

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра «Фізичне виховання і спорт»

Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЗАГАРТУВАННЯ

Конспект лекцій

Харків 2011

Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Основи методики загартування:
Конспект лекцій. – Харків: УкрДАЗТ, 2011. – 18 с.

Даний конспект лекцій підготовлений відповідно до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекцій акцентують увагу на ролі загартування у здоровому способі життя та містять основні принципи і форми загартування.

Призначено для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою підвищення фізичної освіти та заохочення до здорового способу життя.

Бібліогр.: 7 назв.

Конспект лекцій розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри “Фізвиховання та спорт” 6 березня 2010 р., протокол № 6.

Рецензент

доц. В.П. Шевченко

Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЗАГАРТУВАННЯ

Конспект лекцій

Відповідальний за випуск Шепеленко Т.В.

Редактор Решетилова В.В.

Підписано до друку 19.01.11 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 0,75. Тираж 50. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Українська державна академія залізничного транспорту,
61050, Харків-50, майдан Фейсрбаха, 7.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2874 від 12.06.2007 р.

**УКРАЇНСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра «Фізичне виховання та спорт»

Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЗАГАРТУВАННЯ

Конспект лекцій

Харків 2011

Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Основи методики загартування: Конспект лекцій. – Харків: УкрДАЗТ, 2011. – 17 с.

Даний конспект лекцій підготовлений відповідно до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекцій акцентують увагу на ролі загартування у здоровому способі життя та містять основні принципи і форми загартування.

Призначено для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою підвищення фізичної освіти та заохочення до здорового способу життя.

Бібліогр.: 7 назв.

Конспект лекцій розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри “Фізвиховання та спорт” 6 березня 2010 р., протокол № 6.

Рецензент:

доц. В.П. Шевченко

ЗМІСТ

	ВСТУП	4
1	ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАГАРТУВАННЯ	5
2	ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА МЕХАНІЗМИ ЗАГАРТУВАННЯ	7
2.1	Терморегуляція та необхідність її розвитку у людському організмі	7
2.2	Особливості проведення загартовуючих процедур	9
3	ФОРМИ І МЕТОДИ ЗАГАРТУВАННЯ	10
3.1	Види загартування: традиційне та нетрадиційне загартування	10
3.2	Форми і методи загартування повітрям, водою та сонцем ..	12
3.3	Основні вимоги, які необхідно знати при загартуванні	17
	Список літератури	18

ВСТУП

Сучасні умови життя людини відрізняються підвищеним комфортом та рафінованими умовами існування. За досягнення науково-технічної революції (НТР) людина розплачується своїм здоров'ям, поступово втрачаючи захисні та пристосувальні механізми до умов природи, які змінюються.

В умовах сучасного життя дорослі та діти стають заручниками малорухливого способу життя, погіршення екологічного оточення знижує імунітет людини і вона легко піддається впливу агресивного середовища, збільшується захворюваність, розвивається ризик придбання різноманітних хронічних хвороб. У зв'язку з цим необхідно вказати на те, що у таких умовах фізично міцна та загартована людина має достатньо високий рівень якості життя.

Загартування – це підвищення стійкості організму до несприятливого впливу ряду факторів середовища шляхом систематичного впливу на організм цих факторів.

Загартування як засіб підвищення захисних сил організму виникло з давніх-давен. Практично усіх культурах різних держав світу загартування використовувалося як профілактичний засіб зміцнення людського духу і тіла.

Велику увагу фізичним вправам, загартуванню та гігієні тіла приділяли у Стародавній Греції та Стародавньому Римі. Тут існував культ здоров'я та краси тіла, тому у систему фізичного виховання загартування входило як невід'ємна складова частина.

Загартування у цих державах переслідувало мету зміцнення здоров'я, вироблення у людини здатності переносити різноманітні труднощі.

На жаль, у наш час серед молоді поширене зневажливе ставлення до свого здоров'я. Молодим людям здається, що здоров'я безмежне. Неправильна організація праці, недосипання призводять до перенапруги організму, до неврозів.

1 ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАГАРТУВАННЯ

Під *загартуванням* необхідно розуміти підвищення стійкості організму до дії метеорологічних факторів: холоду, тепла, зниженого атмосферного тиску, а також до інших кліматичних умов.

Слово «загартування» у даному випадку використовується за аналогією з явищами, які спостерігаються у залізі, сталі при їх нагріванні та поступовому різкому охолодженні, що надає їм більшу стійкість і твердість. Щось подібне діється й з організмом людини, яка у результаті загартовуючих процедур надбає здатність протистояти несприятливим природним факторам.

Загартована людина – це людина, яка свідомо привчила себе переносити холод, спеку та інші несприятливі природні умови, при цьому розвиваючи відповідну здатність організму успішно протистояти їм.

