіття. Надання допомоги здобувачам вищої освіти в ознайомленні з сучасними методиками організованої фізичної активності дорослого населення під час дозвілля, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Для розвитку вміння формувати та аргументувати свою позицію подані дискусійні (проблемні) запитання. Виконати завдання допоможе рекомендована література, а використання додатків полегшить засвоєння матеріалу.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Експеримент з подолання старості. АСТ; Донецьк: Сталкер, 2003 130с.
2. Босенко А.І., Макаренко А.В. Фізіологія фізичних вправ: підручник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с.
3. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. 2008. 68 с.
4. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2013. 202 с.
5. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
6. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ: Олімп. л-ра, 279 с.
7. Закон № 1978-IX «Про внесення змін до деяких законів України щодо охорони здоров'я населення від шкідливого впливу тютюну. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/view>
8. Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» від 19.11.1992 № 2801-ХІІ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>
9. Закон України. Про фізичну культуру та спорт. Відомості Верховної Ради України. 1994. No 14. Стаття 80.
10. За статистикою Україна займає перше місце у світі за рівнем дитячого алкоголізму // «Нова Доба»: [Веб-сайт]. URL:<https://novadoba.kiev.ua/>

11. Замкевич В.Б., Дячук М.Д, Грузєва Т.С. Оцінка вживання алкоголю населенням та пов'язаних з ним проблем. Клінічна та профілактична медицина, 93-99, 2019.
12. Земля безсмертних. Як мешканцям японського острова вдається дожити до 100 років. <https://tsn.ua/svit/zemlya-bezsmertnih-yak-meshkancyam-yaponskogo-ostrova-vdayetsya-dozhiti-do-100-rokiv-1326342>.
13. Коробейніков Г., Адирхаєв С. , Медвидчук К. [та ін.] Біологічний вік та фізична активність. Теорія і практика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. 60–63.
14. Круцевич Тетяна, Сергій Трачук, Інна Мамедова. Заходи до підвищення рухової активності в скандинавських країнах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 1. 2020.
15. Леонов Я. В. Роль спортивної індустрії в сучасному суспільстві. Ефективна економіка. 2020. № 12.
16. Майструк Галина, Думчева Анастасія, Скорбун Ірина, Володимир Банніков, Ганна Костенко. Зміцнення здоров'я та профілактика неінфекційних захворювань у закладах загальної середньої освіти. Посібник для освітян. 136 с., URL: <https://knowledge.org.ua/wp-content>
17. Медико-соціальна допомога населенню старшого віку України: аналіз ситуації і необхідність розробки стратегії попередження прискороеного старіння // Соціальна геронтологія и герогигієна. В. В. Чайковська, Н. А. Хаджинова, Т. І. Вялих [та ін.]. 2012. № 3. С. 196–400.
18. Назарій Фединак, Богдан Мицкан. Біологічний вік і темп старіння людей різних вікових груп. Молодіжний науковий вісник. 2013 С. 45–50
19. Наркополітика у світі та в Україні. Сучасні підходи до лікування наркозалежності. URL: <https://phc.org.ua/news/narkopolitika-u-sviti-ta-v-ukraini-suchasni-pidkhodi-do-likuvannya-narkozalezhnosti>
20. Національної академії наук України, URL: <https://www.nas.gov.ua>
21. Німецьке національне телебачення розповідає про здоров'я та довголіття адвентистів Лома Лінда. <https://adventist.ua/news/world/nimetske>

natsionalne-telebachennia-rozpovidaie-pro-zdorovia-ta-dovholittia-adventystiv-loma-linda/

22. Олімпіада-2020: чим здивує Токіо? URL: <https://rubryka.com/article/olympiad-tokyo-22-solutions/>

23. Пальян З., Виноградова Д., Виноградова М.. Демографічна ситуація в Україні: другий демографічний перехід та невизначеність. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2022. 3(220). С. 32–40.

24. Постанова Кабінету Міністрів України. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. 2020. №1089. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п>

25. Помогайбо В. М., Петрушов А. В. Генетика людини. Київ : ВЦ «Академія», 2011. 280 с.

