

## Висновки

Функціональні можливості організму не можуть довгий час знаходитися на високому рівні: вони то підвищуються, то понижуються. Після декількох місяців змагального циклу та участі у змаганнях, спортивні результати спортсменок починають знижуватись, хоча вони і продовжують виконувати звичайні навантаження. Не витримує центральна нервова система. З урахуванням цього була розроблена періодизація спортивних тренувань, яка включає зменшення навантаження (активний відпочинок) після досягнутих найвищих результатів.

На даний час дівчата готуються до участі у чемпіонаті світу серед жінок, яке пройде в ПАР в м. Почефтрум.

## Список використаних джерел:

1. Воробьев А.Н., Роман Р.А. Методика тренировки. Тяжелая атлетика: Учеб. для ИФК / Под ред. А.Н.Воробьева. – М.: Фис. – 1988. – С. 45-46.
2. Стеценко А.І. Пауэрлифтинг. Теорія і методика обраного виду спорту. Навчальний посібник / А.І. Стеценко. – Черкаси: Освіта, 2008. – С. 42-45
3. Фомин А.И. Силовая подготовка / А.И. Фомин, Л.В.Павлов, Л.И.Остапенко. – М: ФиС, 1994. – С. 92- 93.
4. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг / Б.И. Шейко. – М: ЗАО, ЕАМ, Спортсервис, 2006. – С. 220-226 с.

In the article the features of preparation of women are examined from pauerlif – tingu in the groups of higher sporting trade. It is determined po- tivniy influence of trainings on the organism of women.

**Key words:** pauerlifting, champion, training, loading, master to sport of international class.

*Отримано: 30.11.2010*

УДК 613.1

*Д. В. Невенгловський,  
А. П. Іотко*

## ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ЗАГАРТОВУВАННЯ

У статті проаналізовано вплив загартовування на здоров'я людини, на стійкість організму до несприятливих зовнішніх впливів.

**Ключові слова:** загартовування, вода, повітря, сонце, здоров'я.

**Актуальність.** Мати сім'ю, гроші, любиму роботу – це ще не все, що потрібно людині. Найголовніше в нашому житті – це здоров'я. Це знають всі – від малого до великого, від неандертальців до сучасних людей. Проблема здоров'я виникла з появою людини та видозмінюється відповідно до розвитку культури людського суспільства.

Про здоров'я складено багато прислів'їв та приказок: здоров'я більше варте, як багатство; здоровий злидар щасливіший від хворого багача; здоров'я – всьому голова; вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив та багато інших.

Однак, в наш час найбільш відомим і влучним прислів'ям залишається: “Mens sana in corpore sano”, або в здоровому тілі здоровий дух. Що необхідно зробити, щоб всі роки бути здоровим і активним?

“Якщо хочеш бути здоровий – загартовуйся, водою холодною обливайся”. Цю нехитру й беззаперечну істину нам намагалися прищепити ще з самого

дитинства. Та чи вийшло – не зрозуміло, оскільки хто встоїть вранці від підбадьорливого гарячого душу, чи заспокійливого і не менш теплого ввечері? “А чи потрібно воно мені?”, – можна почути у відповідь.

Уявімо собі таку ситуацію: на вулиці похмура погода. Йде дощ. Виходити не хочеться, а треба з роботи якнайшвидше потрапити додому. Ви промокли повністю. Найнеприємніше то, що у вас ще й мокрі ноги і пронизливий вітер дме у Вашу мокру спину. Напевно, багатьом знайома така ситуація. І чим вона закінчиться? Цілком правильно – простудним захворюванням. І лише після цього виникає просте запитання, а чи може людина не захворіти в даній ситуації. Відповідь “моржів”: “Звісно ж, може”. Можна позбутися від простудних захворювань і вірусних інфекцій за допомогою єдиного і разом з тим самого надійного й ефективного методу – загартовування. Окрім цього, можна ще й адаптувати організм до умов не тільки холодного, але і спекотного клімату.

Проблеми загартовування як оздоровчої спрямованості в різні роки вивчали академік І.П. Павлов, професор П.Г. Мезерницький, професор С. Г. Зібелін, професор А.П. Парфенов, професор Л.А. Андріюк та багато інших.

Наприклад, академік І.П.Павлов, холодну воду вважав одним з найдієвіших засобів боротьби за здоров'я.

Професор П.Г. Мезерницький в своїх працях, навпаки, вважав, що одним з найдієвіших засобів боротьби за здоров'я – сонячні промені.

Перший професор медицини Московського університету С. Г. Зібелін, учень великого М. В. Ломоносова розглядав такий метод, як загартовування повітрям.

Однак, всі вони дотримувались однієї думки, що без загартовування людина не зможе оздоровитися.

