

Відносно норми рухової активності дорослих людей існує декілька думок. Згідно з однією точкою зору доросла людина повинна щодня витратити, крім основного обміну, на м'язову роботу, мінімум 1200-1300 ккал., що забезпечує нормальне функціонування організму, необхідну працездатність та оберігає від детренованості. Якщо фізична активність менше норми, виникає своєрідний «дефіцит» м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок спеціально організованих занять фізичними вправами, норма рухової активності для кожної людини індивідуальна.

Таким чином, рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але має загальнобіологічне значення, яка робить тонізуючий вплив на центральну нервову систему і сприяє досконалішому і «економічному» пристосуванню до навколишнього середовища. Тоді, коли при обмеженій руховій активності знижуються захисні механізми організму до несприятливих дій навколишнього середовища, створюється схильність до різних захворювань людини.

Список літератури

1. Круцевич Т.Ю. т.2. Теория и методика физического воспитания.- Киев. Олимпийская литература. 2003.
2. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. – Київ. Олімпійська література, 2003.
3. Волков Н. И., Несен Э.Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н., Биохимия мышечной деятельности. Киев. Олимпийская литература. 2000.

Поняття та правила загартування

*А.В. Сало, ст. гр. ФК 08-2, Р.Л. Дейкун, викл.
Кіровоградський національний технічний університет*

Народна медицина знає безліч способів лікування від різних недугів. Але найдієвішим засобом майже проти всіх хвороб здавна вважалось загартування, а надто - водою.

Загартовування організму — це формування й удосконалення функціональних систем, спрямованих на підвищення імунітету організму, що в остаточному підсумку приводить до зниження «простудних» захворювань. Можна також без перебільшення сказати, що науково обґрунтовані методи загартовування є невичерпними джерелами зміцнення здоров'я дітей різного віку.

Під загартуванням розуміють підвищення стійкості організму до впливу коливань температури повітря і води, вологості повітря, атмосферного тиску, сонячного випромінювання та інших фізичних чинників навколишнього середовища. У фізіологічному сенсі загартування розглядають як адаптацію, що досягається багаторазовим тренуванням, впливом того чи іншого загартовувального чинника або комплексом чинників.

Загартування підвищує адаптаційні можливості організму не тільки до погодних, а й до інших несприятливих (фізико-хімічних, біологічних, психологічних) чинників, знижує чутливість до респіраторних та інших заразних захворювань, підвищує працездатність, сприяє формуванню позитивних психофізіологічних реакцій.

З давніх часів використовувалися і зараз залишаються основними і найдійовішими засобами загартовування природні сили природи: сонце, повітря і вода.

Історія зимового плавання сягає глибини століть. І пов'язана вона з одним із шановних християнських свят - Водохреще. Після того, як Ісус Христос прийняв водохрещення, вода набула особливих властивостей: вона змиває гріхи і оздоровлює. Не дивно, що відзначаючи Водохреще 19 січня, люди йшли до найближчих водоймищ і наповнювали посудини цілющою вологою. Найсміливіші ж занурювалися в ополонку, щоб очиститися від гріхів і відчутти бадьорість духу.

Цілющі і загартовуючі властивості холодної води були відомі не тільки на Русі, вони широко використовувалися й іншими народами світу. Стародавні індуські мудреці вважали, що зимове плавання дає десять переваг: ясність розуму, свіжість, бадьорість, здоров'я, силу, красу, молодість, чистоту, приємний колір шкіри і увагу гарних жінок.

Говорячи про загартовування як засіб фізичного виховання, маємо на увазі не тільки пристосування організму, що відбувається під впливом несприятливих умов. Загартовування треба розглядати як свідоме застосування у визначеній системі заходів, що підвищують опірність організму, виховують здатність швидко і без шкоди для здоров'я пристосовуватися до різних умов зовнішнього середовища. Загартовування варто починати з самого раннього дитинства і продовжувати протягом усього життя, видозмінюючи форми і методи його застосування в залежності від віку. Оздоровче значення повітряних, сонячних ванн, водяних процедур безсумнівне. (1)

При зануренні людини в холодну воду відбувається викид гормону надниркових залоз - адреналіну. Його ще називають гормоном стресу, він відповідає за пристосування до екстремальних умов. Адреналін знижує больову чутливість, прискорює серцебиття, поліпшує кровонаповнення внутрішніх органів і мозку, активізує імунну систему, запускає механізм вироблення тепла. Важливо, що люди, які загартовуються, занурюються у воду лише на короткий час (не більше кількох хвилин), тому організм просто не встигає переохолодитися. За одну-дві хвилини перебування в ополонці загартувальники не тільки не зазнають холоду, але й відчувають внутрішній жар. Таким чином тренується імунна система і терморегуляція. Проте якщо процедуру моржування продовжити, то вже через 10 хвилин людина виснажить теплові ресурси і настане небезпечне переохолодження.