26. Прекрасні приклади довгожителів, які дозволяють замислитися про своє майбутнє <https://ukr.media/psihologiya/380399/>

27. Про медичне забезпечення проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів. Офіційний вісник України, офіційне видання від 14.08.2020 р., № 63, стор. 466, стаття 2064, код акта 100298/2020

28. Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів. Офіційний вісник України, офіційне видання від 08.01.1999. 1998 р., № 51, стор. 37, стаття 1894, код акта 6553/1998.

29. Проблема вживання психоактивних речовин з точки зору громадського здоров'я. Замісна підтримувальна терапія. Центр громадського здоров'я МОЗ України», 2023, 48 с. URL: <https://ru.scribd.com/document/623415006/>

30. Ресурси системи охорони здоров'я в умовах війни. URL: <https://niss.gov.ua>

31. Ріст і розвиток людини. [за ред. проф. В.С. Горалюка]. К. : Здоров'я, 2002. 267 с.

32. Розвиток ветеранського спорту в Україні має стати пріоритетом державної політики – Ігор Безкаравайний. <https://armyinform.com.ua/2021/06/25/rozvytok-veteranskogo-sportu-v-ukrayini-maye-staty-priorytetom-derzhavnoyi-polityky-igor-bezkaravajnyj/>

33. Світова спільнота має розуміти масштаби екологічних злочинів росії. Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів України, URL: <https://mepr.gov.ua/svitova-spilnota-maye-rozumity-masshtaby-ekologichnyh-zlochyniv-rosiyi/>

34. Смертність населення України у трудоактивному віці (монографія). Відпов. ред. Е. М. Лібанова. К.: Ін-т демографії та соціальних досліджень НАН України, 2007. 211 с.

35. Стан атмосферного повітря і неінфекційна захворюваність, URL: http://cgz.vn.ua/problematika-gromadskogo-zdorovya/problematika-gromadskogo-zdorovya_455.htm

36. Старіння. Що? Коли? Як?, URL: <https://ingeniusua.org/articles/starinnya-shcho-koly-yak>

37. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник / [колектив авторів] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.

38. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

39. Український воїн пробіг 42 км на протезі, щоб зібрати гроші для побратимів: історія. <https://zaborona.com/ukrayinskyj-voyin-probig-42-km-na-protezi-shhob-zibraty-groshi-dlya-pobratymiv-istoriya/>

40. Українсько-англійський ілюстрований медичний словник Дорланда (переклад 30-го, американського видання) : у двох томах / [ред. Дорланд]. Львів : НАУТІЛУС, 2007. 1248 с.

41. Цикл лекцій «медицина агні-йоги» Лекції читає Петренко О. Г.
URL: <https://odessa-roerich-house.od.ua/lektsii/tsykl-lektsiy-medycyna-ahni-yohu>
42. Ярошенко Ю. Т. Механізми зниження максимальної фізичної працездатності при старінні людини та шляхи її підвищення : дис... д-ра мед. наук : 14.03.03 / Інститут геронтології АМН України. К., 2005. 37 с.
43. «Ukraine Індекс якості повітря», URL: <https://www.aqi.in>
44. «Air quality in the world», URL: <https://www.iqair.com>
45. Abnoos Mokhtari Ardekani, Sahar Vahdat, Ali Hojati, Hadi Moradi, Ayda Zahiri Tousi, Farnoosh Ebrahimzadeh, Mahdieh Abbasalizad Farhangi. Evaluating the association between the Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) diet, mental health, and cardio-metabolic risk factors among individuals with obesity. BMC Endocrine Disorders. volume 23 Article number: 29 (2023)
46. Adriana Sas, Main reasons for using dietary supplements in Poland 2020, URL: www-statista-com
47. Age is no barrier: meet the world's oldest top athletes
48. Ágnes Keleti. <https://olympics.com/en/athletes/agnes-keleti>
49. Air quality in Europe2022. URL: <https://www.eea.europa.eu/publications/air-quality-in-europe-2022> Volume 30, 2004 - Issue 4
50. Atmospheric Carbon Dioxide Tagged by Source. Visualizations by: Andrew J Christensen and Mark SubbaRao, URL: <https://svs.gsfc.nasa.gov/5110>
51. Blue Zones Power 9: Lifestyle Habits of the World's Healthiest, Longest-Lived People <https://www.bluezones.com/2016/11/power-9/>
52. Bradley J. Willcox, D. Craig Willcox, Makoto Suzuki(2002).The Okinawa Program: How the World's Longest-Lived People Achieve Everlasting Health--And How You Can Too. 496
53. Bricarello LP, et al. Effects of the Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) diet on blood pressure, overweight and obesity in adolescents: a systematic review. Clin nutr ESPEN. 2018;28:1–11