**Мета дослідження:** вплив загартовування на здоровий спосіб життя людини.

**Об'єкт дослідження:** студенти національного університету імені Івана Огієнка.

**Термін дослідження:** 1 рік.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Загартовування – це система тренування, спрямована на пристосування організму до добових, сезонних, періодичних або раптових змін температури, освітлення, магнітного і електричного полів Землі.

Розрізняють пасивне і активне загартовування. Пасивне загартовування відбувається незалежно від волі людини. Влітку люди ходять у легкому одязі, багато часу проводять на відкритому повітрі, купаються, ходять босі тощо.

Активне загартовування – це систематичне застосування штучно створених і строго дозованих холодових впливів, які спрямовані на підвищення стійкості організму до холоду. Сюди належать спеціальні процедури і комплекс процедур у цілому.

Основні принципи загартовування такі: 1) поступове збільшення дози загартовуючих впливів; 2) регулярність загартовування; 3) урахування індивідуальних особливостей організму; 4) використання декількох фізичних агентів: холоду, тепла, опромінювання ультрафіолетовими та інфрачервоними променями, механічної дії руху повітря, води та ін.; 5) тренування організму слід проводити із застосуванням сильних і слабких, коротких і сповільнених чинників; 6) проведення загартовування на різному рівні теплопродукції ор-

ганізму, як у спокої, так і при руховій діяльності різної активності; 7) місцева адаптація різних частин тіла не означає загального пристосування організму до дії холоду чи спеки, оптимальна стійкість досягається при загартовуванні всього організму; 8) виконання кожної наступної процедури лише за умови повного відновлення температури тіла; 9) зменшення дози загартовуючого агента, враховуючи сумарну дію несприятливих реакцій організму на незвичайні навантаження [2].

В останні роки в книгах про здоров'я досить багато цій темі приділяється уваги, і це зрозуміло, адже цілющі властивості холодної та льодяної води відомі давно. Ще лікарями Древнього Єгипту, Греції та Риму застосовувалось купання в холодній воді. З іменами Піфагора, Гіпократ, Асклепія, Антонія Муза найтіснішим чином зв'язані пропаганда та використання холодних водяних процедур для оздоровлення. До загартовування організму вдавався Авіценна, закликали лікарі та педагоги в середні і в наступні віки. На Русі здавна лікували холодною водою. В XIX столітті значне поширення отримало застосування холодної води в якості лікувального та гартуючого засобу. Цьому сприяла пропагандистська діяльність сілезького селянина Вінцента Прісніца і його співвітчизників: професора Вінтерріца – в першій половині XIX століття, а в другій – народного лікаря Себастьяна Кнейпа, названого “апостолом холодної води”. Зі зміною клімату на планеті, індустріалізацією людина народжується зі зниженим імунітетом. А наслідки всім відомі – більша схильність до грипу та гострих респіраторних захворювань (ГРЗ).

Успішність і ефективність загартовування можливі тільки при дотриманні ряду принципів, якими є:

- поступовість (підвищувати гартуючу силу впливу і тривалість процедури потрібно поступово);
- систематичність (загартовування буде ефективним, коли здійснюється не час від часу, а щодня і без перерви);
- комплексність – загартовування буде найбільш ефективним, якщо в комплексі використовуються всі природні сили природи: сонце, повітря і вода;
- облік індивідуальних особливостей – при загартовуванні необхідно враховувати і вік, і стать, і стан здоров'я, а також місцеві кліматичні умови і звичні температурні режими [4].

**Аналіз результатів дослідження.** На протязі 1 року досліджувався вплив загартовування на загальний стан здоров'я та самопочуття студентів *Ка'янець-Подільського Національного університету імені Івана Огієнка*. Один рік 3 групи студентів мали одне і те ж навантаження, відмінність полягала лише в тому, що 1-ша група займалася на вулиці, друга група займалася на вулиці та протягом року загартовувалася з допомогою ще двох чинників – сонце і вода, а третя група заняття проводила свої в спортивному залі.

Після цього в кінці року серед студентів даних груп було проведено опитування. Результати опитування розміщені в *таблиці 1*.

В результаті проведених досліджень було виявлено:

1) в домашньому колі та в школах не приділяється значна увага такій темі, як загартовування, що є негативним, оскільки загартовуванням необхідно займатися ще з раннього віку, тоді і можливість захворіти на ГРВ буде нижчою;

2) загартовування має вплив на здоров'я та самопочуття людини;

3) найкращий ефект – від комплексного загартовування.

