

DOI 10.36074/grail-of-science.15.03.2024.079

# ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СПЕЦІАЛІСТІВ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ НА ПРИКЛАДІ ЗАГАРТУВАННЯ

## НАУКОВО-ДОСЛІДНА ГРУПА:

Шепеленко Тетяна Валеріївна 

доцент кафедри фізичного виховання та спорту  
канд.фіз.наук

Український державний університет залізничного транспорту, Харків, Україна

Дорофєєва Тетяна Іванівна 

доцент кафедри фізичного виховання та спорту  
канд.фіз.наук

Український державний університет залізничного транспорту, Харків, Україна

Гринько Віталій Миколайович 

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Український державний університет залізничного транспорту, Харків, Україна

Сапегіна Ірина Олександрівна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Український державний університет залізничного транспорту, Харків, Україна

Довженко Світлана Сергіївна 

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Український державний університет залізничного транспорту, Харків, Україна

**Анотація.** Для професійної підготовки студентів фізична культура має велике значення. Відомо, що здорова, фізично підготовлена людина, яка має великий арсенал різноманітних вмінь та навичок, зможе швидше адаптуватися до майбутньої професійної діяльності та умов виробництва, більш ефективно працювати. Незважаючи на збільшення частки розумової праці в сучасному виробництві, фізична підготовленість працівників не втрачає своєї актуальності, так як сприяє підвищенню не тільки фізичної, але й розумової працездатності, допомагає більш ефективно боротися з наслідками втоми та нервово-психічної напруги. В своїй основі фізична культура має доцільну рухову діяльність в формі фізичних вправ, завдяки чому відбувається формування важливих вмінь та навичок, фізичних здібностей, підвищення рівня здоров'я і працездатності.

**Ключові слова.** Здоровий спосіб життя, спеціаліст, залізничний транспорт, загартування.

**Вступ.** Реалії українського суспільства характеризуються різким погіршенням стану здоров'я студентської молоді. Це обумовлено низьким рівнем соціальних стандартів життя студентів та економічними проблемами, зниженням інтересу молоді до духовної та фізичної гармонії, інтернет-залежністю, відсутністю мотивації та самоорганізації студентів. Додатковим вагомим фактором, що негативно впливає на здоров'я студентів, є поєднання навчання з роботою, що найчастіше відбувається у вечірній або нічній час і призводить до значного порушення режиму дня з подальшими негативними наслідками, які відбуваються на самопочутті та здоров'ї молоді. До всього цього слід віднести й значне поширення у молодіжному середовищі шкідливих звичок, причина яких – стреси, відсутність духовного розвитку, невлаштованість побуту і дозвілля, відсутність механізмів релаксації [1].

Під час навчання в закладі вищої освіти від студентів вимагається значне напруження інтелектуальних та нервово-психічних здібностей та якостей. Відомо, що сьогодні у майбутніх спеціалістів значно знизилася фізична активність, що в свою чергу поставило під загрозу їхнє здоров'я. В той же час перебування вдома під час дистанційного навчання ускладнило підтримку фізичного стану. Багато функцій центральної нервової системи залежить від активності м'язів. Для забезпечення здоров'я фізичні навантаження повинні бути регулярними і поступовими.

Ще в давнину було зрозумілим, що фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості людини, її швидкість, спритність, сила, координованість та витривалість забезпечували успіх у полюванні, війні, захисті від стихійних лих, ставлячи, таким чином, саме існування людини в залежність від рівня розвитку її фізичних якостей. В цьому полягає одна з головних причин того, що ще наші предки прийшли до розуміння того, що удосконалюючи свої рухові можливості, можна не тільки успішніше працювати, полювати, воювати, але і фізично самовдосконалюватися. Все це не втрачає актуальності й у теперішній час.

**Виклад основного матеріалу.** Велику користь для зміцнення здоров'я надають фізичні навантаження на свіжому повітрі. Особливо якщо є сполучення руху та оздоровчих загартовуючих процедур.

В умовах дистанційного навчання у студентів з'явився час на саморегуляцію та самовдосконалення. Не останню роль грає відмова від шкідливих звичок та налагодження здорового способу життя. Можна почати зараз же. Рух, фізична активність і загартування допоможуть в збереженні психічного та фізичного здоров'я.