54. Brown, K., (2016). Association Between Alcohol Sports Sponsorship and Consumption: A Systematic Review'. *Alcohol and Alcoholism*. V. 51(6). pp. 747–755, URL:<https://doi.org/10.1093/alcalc/agw006>
55. Buettner, D. (2005) "On Assignment—The Secret of Longevity," *National Geographic*.
56. Camille Bello Lifeexpectancy: Where in Europe do people live the shortest and the longest?, URL: <https://www.euronews.com>
57. Can drinking red wine ever be good for us?, URL: <https://www.bbc.com/future/article/20191021-is-wine-good-for-you>
58. Chang, Angela, Tyrovolas, Stefanos, Kassebaum, Nicholas, Dieleman, Joseph L. (2019). Measuring population ageing: an analysis of the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet Public Health*. V 4(3), pp. 159-167.
59. CIA World Factbook, URL: <https://www.cia.gov/the-world-factbook/field/life-expectancy-at-birth/country-comparison>
60. Climate Change Could Limit Number of Winter Olympics Hosts: Study, URL:<https://www.nbcbayarea.com/news/sports/beijing-winter-olympics/climate-change-could-limit-number-of-winter-olympics-hosts-study/2781744/>
61. Comprehensive mental health action plan 2013–2030. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
62. CutlerDavid M., Lleras-Muney Adriana. Education and Health: Evaluating Theories and Evidence National Bureau of Economic Research. 2006. DOI 10.3386/w12352
63. Data and statistics // World Health Organization: [Веб-сайт]. URL:<https://www.theguardian.com/global/2019/apr/07/age-is-no-barrier-meet-the-oldest-top-athletes>
64. Data Sources: National Vital Statistics System - Mortality (NVSS-M), CDC/NCHS
65. Department of Mental Health and Substance Use World Health Organization Geneva: World Health Organization; 2022, Switzerland, URL:<https://www.who.int/health-topics/mental-health>]

66. Eurostat, URL: <https://ec.europa.eu>
67. Gerontology Research Group, URL: <https://grg.org>
68. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases, “Database World Health Organization”, URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf;jsessionid=BA6144FADA7776C2CF48C70EBBAAF0BB?sequence=1.3.
69. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9241592222>
70. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: A framework to monitor and evaluate implementation. Geneva, World Health Organization, 2008.
71. Global Sport Matters - Amplifying the Power of Sport, URL: <https://globalsportmatters-com>
72. Hal Haig Prieste, URL: <https://olympics.com/athletes/harry-prieste>
73. Hammond Cathie (2004). Impacts of lifelong learning upon emotional resilience, psychological and mental health: fieldwork evidence. Oxford Review of Education, 30(4), pp.551-568
74. HDR, URL: <https://hdr.undp.org/data-center/documentation-and-download>
75. How the war split the mafia. The Economist , URL: <https://www.economist.com/international/2023/04/24/how-the-war-split-the-mafia>.
76. Invictus Games, URL: <https://invictusgames.in.ua/importance/>
77. Lundin-Olsson L., Nyberg L., Gustafson Y. «Stops walking when talking» as a predictor of falls in elderly people // Lancet. 1997; 349: 617.
78. Nicola Coley, Caroline Giuliani, Paul S. Aisen, Bruno Vellas, Sandrine Andrieu(2022). Randomised controlled trials for the prevention of cognitive decline or dementia: A systematic review. Ageing Research Review.V.82.
79. Olympians Who Reached the Age of 100(126) URL: <https://www.olympedia.org/lists/5/manual>
80. OOH, URL: <https://www.un.org>

