

4. Стафійчук В. І. Рекреалогія. Навчальний посібник. 2-е вид. / В. І. Стафійчук – К.: Альтерпрес, 2018. – 264 с.
5. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія. Навчальний посібник / Н. В. Фоменко – К.: Центр навчальної літератури, 2019. – 312 с.

УДК 613.41.248 (076)

ЗАГАРТУВАННЯ ЯК ОЗДОРОВЧИЙ МЕТОД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Р. Желізняченко, здобувач освіти
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
Науковий керівник Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: загартування, стійкість, організм, ефект, температура, працездатність, чутливість.

Загартування – це один із найефективніших оздоровчих методів фізичного виховання. Воно дозволяє зміцнити здоров'я, разом з фізичними вправами сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню розумової та фізичної працездатності та стійкості до захворювань [1].

Загартування у загальному сенсі багатьма дослідниками розуміється як підвищення стійкості – адаптації організму людини до впливу різних несприятливих кліматичних факторів (холод, тепло, сонячна радіація) внаслідок застосування комплексу систематизованих та цілеспрямованих заходів. З фізіологічного погляду процес загартовування задіює центральні та периферичні ланки терморегуляторного апарату та вдосконалює механізми, що регулюють віддачу та утворення тепла. У процесі постійних, систематичних і цілеспрямованих дій загартовуючих процедур відбувається розвиток адаптивних пристосувальних реакцій на вплив дратівливих факторів (холоду, тепла), що призводять до зниження чутливості організму до умов навколишнього середовища. І, як наслідок, через що відбувається підвищення стійкості організму до факторів зовнішнього середовища, що постійно змінюються. При цьому основну роль відіграє центральна нервова система.

В основі формування теплового балансу полягають терморегуляційні процеси. По-перше, відбувається перебудова теплообмінних процесів організму за рахунок посиленої тепловіддачі у зовнішнє середовище. По-друге, відбуваються оптимальні динамічні коливання об'єму та інтенсивності теплопродукції внаслідок зміни інтенсивності окисно-відновних процесів, що забезпечують утворення теплової енергії. В організмі людини після впливу низьких температур відбувається деякі зміни: посилюється механізм теплопродукції, зменшується діаметр судин шкіри, перерозподіляється струм крові між шкірою та внутрішніми

органами. Вплив процесу загартовування зачіпає не тільки процеси терморегуляції, а й викликає зміни у біологічній структурі і фізико-хімічних властивостях різних тканин організму. Регулярні подразнення температурою супроводжуються потовщенням епідермісу, зменшується вміст води в шкірі, стискаються біологічні колоїди, що призводить до підвищення стійкості організму до несприятливих метеорологічних факторів зовнішнього середовища.

Основне значення впливу різних температур навколишнього середовища на організм при загартуванні полягає в тому, що змінюється тепловий обмін організму з навколишнім середовищем: за високої температури утруднюється віддача, при низькій навпаки, підвищується. Завдяки досконалості терморегуляторних механізмів, що інтегруються та керуються центральною нервовою системою, людський організм здатний пристосуватися до різних температурних умов і навіть може недовго переносити суттєве відхилення від оптимальних температур. У міру загартовування інтенсивність холодового подразнення підвищується.

Внаслідок впливу загартовуючих процедур в організмі людини відбувається активація імунних механізмів. Вплив гіпофіза на зобну залозу і надниркові залози відіграють основну роль у підвищенні імунітету при процедурах, що гартують. Дана залоза впливає на працездатність основних імунних механізмів – лімфоцитів і антитіл, в результаті, якої у багато разів підвищується міцність організму до різних інфекцій, що викликаються бактеріями і вірусами, поліпшується контроль за появою сторонніх злоскісних клітин, відбувається їх пригнічення, чим створюється перешкода розвитку онкологічних захворювань [2].

Виходячи з цього, ми робимо висновок про те, що загартовуючі процедури, а саме, загартування холодом призводить до зміцнення здоров'я, підвищує розумову та фізичну працездатність, стійкість до інфекційних, алергічних, злоскісних захворювань, атеросклерозу, ожиріння, діабету.

Позитивний ефект процедур, що гартують, може бути досягнутий тільки при правильному підході до їх проведення. Насиченість процедур повинна підвищуватися поступово, оскільки організм адаптується до заходів, що гартують, їх застосування має бути систематичним, щоденним. Основою є використання психологічних явищ та закономірностей, пов'язаних із виникненням умовних рефлексів. Слід зазначити, що виникнення рефлексорних зв'язків та їх міцність може бути досягнуто лише тоді, коли проводиться систематичне і регулярне проведення загартовуючих процедур. Загартування необхідно проводити щодня і протягом усього року (взимку, навесні, влітку та восени). За специфікою методи загартовування можуть бути найрізноманітнішими [3].

Ефект загартування повинен досягатися поетапно. У разі надмірної інтенсивності впливів можна завдати серйозної шкоди здоров'ю через невідповідність організму до такого впливу. При виборі інтенсивності процедур, що гартують, слід керуватися індивідуальними особливостями

організму. При цьому необхідно враховувати вік, стать, фізичний стан, рівень фізичного розвитку, стан захисних сил організму. Умови загартовування мають, при можливості, максимально наближатися до природних, у яких відбувається життєдіяльність людини.

Результат загартовування залежить від правильної методики, а також залежить від ставлення самої людини до загартовуючих процедур. Потрібно налаштувати організм задля досягнення позитивного результату, що забезпечує 50 % успіху [4].

Позитивний результат загартування – це поліпшення загального самопочуття і апетиту, спокійний сон, підвищений емоційний тонус, рівний настрій, позитивна розумова і фізична працездатність, відсутність простудних захворювань, підвищений інтерес до життя [5].

Список використаних джерел

1. Дикий Б. В. Загартовування: Методичні рекомендації. / Б. В. Дикий – Ужгород, 2012. – 55 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т. Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – Т2. – С. 155 -319.
4. Товт В. А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник / Укл: В. А. Товт, О. А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП «Графіка», 2010. – 140 с.
5. Товт В. А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник / В. А. Товт, О. А. Дуло, І. І. Маріонда. – Ужгород: ПП «Графіка», 2010. – 76 с.

УДК 796.01

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Р. Івасик, здобувач освіти

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Науковий керівник Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: скандинавська ходьба, фізична культура, здоров'я, фізичний розвиток, рухова активність.

Сучасний вид оздоровчих вправ, яким є ходьба з ціпками і який в даний час отримав велику популярність, називається скандинавська