

студентів, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку.

Висновки.

1. Організація моделей оздоровлення студентів у спеціальних медичних групах вищих навчальних закладів, впровадження там сучасних технологій для розвитку аеробних здібностей та підвищення фізичної працездатності є актуальною та соціально значущою.

2. При плануванні та організації таких моделей необхідно володіти інформацією про стан серцево-судинної системи студентів, використовуючи при цьому науково перевірені методи фізіологічного контролю для визначення толерантності до фізичних навантажень та рівня фізичної працездатності кожного студента.

Література

1. Вілігорський О.М. Адаптивне фізичне виховання студентів з відхиленнями у стані здоров'я / О.М. Вілігорський // Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук: Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції: (м. Харків, Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту, Харків, 2017 Україна, 13 -14 лютого 2015 року). – Харків: У 2 частинах. Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2015. – Частина II. – С. 51-54.

2. Вольєва Н. П. Захворюваність студентів вищих навчальних закладів, які належать до спеціальних медичних груп / Н.П. Вольєва, А.С. Вовканич //Спортивна наука України, 2011. - № 6. –С.3-11.

3. Гулігас А.Г. Актуальні питання фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення ВНЗ / А.Г. Гулігас, Н.П. Гнутава // Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодні, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури): матер. Міжнар. наук.-практ. конфер., Київський університет імені Бориса Грінченка, 18-19 жовтня 2012 р. –Київ 2012. - С. 99-104.

4. Мозговий О.І. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ / О.І. Мозговий, І.С. Донченко // Вісник Запорізького національного університету. - № 2(8), 2012. – С.92-97.

5. Радченко А.В. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи / А.В. Радченко, В.Е. Чехова // Фізичне виховання та здоров'я студентів: матеріали регіон. наук.-практ. конф. (2-3 квітня 2013 р., м. Луганськ): у 2 ч./за заг. ред. А. В. Радченко. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. – Ч. 2. – 187 с.

6. Сеймук А.О. Характеристика стану здоров'я студентів під час навчання у вищому навчальному закладі / А.О. Сеймук, Ю.А. Попович, А.К. Мумінов//Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. праць. – Харків: ХДАФК, 2010. - № 3. – С. 43-49.

Лопатюк О. В.,

Захарова О. В.

Льотна академія Національного авіаційного університету

ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК СКЛADOVA ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Наразі гостро постає проблема здоров'я людини. Гуманізація освіти вимагає якісно нового підходу до потреб людини, формування позитивної соціальної поведінки, мотивації здорового способу життя, підвищення фізкультурної грамотності.

Соціально-економічна, екологічна й демографічна ситуація в Україні привели до значного зниження рівня здоров'я всіх груп населення, особливо дітей, підлітків і молоді. Стан здоров'я підростаючого покоління катастрофічного погіршується. Понад 75% студентів мають відхилення в стані здоров'я через

хронічні захворювання, 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Збільшується кількість онкологічних й алергічних захворювань, розладів нервової системи, лавиноподібно поширюються неспецифічні захворювання органів дихання і руху. Більше 50% студентів мають порушення опорно-рухового апарату. Сколіотична постава й сколіози відмічаються у 45-55% студентів. Характерними явищами стали гіподинамія, шкідливі звички, недбале ставлення до власного здоров'я, відсутність пріоритету здоров'я і мотивації вести здоровий спосіб життя. Радикально змінити ситуацію на краще за рахунок наявної в країні традиційної системи охорони здоров'я, загальної освіти практично неможливо через відсутність необхідного фінансування на їхній розвиток.

Особливо зараз різко зросла потреба в реабілітаційних діях з використанням рухової активності. Сьогодні ми бачимо, що дві третини захворювань пов'язані із порушенням способу життя, які можуть бути усунуті волею і розумом людини.

Основною причиною віднесення студентів до спеціальної медичної групи є неспецифічні хронічні захворювання серцево-судинної і дихальної систем, порушення обміну речовин та енергії, нервової системи й регуляції функцій організму. Ці стани характеризуються здебільшого порушенням обох компонентів життєздатності. При організації і плануванні оздоровчої роботи з цією категорією молоді слід враховувати встановлений взаємозв'язок між рівнем життєздатності, яка виявляється в показниках енергетики та інтеграції функцій організму, та виявленими хронічними захворюваннями.

Поступове підвищення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження дає змогу розірвати порочне коло рухової недостатності, змінити ставлення молоді до свого здоров'я, сформувати стійку мотивацію до здорового способу життя, озброїти їх системою знань з валеології, розповісти про роль фізичних вправ для здоров'я, самоконтролю.

Обов'язковою частиною системи фізичного виховання є також використання природних факторів (сонця, повітря, води) для загартовування осіб з відхиленнями у стані здоров'я.