81. Physical activity, “Database World Health Organization”, URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
82. Sándor Tarics, URL: <https://www.olympedia.org/athletes/54214>
83. Saudi Arabia wins bid to host 2029 Asian Winter Games at NEOM, URL: <https://www.reuters.com/lifestyle/sports/saudi-arabia-wins-bid-host-2029-asian-winter-games-neom-2022-10-04/>
84. Shahbandeh M., Health and wellness food market value worldwide in 2020 to 2026, URL: www-statista-com
85. Special Eurobarometer 525 “Sport and Physical Activity” April-May 2022 - Percentages shown are at EU27 level, URL: <https://europa-eu/eurobarometer>
86. STEPS, URL: https://www.phc.org.ua/sites/default/files/users/user90/2019_STEPS_report_ukr.pdf
87. Копенгаген, Європейське регіональне бюро ВООЗ; 2020. Ліцензія: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
88. Statista, URL : www-statista-com
89. Teddy Amenabar. Want to live to be 100? Here’s what experts recommend.: URL: <https://www.washingtonpost.com/wellness/2023/01/25/longevity-centenarians-healthy-living/>
90. The economic benefits of a more physically active population // RAND Corporation, URL: https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR4291.html?utm_campaign=&utm_content=1573000536&utm_medium=rand_social&utm_source=twitter
91. The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, URL: https://www.emcdda.europa.eu/about/partners/espada_en
92. The Role of Physical Activity and Sport in Mental Health // Faculty of Sport and Exercise Medicine UK: [Веб-сайт]. URL: https://www.fsem.ac.uk/position_statement/the-role-of-physical-activity-and-sport-in-mental-health/.
93. Ukraine - WHO Data, URL: <https://data.who.int/countries/804>.

94. UIF, URL: <https://uifuture.org/>.
95. Ulf Ekelund et al. Joint associations of accelero-meter measured physical activity and sedentary time with all-cause mortality: a harmonised meta-analysis in more than 44 000 middle-aged and older individuals. *Br J Sports Med.* 2020;54(24):1499-1506.]
96. United Nations Office on Drugs and Crime, URL: <https://www.unodc.org>
97. United Nations Department of Economic and Social Affairs: World Population Prospects 2022., URL: <https://population.un.org/wpp/>.
98. UNODC, World Drug Report 2010 (United Nations Publication, Sales No. E.10.XI.13
99. White Paper on Sport, “Database European Union Law”. URL: <http://eur-lex.europa.eu/legalcontent/EN/TXT/?qid=1389190214279&uri=CELEX:52007DC0391>
100. WHO updates guidelines on fats and carbohydrates, URL:<https://www.who.int/news/item/17-07-2023-who-updates-guidelines-on-fats-and-carbohydrates>
101. WHO, URL: <https://www.who>
102. WHO. Europe , URL: <https://www.who.int/europe>
101. World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world: at-a-glance.
103. World Health Organization., URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272721>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
103. World Bank Open Data, URL: <https://data.worldbank.org>
104. World health statistics 2023: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goal

Вправи для зняття м'язової напруги

(How to Get Started with Relaxation Techniques for Kids <https://www.savethechildren.org/us/charity-stories/easy-at-home-relaxation-activities-to-help-calm-kids>)

