

Література

1. Городяненко В.Г. Соціологія. Посібник для студентів ВНЗ // К.: Видавничий центр "Академія", 1999. - 384с.
2. Оржеховська В.М. Формування здорового способу життя. // Науковий світ. - 2008 - №10. - С. 28-29
3. Шувалова І. Ефективність здорового способу життя. // Будьмо здорові. - 2005. - №11. - С.12-13

ОЗДОРОВЧІ МОЖЛИВОСТІ ЗАГАРТОВУВАННЯ ОРГАНІЗМУ

Жиденко О.М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Загартування організму – потужний оздоровчий засіб – важливий і необхідний елемент здорового способу життя людини. Встановлено, що систематичне загартування знижує ймовірність простудних захворювань в 4 рази, і навіть їх виникнення. Загартування має загально зміцнюючі дію на організм, підвищує тонус центральної нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин, сприяє активації розумової та фізичної працездатності. При багаторазовому впливі специфічних подразників під впливом нервової регуляції в організмі утворюються певні функціональні системи, що забезпечують пристосувальний ефект. Пристосувальні реакції формуються в нервовій системі, в ендокринному апараті, в органах, тканинах і клітинах. Організм здобуває можливість безболісно переносити надмірний вплив холоду, високої температури і т.п. Наприклад, при регулярному загартуванні холодною водою посилюється тепло редуція і підвищується температура шкіри, одночасно тоншає її роговий шар, що зменшує інтенсивність роздратування закладених в ній рецепторів. Все це сприяє підвищенню стійкості організму до дії низької температури. При загартуванні удосконалюються не тільки гомеостатичні реакції організму, але й розширюється діапазон переносимих коливань внутрішнього середовища. Приступати до загартування можна практично в будь-якому віці. Чим раніше воно розпочато, тим здоровіше і стійкіше до впливів зовнішнього середовища буде організм. Не рекомендується загартувати при гострих захворюваннях і загостренні хронічних недуг. [1]

При загартуванні треба дотримуватися певних принципів:

- 1) Принцип поступовості. Силу подразнення потрібно підвищувати поступово. Так, розпочинаючи водні процедури потрібно починати з прохолодних, а потім переходити до холодних;
- 2) Систематичність загартування. Загартувуючі процедури слід приймати регулярно, оскільки адаптація до дії подразника виробляється і розвивається потрібним чином лише при багатократному її повторенні;
- 3) Різноманітністю засобів загартування досягається не лише стійкість до різних факторів, але й наростає ступінь загартуваності;
- 4) Індивідуалізація загартувуючих процедур за віком і станом здоров'я.

Загартування повітрям

Повітряні ванни найбільш легкі і безпечні. З них рекомендується починати загартовувальні процедури. Позитивний вплив повітряних ванн залежить від температури, вологості, рухливості, чистоти і іонізації повітря. Якщо заняття фізичною культурою проводяться на свіжому повітрі, то немає необхідності в спеціальному прийомі повітряних ванн. Загартовування повітрям слід починати при 15-20 °С і по мірі адаптації до цього рівня переходити до 10 °С, починаючи з 15-20 хв. В поєднанні з фізичними вправами. Холодні повітряні ванни можна закінчувати розтиранням тіла і теплим душем. Однією із форм загартовування холодним повітрям зимою є сон при відкритій квартирці.

Загартовування водою

Вода має велику теплопровідність і сильний термічний вплив, порівняно з повітряною ванною тієї ж температури. Головними факторами гідро процедур є температура, тривалість дії, механічний тиск і гідроудари, особливо при плаванні і прийомі душу. Це покращує лімфо - і кровообіг. Для загартовування необхідна проломна (33-20 °С) і холодна (нижче 20 °С) вода. Температура оточуючого повітря на початку загартовування повинна бути 17-20 °С.

При водних процедурах завжди слід добитися активної шкірної реакції - почервоніння і відчуття розігріву. Найкращий час для загартовувальних процедур - відразу після ранкової зарядки. Холодові процедури перед сном не рекомендуються, оскільки вони збуджують нервову систему і погіршують сон. Ранкові водні процедури сприяють переходу організму в активний і бадьорий стан. Загартовування водою починають з обтирань - найбільш м`яких водних процедур (рушник, змочений водою). Тривалість процедури - 3-4 хв.

Загартовування сонцем

Точніше, прийом повітряно-сонячних ванн. В помірних дозах сонячне проміння сприятливо впливає на обмінні процеси, розвиток дитячого організму, посилює дихання і кровообіг. Крім того, сонячні сприяють виробленню витривалості до тепла .

Починають загартовування сонцем з 5-10 хв. Кожний день, доводячи час до 2-3 год.

Сонячні ванни краще приймати в ранкові години з 9:00 до 10:30. Найбільш корисний травневий загар [2].

Література

1. www.artlife.rv.ua
2. Грушко В.С. Основи здорового способу життя. Тернопіль 2006. – 368 с.

ПРИНЦИПИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Ісаков П.І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Передусім, треба розібратися, що таке раціональне харчування. Назва його походить від латинського Rationalis – розумний. Це фізіологічно повноцінне харчування, яке повинно бути різноманітним і збалансованим у всіх відношеннях.