Загартовування – це система гігієнічних заходів, процедур, які сприяють підвищенню опірності організму до шкідливих, негативних факторів зовнішнього середовища, вироблення вегетативного умовного рефлексу, пов'язаного з удосконаленням системи терморегуляції і захисних сил організму, стійкості проти дії хворобливих агентів. Систематичне використання загартовування знижує простудні захворювання в 2,5-5 разів.

Займатися фізичною підготовкою і нехтувати загартовуванням – це все рівно, що зміцнювати стіни фортеці перед штурмом ворога й залишити відкритою її браму.

Загартовування організму – це головним чином вплив природних факторів (повітря, води і сонця) на судини й нервові закінчення шкіри. Якщо ці подразники використовувати постійно, то судини й нерви поступово звикнуть до подразнення й організм зуміє адаптуватися до несприятливих факторів зовнішнього середовища. У загартованих людей відповідні реакції на тепло чи холод будуть адекватними, швидкими, інтенсивними; у незагартованих - неадекватними, настають повільно, виявляються слабо й навіть можуть бути спотвореними.

Тепличні умови приводять до інертності теплорегуляційних механізмів, що не встигають реагувати на зміни зовнішнього середовища, що може викликати переохолодження організму та простудні захворювання. Зі студентами й особливо

з їхніми батьками варто проводити бесіди про шкідливість носіння зайвого теплового одягу.

Загартовування організму з допомогою природних факторів може бути ефективним тільки при дотриманні визначених умов. Основними з них є:

- систематичність застосування процедур загартовування;
- поступовість і послідовність у наростанні інтенсивності подразника;
- позитивний емоційний фон - проведення за гартовальних процедур повинно мати ігровий характер;

– принцип контрастного загартовування; регулярне застосування холодних і теплих подразників різної інтенсивності;

– врахування індивідуальних особливостей – стану здоров'я, психічного й фізичного розвитку;

– багатфакторність – використання у процесі загартовування кількох подразників: холод, тепло, опромінення сонцем тощо;

– поєднання загального й місцевого охолодження – оптимальна стійкість організму досягається при чергуванні загального охолодження з місцевим охолодженням (стопа, верхні дихальні шляхи, поперек);

- лікарський контроль й оцінка ефективності.

Студенти спеціальної групи можуть використовувати різні засоби загартовування: повітряні й сонячні ванни, водні процедури, але з деякими обмеженнями. Найкраще починати загартовування в літню пору, а потім уже проводити його систематично протягом усього року.

Загартовувальні процедури не застосовуються при підвищеній температурі тіла, різкій втраті ваги тіла, вираженій слабкості, розладах травлення тощо. Приступати до загартовування можна тільки після повного одужання.

Повітряні ванни починають приймати при температурі 20°С упродовж 5-8 хв., далі поступово збільшують їхню тривалість до 0,5-1 години.

У домашніх умовах доступною формою загартовування є щоденні обтирання тіла та ніг вологим рушником або губкою, полоскання горла. Температура води спочатку по 30-32°С, далі поступово знижується до 18°С. Якщо з'являється озноб, «гусяча шкіра», посиніння губ, необхідно припинити процедуру та добре розтертися рушником.

Сонячні, повітряні ванни, водні процедури можна приймати через 1,5-2 години після прийняття їжі.

Обливання. Температура води - 28-30°С з постійним зниженням її до 20-22°С. Тривалість обливання 1 хвилина.

Душ. Починати загартовування з допомогою душу потрібно водою температури 20°С. Тривалість душу 1-3 хв. Не можна користуватися душем дітям дратівливим, з розладом функцій нервової системи.

Купання в річці можна починати при температурі 24°С, води – не нижче 22°С (з поступовим зниженням до 18°С). Не можна входити у воду сильно розігрітим, у воді необхідно весь час рухатися, щоб не допускати переохолодження організму. Після купання шкіру розтирають рушником до почервоніння і виконують комплекс фізичних вправ.

Сонячні ванни. Сонячні ванни починають застосовувати при температурі повітря 25-30°С. Перші 3-5 днів діти проводять у тіні. Тривалість першої сонячної ванни 3-4 хв. із щоденним збільшенням на 1 хв. Загальна тривалість ванни доводиться до 20-30 хв.

Таким чином ми можемо дійти висновку, що загартовування організму людини – важливий компонент здорового способу життя, шлях до самореалізації, підвищення духовності, злиття з природою. Це своєрідне психотренування, культура вольових зусиль, виховання характеру.

А фізичну підготовку ми пропонуємо розглядати як економічно найдоцільніший та найефективніший спосіб профілактики та лікування захворювань, зміцнення генофонду нації, розв'язання багатьох соціальних проблем.