	<p>Квітка та свічка (Flower and Candle). Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню. Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій — запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.</p>
	<p>Лимон (Lemon). Уявіть, що у вас у руці лимон. Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожену руку. Сильно здавіть лимони, щоби вичавити сік — вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте! Киньте лимони на підлогу та розслабте руки. Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду. Після останнього натискання та кидка струсіть руки, щоби розслабитися.</p>
	<p>Лінивий кіт (Lazy Cat). Уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну. Широко позіхніть. Помурчіть як кіт. Тепер витягніть руки, ноги та спину — і потягніться повільно, як кіт — і розслабтеся.</p>
	<p>Пір'їнка і статуя (Feather/Statue) Уявіть, що ви пір'їнка, що літає в повітрі приблизно десять секунд. Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь! Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їнку, що літає в повітрі. Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що закінчите пір'їнкою в розслабленому стані.</p>
	<p>М'яч для зняття стресу (Stress Balls). Зробіть собі м'ячик для зняття стресу, наприклад, для цього ви можете наповнити повітряні кульки сухим горохом або рисом. Візьміть м'яч в руку, можете взяти два в обидві руки, стисніть м'яч і розслабте руку. Поекспериментуйте зі стисканням м'яча. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, змінійте швидкість стискання, силу та тривалість стискань так, як вам буде подобатися.</p>
	<p>Черепашка (Turtle). Вправа для зняття м'язової напруги. Уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну прогулянку. Уявіть, ніби раптово почався дощ. Щільно згорніться калачиком під панциром десь на десять секунд. Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панцира та продовжити прогулянку. Повторіть кілька разів.</p>

Дихальні вправи для зняття м'язової напруги

На 4 рахунки вдихніть носом, замріть на 2 секунди, через рот видихніть на рахунок 6 або 8. Ідеальний варіант — видих у 2 рази довший, ніж вдих. Зробіть 10–20 повторень.

Потрібно уявити, як ви пускаєте мильні бульбашки. Легені без зусиль спорожняються і наповнюються повітрям, коли хочуть видути велику бульбашку. Видуйте пару справжніх або уявних мильних бульбашок.

Сядьте зручно, прямо, розслабте плечі, руки мають лежати на столі або покладіть їх на ваші коліна. Вдих і видих через ніс. Розслабтесь, підраховуючи кількість циклів вдиху – видиху протягом однієї хвилини.

Сконцентруйтеся на будь-якому прямокутному предметі (двері, стіна, коробка тощо). Супроводжуйте поглядом з першого кута до другого (на рахунок "1"), з другого до третього (на рахунок "2"), з третього до четвертого (на рахунок "3"), з четвертого назад до першого (на рахунок "4") – і так по колу. На рахунок "1" почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніс до рахунку "4". Потім знову на рахунок "1" почніть видихати до "4".

«Тарілка здорового харчування»

The Healthy Eating Plate

(розроблено Гарвардською школою громадського здоров'я)

<https://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svoju-izhu-z-tarilkoju-zdorovogo-harchuvannja>

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

ЗДОРОВІ ОЛІЇ

Використовуйте здорові олії (оливкова олія, рапсове масло) для готування, салатів та до столу. Обмежте вживання масла. Уникайте трансжирів.

ВОДА

Пийте воду, чай або каву (з малою кількістю або взагалі без цукру). Обмежте вживання молока/молочних продуктів (1-2 порції в день) і соку (1 маленька склянка в день). Уникайте солодких напоїв.

ОВОЧІ

Що більше різних овочів ви їсте - тим краще. Картопля не враховується.

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ

Їжте цілюзернові продукти (такі як коричневий рис, хліб та макарони з твердих сортів пшениці). Обмежте вживання очищеного зерна (білий рис та білий хліб).

ФРУКТИ

Їжте досить фруктів усіх кольорів.

БІЛКИ

Вибирайте рибу, птицю, бобові і горіхи; обмежте червоне м'ясо; уникайте бекону, холодних м'ясних нарізок та інше перероблене м'ясо.

БУДЬТЕ АКТИВНІ!

