

вання міцних алкогольних напоїв, куріння. Необхідно стежити за станом порожнини рота, своєчасно лікувати захворювання інших органів черевної порожнини.

Потрібно мити руки після відвідування туалету, а також перед їжею. Руки потрібно мити теплою водою з милом. Бути обережними з продуктами харчування. Непастеризовані молочні продукти, яйця і м'ясо можуть містити бактерії, що викликають діарею та інші проблеми ШКТ. М'ясо повинно пройти повну термічну обробку. Ретельно мити кухонні дошки та ножі. Не залишайте приготовані продукти в теплі надовго, тому що це може спровокувати розмноження шкідливих бактерій. Також у жодному випадку не можна їсти немиті фрукти і овочі (бажано мити їх тільки в чистій воді і дуже ретельно, а ще краще очистити від шкірки).

Література

1. Антипчук Ю.П. Анатомія і фізіологія дитини (з основами шкільної гігієни) : Посіб. для студ. пед. фак. пед. ін- тів. / [Антипчук Ю.П., Вожик Й.Б., Лебедева Н.С., Луніна Н.В.]. – К. : Вища шк., 1984. – 175 с.
2. Зайко М. М. Паталогічна фізіологія. / М. М. Зайко, Ю.Б. Биць. – К.: Вища шк., 1995 – с. 546.
3. Маколкин В.И. Внутренние болезни. / Маколкин В. И., Овчаренко С. И.. – М. : Медицина, 1999. – 403 с.
4. Епифанов В. А. Медицинская реабилитация: руководство для врачей / В. А. Епифанова. – М. : МЕДпресс – информ, 2005. – 353 с.
5. Хижняк М. І. Здоров'я людини та екологія: Навч. посіб. / М. І. Хижняк. – К. : Здоров'я, 1995. – 232 с.

ВПЛИВ ПОМІРНОГО РЕГУЛЯРНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ПІДЛІТКІВ

Семенко Л.В., Корчан Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію – у 3 рази, стенокардію – у 2,4 рази, інфаркт міокарду – на 30 відсотків. Неприятливі природні умови стали причиною зростання кількості хворих дітей [1].

Відомо, що майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку, близько 70% дорослого населення – низький та нижчий, ніж середній, рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16–19 років – 61%. Щороку до лав Збройних Сил України за станом здоров'я не призивається кожний четвертий юнак призовного віку [4].

Вважають, що на початку ХХІ століття кількість інвалідів в Україні перевищила 2 млн. чоловік. За останні три роки спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок, яка нині на 10-15 років нижча, ніж у США, Японії, Франції та інших економічно розвинутих країнах [4].

Органи влади у цих державах надають програмного значення питанням розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розг-

лядаючи їх як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворюваності, зміцнення генофонду та розв'язання інших соціальних проблем[4].

Радикально змінити ситуацію за рахунок існуючої в країні традиційної системи охорони здоров'я населення неможливо через відсутність необхідних коштів на її розвиток.

Наявна система фізичного виховання, фізичної культури і спорту перебуває у кризовому стані і не може задовольнити потреб населення. Це зумовлено деякими об'єктивними факторами розвитку існуючої системи фізичного виховання і спорту [1].

З початку 90-х років чисельність контингенту дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у дитячо-юнацьких спортивних школах, підліткових фізкультурно-спортивних клубах за місцем проживання, у спортивних секціях підприємств, установ та організацій скоротилася на 620 тис. чоловік[4].

Проблема підвищення фізичної активності серед дітей та підлітків є досить актуальною в наш час.

Фізичні вправи рефлексорно і гуморально збуджують дихальні центри, що сприяє покращенню вентиляції і газообміну в легенях. Нормалізація газообміну відбувається не лише шляхом дії на зовнішнє дихання, але і на тканини (покращення окислювальних процесів і утилізації кисню). Скорочення м'язів являється одним з подразників дихального центра. При виконанні фізичних вправ активізується обмін речовин в м'язах, внаслідок чого в кров потрапляє велика кількість окису вуглеводу (CO) і молочної кислоти, які подразнюють дихальний центр [5].

