

ЗАГАРТОВУВАННЯ - НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Доповідач: Власенко М.Е., студентка групи МТ-11, СумДУ
Науковий керівник: Марченко О.В., старший викладач кафедри
фізичного виховання і спорту*

Наше здоров'я у важкому становищі, і його треба вдосконалювати. Але чи є розумна межа розвитку практичної медицини? Вірно не вистачає багатьох елементарних речей. Ну оснастимо завтра нашу охорону здоров'я самою передовою технологією. Що це дасть? На жаль, розрахунки показують, що вдасться знизити кількість передчасних хвороб і смертей тільки на десять, від сили п'ятнадцять відсотків.

Можна зберегти своє здоров'я і без медицини. Адже воно на половину залежить від того, як людина поводиться, від його звичок, вміння і бажання дотримуватися гігієнічні норми, і звичайно ж, від факторів ризику. Уникнувши частини основних (куріння, наркотики, алкоголь, неправильне харчування) факторів ризику, можна запобігти 40-70% ранніх смертей. Вигідніше вкладати кошти в здоровий спосіб життя і підтримку здоров'я засобами фізичної культури і спорту, ніж в лікувальну медицину.

Незважаючи на величезні успіхи сучасної медицини, більше половини захворювань населення носять простудний характер, тобто викликані змінюючими природними умовами, найчастіше переохолодженням організму. Це особливо помітно: восени і навесні, коли при зміні часів року відбувається перебудова біоритмів організму. Підвищення стійкості організму людини до дії різноманітних природно-кліматичних факторів: холоду, тепла, атмосферного тиску, сонячної радіації-прийнято називати загартовуванням організму. Воно є одним з найважливіших ланок системи фізичного виховання людини.

Історія знає чимало випадків коли люди, що володіють від природи слабким здоров'ям з допомогою загартовування холодом і фізичних тренувань купували відмінне здоров'я. Так, великий полководець А.В. Суворов ходив по кілька годин голим, щоб привчити себе холоду і перемогти слабкість своєї природи. При цьому звичкою з обливанням себе холодною водою він, можна сказати, загартував своє тіло від впливу негод. Прихильниками зміцнення здоров'я холодом були А.С. Пушкін, Л.М. Толстой, І.Ю. Рєпін,

великий фізіолог І.П. Павлов і ще дуже багато видатні діячі науки і культури.

Таким чином, нами встановлено, що в даний час багато хто розуміють, що систематичне загартовування має стати невід'ємною частиною нашого способу життя. Вже не є-то надприродним використання для зміцнення здоров'я холодних процедур, навіть таких, як купання в крижаній воді. Проте ще дуже повільно впроваджуються гартувальні процедури в наше повсякденне життя. Між тим показує, що тільки у загартування природними факторами - сонцем, повітрям, водою укладені воістину невичерпні можливості оздоровлення і навіть лікування багатьох хвороб. Використання природних факторів природи в поєднанні з ходьбою, оздоровчим бігом, різними спортивними іграми, туризмом необхідно зробити масовим явищем, надбанням мільйонів людей дітей і дорослих, молодих і літніх.

В біологічній та науковій медичній літературі термін «загартовування» як показник збільшення опору організму до впливу факторів середовища вживається до теперішнього часу мало. Разом з тим широко поширені поняття «адаптація», «акомодація», «резистентність» та ін. Ці уявлення відображають специфічні особливості опірності організму до факторів.

Поняття «загартовування» передбачає збільшення резистентності організму до впливу зовнішнього середовища (мається на увазі спрямований розвиток стійкості організму за допомогою розроблених методичних прийомів для збільшення здатності швидко пристосовуватися до різноманітних зовнішніх умов). Поняття «резистентності» і «реактивності» - близькі за своїм значенням. Термін «резистентність» часто вживається в імунології як синонім імунітету. Поняття «реактивність» організму досить близько до тих уявлень, які зв'язуються з поняттям «резистентність» Реактивність включає різні форми поведінки - рухові, харчові, орієнтовні реакції, при чому мається на увазі, що дані реакції розглядаються як захисні і пристосувальні. Згідно з традиційним методам загартовування, охолодження рекомендується проводити на тлі активної м'язової діяльності. Якщо впливу холодом не супроводжуються фізичними вправами, то після їх завершення обов'язковими є розтирання шкіри, інтенсивний масаж, фізичні навантаження.

Переваги активного загартовування безперечні: інтенсивна м'язова діяльність забезпечує посиленій тепловіддачу. Це дає можливість переносити без будь-якої шкоди для організму набагато більш сильний вплив холодом, ніж стані спокою. Загартовування це процес, результатом якого є особливий функціональний стан і властивості організму - загартованість, що характеризується підвищеною його стійкістю до несприятливих природних впливів. Загартовування може бути досягнуто до низької або високої температури навколишнього середовища, сонячної радіації, а так само до різноманітних поєднань цих факторів. Абсолютних протипоказань до загартовуванню не існує, оскільки мова йде про оздоровлення організму. Людина повинна загартовуватися все життя.

Загартовування дають ту справжню міцність здоров'я, яка робить людину більш стійкою до фізичних і нервово - психічним перевантаженням, так і до впливу несприятливих погодних факторів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ю.В. Артюхова "Як загартувати свій організм"
2. С.Н. Попов "Лікувальна фізична фізкультура"
3. Васильєва О.С., Правдіна Л.Р., Литвиненко С.М. «Книга про нову фізкультуру (оздоровчі можливості фізичної культури)».

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 44-46.