© Harvard University




















Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource























Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu























Олімпійці, які досягли 100-річного віку
























Джерело: Olympians Who Reached the Age of 100 (127)





















<https://www.olympedia.org/lists/5/manual>

Athlete	Nation(s)	Sport(s)	Role(s)	Era
Olav Aarnes	 NOR	ATH	Olympics	1912
Émile Allais	 FRA	ALP	Olympics	1936
Folke Alnevik	 SWE	ATH	Olympics	1948
Carl-Erik Asplund	 SWE	SSK	Olympics	1952
Rie de Balbian Verster-Bolderheij	 NED	ART	Olympics	1928
Bea Ballintijn	 NOR	SWM	Olympics	1948
Mario Becerril	 MEX	EVE	Olympics	1952
Alie van den Bos	 NED	GAR	Olympics	1928
Herman Brix	 USA	ATH	Olympics	1928
Bill Brown	 GBR	ATH	Olympics	1908
Trygve Brudevold	 NOR	BOB	Olympics	1952 1956
Willi Büsing	 GER  FRG	EVE	Olympics	1952
Carmelo Camet	 ARG	FEN	Olympics / Non-starter	1924 1928
Antonio Carattino	 ITA	SAL	Olympics	1952 1968
Yvonne Chabot- Curtet	 FRA	ATH	Olympics	1948 1952
Edna Child	 GBR	DIV	Olympics	1948
Iris Cummings	 USA	SWM	Olympics	1936
Frans De Blaes	 BEL	CSP	Olympics	1936

Athlete	Nation(s)	Sport(s)	Role(s)	Era
John Dellert	 USA	GAR	Olympics	1904
Tommy Dermody	 IRL	FEN	Olympics	1948
John Ditlev-Simonsen	 NOR	SAL	Olympics	1936
Herb Douglas	 USA	ATH	Olympics	1948
Edward Dyson	 GBR	SAL	Olympics	1952
Jean Elichagaray	 FRA	ROW	Olympics	1912
Hans Erni	 SUI	ART	Olympics	1948
Joaquim Fiuza	 POR	SAL	Olympics	1936
Bruno Frietsch	 FIN	SHO	Olympics	1936
Evelyn Furtsch	 USA	ATH	Olympics	1932
Johnny Gibson	 USA	ATH	Olympics	1928
Guo Jie	 CHN	ATH	Olympics	1936
João Havelange	 BRA	O SWM/WP	Olympics / Administrator	1936 2011
Erik Herseth	 NOR	SAL	Olympics	1920
Niels Holst-Sørensen	 DEN	ATH	Olympics / Administrator	1948 2002
Dave Howard	 CAN	SAL	Olympics	1956
Dirk Janssen	 NED	GAR	Olympics	1908
Kai Jensen	 DEN	ATH	Olympics	1924
Signe Johansson	 SWE	DIV	Olympics	1924
Aarne Kainlauri	 FIN	ATH	Olympics	1948
Andrejs Kapmals	 LAT	ATH	Olympics	1912
Ágnes Keleti	 HUN	GAR	Olympics	1952 1956

Athlete	Nation(s)	Sport(s)	Role(s)	Era
Rezső Kende	 HUN	GAR	Olympics	1928
Feroze Khan	 IND	HOC	Olympics	1928
Seibo Kitamura	 JPN	ART	Olympics	1932
Jalmari Kivenheimo	 FIN	GAR	Olympics	1912
Hans Kleppen	 NOR	SJP	Olympics / Non-starter	1928 1932
Durward Knowles	 GBR  BAH	SAL	Olympics / Other	1948 1988
Gustav Lantschner	 GER	ALP	Olympics	1936
Henning Larsen	 DEN	ATH	Olympics	1948
Roger Lebranchu	 FRA	ROW	Olympics	1948
Li Zhenzhong	 CHN	BKB	Olympics	1948
Bill Lucas	 GBR	ATH	Olympics	1948
John Lysak	 USA	CMA	Olympics	1936
Janine Magnin-Lamouche	 FRA	ATH	Olympics	1948
Hans Maier	 NED	WPO	Olympics	1936
Paul Makler, Sr.	 USA	FEN	Olympics	1952
Diran Manoukian	 FRA	HOC	Olympics	1948 1960
Carla Marangoni	 ITA	GAR	Olympics	1928
Klára Marik	 HUN	ART	Olympics	1936
Max Müller	 SUI	CCS	Olympics	1948
Otto von Müller	 GER	TEN	Olympics	1912
Albert Öberg	 SWE	ATH	Olympics	1912
Luis Oliva	 ARG	ATH	Olympics	1932