В процесі помірного тренування спеціальні фізичні вправи, що співпадають з фазами дихання (рухами рук, ніг, тулуба), стають умовним подразником дихального центру і рефлексорно викликають прискорення та поглиблення дихання. Велику роль тут грає носологеновий рефлекс, що виникає під час дихання через ніс. Подразнення рецепторів в верхніх дихальних шляхах рефлексорно приводить до розширення бронхіол і поглиблення дихання [1].

Під впливом фізичних і спеціальних дихальних вправ покращується крово- і лімфообіг в легенях і плеврі, яке сприяє активізації в них регенеративних процесів і попередженню ускладнень: емфіземи, абсцесів та інших [5].

Дихальні вправи, направлені на максимальне розширення грудної клітини і посилення роботи діафрагми, допомагають розсмоктуванню і розтягуванню спайок, ліквідації больових відчуттів [3].

Спеціально підібрані вихідні положення дають можливість покращити дренажну функцію легень, що сприяє видаленню з бронхів і альвеол патологічного змісту (слизу, гною). Заняття гімнастикою тонізує ЦНС, сприяє перебігу нервових процесів у корі великих півкуль головного мозку і взаємодії кори і підкірки [3].

Помірне регулярне тренування веде до покращення функціонального стану хворих і мобілізації компенсаторних фізіологічних механізмів. Фізичні вправи позитивно впливають на нервово-регуляторні механізми системи кровообігу і сприяють укріпленню серцевого м'яза [3].

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом допомагають укріпити здоров'я, позбавитися зайвої ваги, розвинути рухливість суглобів, гнучкість хребта, витривалість, координацію, естетичний смак, покращити працездатність учнів [5].

Вплив фізичних навантажень на організм людини залежить від її віку: чим молодший організм, тим більше він реагує і краще адаптується до фізичних навантажень [3].

Під дією достатньої фізичної активності у дітей підвищується енергообмін і внаслідок перехресної адаптації зростає стійкість організму до простудних захворювань.

Отже, вплив помірного регулярного фізичного навантаження позитивно впливає на функціональний стан організму підлітків.

Література

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: Метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 206 с.
2. Завидівська Н. Формування потреби здорового способу життя // Завуч. – 2001. – №10. – С. 5-6.
3. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин: Навчальний посібник для студентів педагогічних інститутів. – К.: Вища школа, 1991. – 328 с.
4. Левін Р. Здоровий спосіб життя молоді // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 16-18.
5. Старушенко Л.І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник для студентів педагогічних та інших гуманітарних вузів. – К.: Вища школа, 1992. – 208 с.

АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ СИТУАЦІЇ В РЕКРЕАЦІЙНО-ТУРИСТИЧНІЙ ГАЛУЗІ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ

*Степаненко Д.С., Копилова Т.В.
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

Запорізька область являється привабливою туристично-рекреаційною зоною. Територія області із населенням близько 1860 тис. чол. Займає 27,2 тис. км² та має розвинуту систему транспорту: залізничного, автомобільного, водного та авіаційного. В сфері надання туристичних послуг в області працюють 69 підприємств та приватних підприємців. У цілому курортні та рекреаційні території складають майже 15% площі області. Загальна площа заповідних територій області становить 2,01%, потенціал природних ресурсів - 8,4% [2].

Сприятливий клімат, чудові прибережні зони Дніпра, мінеральні води та лікувальні грязі, тепле Азовське море приваблюють туристів. Об'єкти історико-культурного надбання, яких на обліку близько 8 тис. [1], також складають основу привабливості нашого регіону в сфері туризму.

Найбільш туристично привабливими є острів Хортиця (м. Запоріжжя), державний історико-археологічний заповідник «Кам'яна Могила» (Мелітопольський район), заповідник «Кам'яні Могили» (Розівський район), історико-архітектурний заповідник «Садиба Попова» (Васильківський район). Станом на 2010 рік у Запорізькій області знаходиться 541 санаторно-курортний та оздоровчий заклад. Як показують статистичні дані, протягом 2000-2010 років спостерігалася динаміка збільшення закладів, що надають курортно-оздоровчі послуги, їх кількість за цей період зросла майже на 20%, але ситуація у санаторно-курортній галузі різко