

ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Кабак О.А., Корчан Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Загартовування - це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску). Загартовування організму - потужний оздоровчий засіб - важливий і необхідний елемент здорового способу життя людини. Встановлено, що систематичне загартовування знижує ймовірність простудних захворювань в 4 рази, і навіть виключає їх виникнення. Загартовування має загальнозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус центральної нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин, підвищує адаптивність організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища, сприяє активізації розумової та фізичної працездатності[3].

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 загартовуванні холодною водою посилюється теплопродукція 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 загартовуванні удосконалюються не тільки гомеостатичні реакції організму, але й розширюється діапазон коливань внутрішнього середовища[4].

Приступати до загартовування можна практично в будь-якому віці. Чим раніше воно розпочато, тим здоровішим і стійкішим до впливів зовнішнього середовища буде організм. Не рекомендується застосовувати загартовуючі процедури при гострих захворюваннях і загостренні хронічних недуг. Загартовувати - значить зміцнювати. Загартовування включає в себе гігієнічні процедури, які пробуджують сплячі сили організму, направляючи їх на оздоровлення. Загартована людина витривала, в будь-яких умовах зберігає спокій, бадьорість, оптимізм, володіє високим життєвим потенціалом. Їй притаманні тверезість суджень і ясність думок [2].

Тренування температурної регуляції у людини відбувається круглий рік. Влітку, під час спеки, організм пристосовується, активізуючи системи охолодження, взимку - активізуючи системи вироблення тепла.

Водні процедури - найбільш інтенсивно загартовують, так як вода має теплопровідність в 28 разів більшу, ніж повітря. Головним фактором загартовування є температура води. До того ж обливання, душ і купання надають ще й механічний вплив. Значну роль грають розчинені у воді мінеральні солі, гази і рідини. Навіть просте умивання можна вважати загартовуючою процедурою. Спочатку обличчя і вуха потрібно обмивати теплою водою, а потім споліскувати холодною.

Еволюційно людина краще пристосовується до холоду. Це можна простежити на маленьких дітях - вони легше переносять зниження температури на 3-5°C, але підвищення її навіть на 1°C збільшує ризик виникнення захворювань.

Людина гартується круглий рік вимушено, в силу обставин: дощі,

холодний вітер, сувора зима .Різкі коливання температури від -20° С на вулиці до +20 °С в приміщенні здійснюють своєрідний термомасаж кровоносних судин: на холоді їх просвіт зменшується, а в теплі - збільшується. Систематичні обливання і купання в холодній воді є потужним стимулятором життєвих сил і джерелом бадьорості.

Загартовування слугує не тільки профілактичним засобом інфекційних захворювань, а й нормалізує порушені функції організму, в першу чергу, діяльність серцево-судинної, нервової систем і психіки[4].

Література

1. Бойко А.Ф. Треугольник здоровья / А.Ф. Бойко. – М.: Российская газета, 2002. – 272 с.
2. Загартовування: корисне і шкідливе. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://megasite.in.ua/45400/zagartovuvannya-korisne-i-shkidlive.html>.
3. Закаливание как средство укрепления здоровья: метод. указ. / Сост. Н.О. Богатко, О.В. Созинова. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2008. – 24 с.
4. Медведева Л.М. Засоби загартовування організму людини та їх вплив на мозкову активність / Л.М. Медведева, Н.В. Петренко // X Міжнародні Новорічні біологічні читання. Зб. наук. пр. Вип. 10 / Під ред. С.В. Гетманцева. Миколаїв: МНУ, 2010. – 364с.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ДУХОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Клячковська Р.В.

Дніпродзержинський коледж фізичного виховання

В статті розглядається взаємозв'язок психологічного здоров'я особистості та її духовної складової. Духовність сприяє досягненню гармонії у внутрішньому світі людини та позитивно впливає на її життєву самореалізацію.

Ключові слова: психологічне здоров'я особистості, духовність, духовне здоров'я .

Психологічне здоров'я - це динамічна гармонія людини внутрішня (фізичного тіла, його думок і почуттів) і зовнішня (між людиною та оточуючими його людьми, природою, космосом). [2] Основна функція психологічного здоров'я - підтримка активного балансу між людиною і навколишнім середовищем. Основними властивостями благополучних і здорових людей є оптимізм, емоційний спокій, вміння радіти, самодостатність, вміння адаптуватися до сприятливих і несприятливих ситуацій.

Життєвий шлях кожної людини є унікальним і неповторним. Навіть в подібних обставинах і однакових умовах люди отримують різний результат, а одну і ту саму ситуацію кожен буде оцінювати по своєму. Людина може управляти насамперед своїми психологічними якостями і реакціями, своїм внутрішнім світом, а вже потім – зовнішнім. Відомо, що є люди, яких в усьому супроводжує успіх, в них легше вирішуються проблеми, налагоджуються стосунки, здійснюються мрії. Інший тип людей постійно «переслідують» невдачі, неприємності і різноманітні проблеми. Різниця між ними в першу чергу виявляється у їх внутрішніх якостях, переконаннях, ставленні до себе та життя. Існує залежність між душевним благополуччям лю-