**Загартування** – система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різноманітних метеорологічних факторів (холод, тепло, вітер, зниження атмосферного тиску). Велику роль загартування має в профілактиці простудних захворювань, адаптації до різних умов температурних коливань. Під час загартування при багатократній дії специфічних подразнень під впливом нервової регуляції формуються певні функціональні системи, які забезпечують пристосувальний ефект організму. При цьому пристосувальні реакції відбуваються в нервовій системі, в ендокринній системі, у внутрішніх органах на тканевому та клітинному рівнях. Завдяки цьому людина отримує можливість безболісно переносити надзвичайний вплив холоду, вітру або підвищеної температури. [2]

Загартовуючі процедури підрозділяють на загальні, коли впливу піддається вся поверхня тіла та місцеві, які спрямовані на загартування окремих ділянок тіла. Місцеві процедури здійснюють менш сильну дію, ніж загальні [3].

З чого починати загартування? Перше, що треба зробити - це відвідати свого лікаря для обстеження рівня свого здоров'я. Якщо все добре - можна поступово займатися різними загартовуючими процедурами. Але, при гострих захворюваннях та загострених хронічних захворюваннях займатися загартуванням не можна. В процесі загартування необхідно систематично консультиватися з лікарем та перевіряти ефективність цих процедур. Для ефективного загартування треба дотримуватись також принципів:

- поступовість;
- систематичність;
- комплексність впливу природних факторів;
- послідовність;
- урахування індивідуальних особливостей;

Повітря, вода і сонце головні фактори загартування [4].

**Загартування сонцем** – геліотерапія. Головною вимогою загартування на сонці є дозування під сонячними променями. Починати треба з 5-10 хвилин, поступово збільшуючи перебування на сонці до 60 хвилин. На півдні нашої країни з 7 до 10 години, в середній смузі з 8 до 11 години, на півночі з 9 до 12 години. Всі загартовуючі процедури починати треба влітку. При ультрафіолетових променях покращується бар'єрна функція кожних покривів, утворюється вітамін D, який регулює обмін речовин в організмі. Сонячні промені впливають на тонус центральної нервової системи. Разом з водними процедурами загартування сонцем позитивно позначається на працездатність та загальний настрій людини. Якнайчастіше у вихідні, у відпустку людина виїжджає на природу, туди де сонце, чисте повітря та море, річка, ставок. Якщо розумно підходити до загартування і знати правила поведінки на природі можна отримати повноцінний відпочинок, навіть за короткий проміжок часу. Це можуть бути недовготривалі, короткочасні прогулянки сонячною стороною вулиці як взимку, так і в літню пору року. Нам потрібна засмага та тонус, вітамін D та імунітет [5].

Основні рекомендації щодо загартування сонцем:

1. Дозування прийому сонячних ванн: починаючи з 5-10 хвилин при температурі повітря не нижче 18°C, поступово до 2-3 годин з 15 хвилинними перервами в тіні, або купанням в воді після кожної однієї години перебування на сонці;
2. Сонячні ванни рекомендується приймати після прийому їжі через 30-40 хвилин;
3. Під час прийому сонячних ванн рекомендується частіше змінювати положення тіла;
4. Голову потрібно захищати від сонячних променів світлим головним убором або парасолькою;
5. Захист очей за допомогою окулярів від сонця.

Не рекомендується:

- Спати, так як не можливо врахувати тривалість перебування на сонці.

- Приймати сонячні ванни безпосередньо відразу після прийому їжі або перед прийом їжі.

- Не рекомендується щільно по'язані косинки на голову, рушники так як все це ускладнює випаровування поту і, як наслідок перешкоджає охолодженню голови.

- Загартування сонцем не потрібно робити при гострих захворюваннях шкіри, легень, підвищеної температури, при злоякісних утвореннях та інше, гострих розладах травневої системи, грипозних станах, гіпертонічних кризах, харчових інфекціях.

Загартування повітрям – аеротерапія.

Загартування залежить головним чином від температурних умов, де знаходиться людина. Але потрібно врахувати вологу та швидкість руху повітря [6; 9].

Повітряні ванни підрозділяють на :

- гарячі ( температура повітря -  $+30^{\circ}\text{C}$  та вище);
- теплі ( $+22^{\circ}\text{C}$  та вище);
- помірно холодні ( $+13^{\circ}\text{C}$ - $17^{\circ}\text{C}$ );
- холодні ( $4^{\circ}\text{C}$ - $13^{\circ}\text{C}$ );
- дуже холодні ( нижче  $4^{\circ}\text{C}$ ).