Athlete	Nation(s)	Sport(s)	Role(s)	Era
				1936
Hanna Olsen	 SWE	FEN	Olympics	1924 1928
Dan Ormsbee	 USA	ART	Olympics	1932
Ivo Pavelić	 CRO  YUG	SWM	Olympics	1924
Attilio Pavesi	 ITA	CRD	Olympics	1932
Ettore Perego	 ITA	GAR	Olympics	1948
Lucie Petit-Diagre	 BEL	ATH	Olympics	1928
Hans Pfann	 GER  FRG	GAR	Olympics	1952 1956
Francesco Pittaluga	 ITA	ROW	Olympics	1936
Harry Prieste	 USA	DIV	Olympics	1920
Frank Prihoda	 AUS	ALP	Olympics	1956
Alfred Proksch	 AUT	ATH	Olympics	1936
Alejandro Quiroz	 MEX	MPN	Olympics	1948
Marko Račić	 SLO  YUG	ATH	Olympics	1948
Jacques Rambaud	 FRA	SAL	Olympics	1936
Godfrey Rampling	 GBR	ATH	Olympics	1932 1936
Juan Reccius	 CHI	ATH	Olympics	1936
Edmund Reitter	 AUT	ART	Olympics	1948
William de Rham	 SUI	EJP	Olympics	1956
Babe Rockefeller	 USA	ROW	Olympics	1924
Nic Roeser	 LUX	GAR	Olympics	1928

Athlete	Nation(s)	Sport(s)	Role(s)	Era
Jos Romersa	 LUX	GAR	Olympics	1936
John Russell	 USA	EJP	Olympics	1948 1952
Simone Schaller	 USA	ATH	Olympics	1932 1936
Rudy Schrader	 USA	GAR	Olympics	1904
Celina Seghi	 ITA	ALP	Olympics	1948 1952
Félix Sienna	 URU	SAL	Olympics	1948
Ingeborg Sjöqvist	 SWE	DIV	Olympics	1932 1936
Erna Sondheim	 GER	FEN	Olympics	1928
Louis, Greve Sparre	 SWE	FEN	Olympics	1912
Sreten Stefanović	 YUG	GAR	Olympics	1952
Franciszek Strynkiewicz	 POL	ART	Olympics	1932 1948
Leon Štukelj	 SLO  YUG	GAR	Olympics	1924 1936
Sándor Tarics	 HU N	WPO	Olympics	1936
Carlo Testi	 ITA	ART	Olympics	1932
Joe Tierney	 USA	ATH	Olympics	1928
Olga Tőrös	 HUN	GAR	Olympics	1936
Guy Troy	 USA	MPN	Olympics	1952
Talat Tunçalp	 TUR	CRD	Olympics	1936 1948
José Vicente	 PUR	ATH	Olympics / Other	1948 1952

Athlete	Nation(s)	Sport(s)	Role(s)	Era
Karl Volkmer	 SUI	ATH	Olympics	1948
Walter Walsh	 USA	SHO	Olympics	1948
Edvin Wide	 SWE	ATH	Olympics	1920 1928
Willem Winkelman	 NED	ATH	Olympics	1908
Geraldine Wright	 CAN	ART	Olympics	1948
Rhoda Wurtele-Eaves	 CAN	ALP	Olympics / Non-starter	1948 1952
Donnell Young	 USA	ATH	Olympics	1912
Fred Zebouni	 LBN	SAL	Olympics	1960

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Сучасні аспекти формування здорового способу життя дорослого населення
Навчально-методичний посібник

Колектив авторів:

Чистякова Марина, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

Бесарабчук Геннадій, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки та менеджменту освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

Шишкін Олександр, заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії;

Скавронський Олександр, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Підписано до друку 8.11.2023 року
Папір офсетний. Друк різнографічний.
Формат 60x84/16. Гарнітура Times.
Умов.друк.арк.7.83
Тираж прим. 50 шт.
Видавець: Віг'АДрук