## Аналіз впливу загартування на здоров'я людини, %

№	Запитання	Відповіді	Група, яка піддавалася лише загартовуванню повітрям	Група, що загартовувалася за допомогою 3 чинників: сонце, повітря, вода	Група, яка зайняття фізкультурою проводила в залі
1	Чи Вам відомо яким чином відбувається загартовування	Так	76%	100%	64%
		Ні	16%	0%	16%
		Частково	8%	0%	20%
2	Чи вважаєте ви що загартовування позитивно впливає на здоров'я	Так	88%	96%	60%
		Ні	4%	0%	20%
		Частково	8%	4%	20%
3	Чи перехворіли ви в цьому році на грип та інші гострі респіраторні захворювання	Так	40%	8%	56%
		Ні	60%	92%	44%
	Як ви оцінюєте своє самопочуття після уроків фізичної культури	Добре	88%	100%	68%
		Погано	12%	0%	32%
4	Чи будете ви в майбутньому займатися загартовуванням (після лекції на цю тему)	Так	88%	100%	80%
		Ні	4%	0%	8%
		Частково	8%	0%	12%

**Висновки.** Процеси нейрогуморальної, умовно-рефлекторної регуляції, ряд функціональних систем лежить в основі загартовування, завдяки яким і відбувається пристосування організму до постійно змінних умов внутрішнього середовища. Загартована людина легко переносить перегрівання, вона не захворіє при частковому і повному охолодженні тіла, має не тільки підвищену стійкість до хвороботворних факторів, поганих погодних умов і підвищеної працездатності, а й краще самопочуття.

Абсолютно у всіх людей загартовування підвищує стійкість організму до простудним до інфекційних захворювань, підсилює імунні реакції. Загартовування забезпечує тренування й успішне функціонування терморегуляторних механізмів, призводить до підвищення загальної і специфічної стійкості організму до несприятливих зовнішніх впливів.

Основні фактори загартування – повітря, вода, сонце – у поєднанні з фізичними вправами підвищують функціональні резерви організму і його стійкості до мінливості доквілля (підвищеної або пониженої температури повітря, води зниження атмосферного тиску).

Розпочинаючи загартовування, підліткам рекомендується дотримуватись таких принципів: поступовість, індивідуальність, системність, безперервність, різноманітність засобів загартовування.

Отже, вважаю за доцільне використовувати і вивчати методи загартовування на уроках фізичної культури і спорту в школах. В школах необхідно намагатися якомога менше занять із фізкультури проводити в приміщеннях, навіть взимку. Спеціальні тренування тоді будуть направлені на підняття стійкості організму до дії холоду, спеки, сонячної радіації.

Отже, якщо хочеш бути здоровий – загартовуйся, а здоров'я, як говорить народна мудрість – всією головою.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальшого дослідження вимагають питання використання різного поєднання гартувальних процедур у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми шкільного віку для досягнення і підтримки належного рівня фізичного стану, що забезпечує стабільний рівень здоров'я і його зміцнення.

**Список використаних джерел:**

1. Ашмарін Б.А. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні / Б.А. Ашмарін // посібник для студентів, аспірантів та викладачів ін-тів фізкультури. – М.: Фізкультура і спорт, 2004. – С.123.
2. Гончарова Т.А. Полная энциклопедия закаливания / Т.А. Гончарова. – М.: Изд. дом МСП, 2002. – С. 592.
3. Подшибякин А.К. Закаливание человека / А.К. Подшибякин – К.: Здоров'я, 1986. – С.21.
4. Петровский Б.В. Популярна медична енциклопедія / Б.В.Петровский. – М., 1987. – С.115.
5. Рожков М.І. Профілактична робота: як її організувати в середовищі дітей і підлітків? / М.І. Рожков, М.А. Ковальчук, А.В. Волков, С.Н. Корнєєва, Н.Г. Рукавишнікова, Ю.О. Ходнева, А.В. Ковальчук // Методичні рекомендації. – Ярославль, 2003. – С.80.
6. Иванченко В.А. Секрет вашей бодрости / В.А.Иванченко. – М., 1988. – С.87.

Influence of tempering on a health of man is analysed in the article, on firmness of organism to unfavorable external influences

**Key words:** tempering, water, air, sun, health.

*Отримано: 23.11.2010*

УДК 796.012:613

*Т. Г. Ленська*

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ОДНА З УМОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

У статті дається характеристика рухової активності людини як однієї з умов збереження її здоров'я.

**Ключові слова:** рухова активність, фізичні вправи, здоровий спосіб життя, оздоровчі вправи.

**Актуальність.** Одна з норм діяльності людини – її рухова активність. Рухова активність, виражена у відтворенні різноманітних рухових дій, є однією з умов нормального функціонування органів і систем організму людини. Завдяки постійній руховій активності, яка супроводжує людину впродовж всього її життя, а також спеціальним заняттям фізичними вправами людина підтримує хід свого “біологічного годинника” і забезпечує фізіологічно повноцінний розвиток [1, 2, 3, 15, 16, 17 та ін.].

При цьому регулярні заняття фізичними вправами різної спрямованості повинні для людини мати статус “позитивної звички”, сприяти розвитку і вдосконаленню життєво необхідних якостей і здібностей, підтримувати і зміцнювати здоров'я, забезпечувати тілесне і духовне благополуччя. Крім того, рухова діяльність дозволяє заповнити витрачені ресурси, причому з обов'язковим