У людей, які мають досвід в загартовуючих процедурах відчуття холоду відбувається при більш низьких температурах . Починати загартування повітрям можемо вдома, наприклад:

1. Заздалегідь провітрити приміщення;
2. Вийти зранку на подвір'я;
3. Вийти на балкон;
4. Спати при відчиненому вікні.

На відкритому повітрі треба виконувати такі рекомендації :

- Під час прохолодної погоди та холодного повітря закаливання треба поєднувати з виконанням фізичних вправ.

Дозування повітряних ванн:

- Поступове зниження температури повітря;

- Збільшення часу перебування на повітрі при одній і той же температурі.

Всі прогулянки на свіжому повітрі, лижні, велосипедні прогулянки, спортивні ігри на повітрі, перебування на пляжі можна рахувати загартовуючою процедурою „якщо одяг не дуже теплий і ми не „кутаємось“.

Тривалість першої процедури не має перевищувати 15-20 хвилин при температурі повітря  $+18^{\circ}\text{C}$ . Потім поступово тривалість по повітряного «купання» можна збільшувати до кількох годин.

Треба мати на увазі, що дія повітря чинить вплив на рецептори шкіряних покровів тим сильніша, чим більша різниця температур кожних покровів та повітря. Більш виразну дію чинять прохолодні та помірно прохолодні повітряні ванни. В результаті загартування тренується рухливість судинних реакцій. Теплі ванни, не забезпечують загартування, вони позитивно діють на окислювальні процеси в організми. Вологість повітря в сполученні з різними температурами не однаково діє на процеси терморегуляції організму. Від відносної вологості

повітря залежить інтенсивність випаровування вологи з поверхності шкіри та легень. При прийомі загартування прохолодним повітрям, та особливо при холодних ваннах рекомендується робити гімнастичні вправи, ходу, біг на місці.

**Загартування водою** – більш інтенсивні, так як вода володіє теплопровідністю в 28 раз більше, чим повітря. Тривалість водної процедури має бути тим коротша, чим холодніша вода. Основним загартовуючим фактором є температура води, а не тривалість водної процедури. Водні процедури підрозділяють на:

- обтирання;
- обливання;
- душ;
- купання в відкритих водоймах.

**Обтирання** – початковий етап загартування водою.

Процедура здійснюється за допомогою рушника або губки, або просто рукою, які змочені у воді.

Спочатку цю процедуру роблять лише по пояс, а потім поступово переходять до обтирання всього тіла. Загальна тривалість процедури не повинна перевищувати 5 хвилин.

**Обливання** – наступний етап загартування водою. До дії на організм низької температури води, додається невеликий тиск струї води. Це може бути обливання з будь-якої ємності. Починають загартування при температурі води +30°C, з подальшим зниженням температури до +15°C та нижче. Після обливання треба енергійно розтирати тіло рушником. Тривалість процедури – 3-4 хвилини.

**Душ** – більш ефективна водна процедура. На першому етапі загартування вода в душі повинна бути вище 32°C. Температуру води знижують поступово. Після душу – розтирання тіла рушником. В душі додається ще масаж тіла за допомогою струменя води, інтенсивність якої повинна змінювати. Душ може бути теплим, прохолодним і контрастним.

**Купання в відкритих водоймах.** Не останню роль тут грає уміння плавати. При плаванні, купанні в відкритих водоймах (відкритті басейни, річки, озера, моря) здійснюється комплексний вплив на організм людини температурних режимів повітря, води та сонячних променів. Починати загартовуюче купання можна при температурі води +18...+20°C, при чому температура повітря 15-16°C. Новачкам в загартуванні не рекомендовано купатися в водоймах при температурі повітря нижче +14...+15°C та температурі води 11-13°C. Не рекомендовано купатися в відкритих водоймах відразу після прийому їжі, після довготривалої, виснажливої роботи.

Є ще види загартовуючих процедур, які називаються місцеві водні процедури. Наприклад, розтирання та обмивання стоп та полоскання горла холодною водою [7; 10].

**Купання взимку, розтирання снігом** є дуже потужними загартовуючими процедурами. Тільки з дозволу лікаря і після багаторічного систематичного загартування можна займатися «моржуванням». Ця процедура ставить дуже високі вимоги до стану здоров'я людини. Не всі цьому стану здоров'я відповідають. Тому «моржування» не обов'язкове кожному, на відміну від інших загартовуючих процедур.

Особливий вид загартування – **адаптування до високих температурних подразників**. Систематично організований вплив високої температури удосконалює функції терморегуляції при різноманітних видах діяльності.