Не треба забувати про те, що регулярні впливи холоду врешті рещт зношують організм. Він починає потребувати постійного стресового підживлення, щоб підтримувати себе у формі. Багато лікарів відзначають, що у завзятих загартувальників виробляється залежність, потреба в холодних процедурах. Якщо ж зробити тривалу перерву, то розвивається депресія, апатія, послаблюється імунна система. В результаті багаторічного перевантаження надниркових залоз можуть виникнути розлади гормональної функції. Саме тому лікарі-скептики не радять привчати дітей до моржування: гормональна система, яка ще не склалася, може дати збій. В будь-якому разі перед тим, як почати моржування, краще проконсультуватися з лікарем.

Але не зважаючи на це, статистика показує, що в Україні бажаючих пірнути в ополонку з кожним роком все більше. Залишається сподіватись, що наша нація буде здоровою і стійкою до хвороб.

Варто проаналізувати також такий вид загартування, як повітряні ванни. Повітряні ванни - це дозований вплив повітря на тіло людини, цілком чи частково оголене. Систематичний і правильний прийом таких ванн тонізує нервову систему, підвищує несприйнятливості організму до захворювань. У лікувальній практиці на курортах, особливо дитячих, повітряні ванни знайшли широке застосування. Однак до них потрібно підходити обережно з огляду на індивідуальні особливості організму, і суворо виконувати призначення лікаря.

Повітряні ванни благотворно діють на людину. Завдяки ним людина стає більш урівноваженою, спокійною. Непомітно зникає підвищена збудливість, поліпшується сон, з'являються бадьорість і життєрадісний настрій. Позитивно впливають повітряні ванни на серцево-судинну систему - сприяють нормалізації артеріального тиску і кращій роботі серця.

Отже, у процесі загартовування повітрям відбувається підвищення працездатності всіх систем, що забезпечують терморегуляцію. Стосовно судинної системи це значить, що чим швидше судини після охолодження (звуження) повернуться до свого нормального стану, тим краще наш організм пристосовується до холоду.

Вплив повітряних потоків на людський організм різнобічний. Це вплив і температури повітря, і його вологості, і швидкості руху, і наявності аерозолей. Основний фактор, що впливає на людину, - температура повітря. Повітряна ванна може бути загальною, якщо впливу повітря піддається вся поверхня тіла, або частковою, коли оголюється тільки його частина (тулуб, шия, руки, ноги).

Вплив повітряних потоків, що гартує, зв'язаний насамперед з різницею температур між ними і поверхнею шкіри. Шар повітря, що знаходиться між тілом і одягом, звичайно має постійну температуру (близько 27-28 °С). Різниця між температурою шкіри одягненої людини і навколишнім повітрям, як правило, невелика. Тому-то віддача тепла організмом майже непомітна. Але як тільки тіло людини звільняється від одягу, процес віддачі тепла стає інтенсивнішим.

Не зважаючи на корисність повітряного загартовування, цей спосіб підвищення імунітету та профілактики не так прижився на Україні, як загартовування водою. Можливо це пов'язано з надмірним домінуванням християнської релігії, де воді надають священні, цілющі властивості. Будемо сподіватись, що методи прийому сонячних чи повітряних ванн знайдуть своє місце в житті українців досить скоро, а на сьогодні не слід забувати про ті надбання, що вже маємо. Загартовувати організм безсумнівно необхідно, але знаючи при цьому міру та основні правила, аби не отримати результат обернений до очікуваних сподівань.

Список літератури

1. Енциклопедія здоров'я. - К., 2000.
2. Сайт українських соціалістів «Товариш». Любов ІСАКОВА - плюси і мінуси загартовування. Практичні поради.