**Адаптування до низьких температур. Хода босоніж.** Цей вид загартування корисний всім, незалежно від віку. На стопах людини знаходиться велика кількість активних зон, які при ходьбі босоніж стимулюються та допомагають нормалізувати працю багатьох органів і систем організму до застудних захворювань, підвищує імунітет. До всіх форм загартування треба відноситись дуже відповідально. Якщо загартовуючи процедури робити час від часу, не систематично і не дотримуватися правил загартування можна нанести своєму здоров'ю великої шкоди. Тільки поступовість, психологічна витримка, регулярність та урахування ваших індивідуальних особливостей в загартуванні дозволять отримати міцне здоров'я. Найбільший ефект дає комплексна взаємодія лікувальних сил природи в сполученні з фізичними вправами [8].

**Висновки.** В умовах дистанційного навчання, коли рухливість обмежена, треба спланувати свій розпорядок дня так, щоб був час і на навчання, і на здоровий спосіб життя. Це заняття самостійними комплексами оздоровчих вправ, і гігієнічна гімнастика, і перебування на свіжому повітрі, і загартовуючі процедури. Зміцнюючи своє здоров'я, студенти покращують і свій розумовий стан. Необхідно використовувати будь-яку можливість для збільшення рухової активності протягом дня, раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ та загартовуючих процедур. Важливу роль грає самоконтроль за станом організму людини та його реакціями на фізичні навантаження.

**Подальші дослідження** планується проводити у напрямку підвищення зацікавленості студентів до здорового способу життя на прикладі загартування.

#### **Список використаних джерел:**

- [1] Grinko V.; Kudelko V.; Hlotov Y. Training of students' special endurance in ping-pong sport circles. Physical education of students. За ред. проф. Єрмакова С.С. Харків, 2017. 2. 52 - 60. doi: 10.15561/20755279.2017.0201.
- [2] Grinko V.; Kudelko V.; Hlotov Y. Prediction and increasing of general level of students' endurance by the exercises of aerobic direction. Physical education of students. За ред. проф. Єрмакова С.С. Харків, 2018. 1. 23 – 30. doi: 10.15561/20755279.2018.0104.
- [3] Grinko V.; Kudelko V.; Yefremova A.; Klokova S. Effect of aerobic direction on the flexibility of students. Dynamics and forecasting. The Journal of Physical Education and Sport (JPES). Romania, June 30, 2020, pp. 1727-1733. DOI:10.7752/jpes.2020.04234.
- [4] Grinko V.; Kudelko V. Reactions of the Body, Which Occur Only During Sports. Research & Investigations in Sports Medicine. 8(5), RISM.000698. 2022. P. 770-771. DOI: 10.31031/RISM.2022.08.000698
- [5] Grinko V.; Sapehina I. Analysis of Students' Education on the Principle of Consent with Nature on the Example of Physical Education. Biomed J Sci & Tech Res 46(2)-2022. BJSTR. MS.ID.007331. P. 37297-37300. DOI: 10.26717/BJSTR.2022.46.007331
- [6] Grinko V.; Shepelenko T.; Kudelko V.; Shaposhnyk A.; Slastina O.; Bodrenkova I.; Moshenska T.; Luchko O.; Dovzhenko S. Construction of a 15-second dynamic running model for groups with different training programs. Its dynamics and prediction. FOURRAGES Journal (ISSN: 0429-2766). Volume:256, Issue:11, 2023. France <https://doi.org/10.59671/ubMzo>

- [7] Grynko V. Students' attitude to physical education, a healthy lifestyle, and their self-assessment of the level of physical fitness. *Slobozhansky science and sports bulletin*. Kharkiv. KhDAFK, 2015. No. 1(45), p. 55-59.
- [8] Grynko V. Aerobic classes and their possible influence on the level of general and special endurance of students. *Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU*. Kyiv, 2015. No. 12(67)15, p. 42-45.
- [9] Гринько В. М. Заняття аеробного характеру та їх можливий вплив на рівень загальної та спеціальної витривалості студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ: 2015. № 12(67)15. с. 42-45.
- [10] Гринько В. М.; Єфремова А. Я., Куделко В. Е. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів I-II курсів українського державного університету залізничного транспорту. *Спортивні ігри. Sportyvni ihry. Спортивные игры. ХДАФК*: Харків, 2020. 4(18), с. 14-21. doi: 10.15391/si.2020-4.02.