Щодо загартування організму важливо розуміти те, що у людині від природи закладені особливі механізми, які при відповідній активації випрацьовують стійкість організму до несприятливих природних умов. Якщо їх не задіяти, то вони так і перебуватимуть у потенційному стані. Загартована людина від незагартованої відрізняється тим, що той, хто загартований, вмiло розвив пристосувальні механізми організму до холоду, спеки та ін., удосконалив їх, а незагартована людина цього не зробила і залишилася беззахисною.

Загартування – ефективний засіб зміцнення здоров'я людини. Воно підвищує стійкість організму до інфекційних захворювань, підвищує імунну систему.

Для ефективного загартування необхідно дотримуватися ряду принципів:

- **поступовість** (підвищувати силу загартовуючого впливу і тривалість процедури треба поступово);
- **систематичність** (ефективним загартування буде лише тоді, коли здійснюється не тільки при нагоді а щоденно, без перерв);
- **комплексність** (найбільш ефективним загартування буде, якщо всі сили природи – сонце, повітря та вода будуть використовуватися у комплексі);

- *урахування індивідуальних особливостей* (при загартуванні необхідно брати до уваги місцеві кліматичні умови, звичні температурні режими і найважливіше, вік, стать, стан здоров'я).

Вищевказані принципи загартування об'єктивні для всіх вікових груп та всіх верств населення.

Дуже важливо знати реакції свого організму на процедури, які проводяться. Величина реакції змінюється залежно від характеру загартовуючої процедури, а також від сил організму, обставин та способу використання. Отримання правильної відповідної реакції організму на процедуру, що загартовує, – основна задача для кожного, хто практикує загартування. Тут багато залежить від величини подразнення, його тривалості, локалізації та чуттєвості людини.

Реакція організму на процедуру, що загартовує, оцінюється із суб'єктивних та об'єктивних симптомів: гарне самопочуття, приємне почуття тепла після ознобу, гарний настрій, збільшення працездатності – суб'єктивні ознаки; одночасне розширення судин, віддача тепла та розігрів – це найбільш легко видимі реакції організму.

Реакція може бути різна, залежно від температури, в якій тіло було до охолодження, і вона тим більш інтенсивна, чим більш гарячим було тіло до прикладання холодної води. На цій основі перед процедурою, яка загартовує, що віднімає тепло, використовуємо іншу процедуру, що приносить тепло, – гарячий душ.

Таким чином, розігрівання тіла перед використанням впливу холоду є найголовнішим фактором загартування. Успіх процедур, які загартовують, буде більш виразний, якщо:

- чим більше, у відомих межах, зниження температури під час процедури, що загартовує, тим сильніше відповідна реакція з боку організму;

- чим більш швидко та енергійно здійснюється віднімання тепла, тим більш швидко здійснюється вторинне підняття температури. Довготривале, поступове відняття тепла викликає більш повільну та менш інтенсивну реакцію, ніж коротке охолодження водою низької температури;

- стан температури тіла до охолодження впливає на відповідне підвищення температури організмом. Попередньо розігрітий

організм людини реагує сильніше холодного;

- сполучення холоду разом з механічним впливом підсилює відповідну реакцію організму. Зайве охолодження викликає в організмі руйнівний стрес, що виявляється у лихоманці, після проведення процедури, яка загартовує;

- поведінка того, хто загартовується, після відняття тепла впливає на швидкість виявлення реакції: пасивність її уповільнює, а рух підсилює та прискорює.

Основною ознакою правильності застосування процедури, що загартовує, є отримання швидкої та досконалої відповідної реакції з боку організму, коли людина, яка загартовується, буде позбавлена від будь-якого ризику, небажаних ускладнень.

Рекомендується починати будь-яке загартування так, щоб виникли відповідні слабкі та середні реакції організму, які зміцнять організм, а не послаблять за принципом руйнівного стресу. Отже, загартування треба починати поступово та обережно, щоб привчити організм до перенесення все більш і більш жорсткого та сильного холодового впливу.

2 ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА МЕХАНІЗМИ ЗАГАРТУВАННЯ

Одним з найважливіших факторів зовнішнього середовища, в якому живе людина, є температура. Організм людини має постійно підтримувати тепловий баланс при різноманітних зовнішніх температурах. Здібність до підтримки теплового балансу підсилюється та досягає високої надійності шляхом загартування.

2.1 Терморегуляція та необхідність її розвитку у людському організмі

Загартування – комплекс заходів з підвищення стійкості організму до впливів несприятливих погодно-кліматичних умов (низької та високої температури повітря, підвищеної вологості, зниженого атмосферного тиску).

А.П. Павлов писав, що організм може існувати тільки до тих пір, поки він у кожний момент урівноважується з навколишніми умовами. Як тільки ця рівновага серйозно порушується, він перестає існувати.

В організмі безперервно відбуваються окислювальні процеси зі звільненням енергії, яка наприкінці перетворюється у теплову та передається до зовнішнього середовища. Процеси теплоутворення і тепловіддачі регулюються системою терморегуляції у межах її відновлювальних можливостей.

Під *терморегуляцією* мається на увазі сукупність фізіологічних процесів, які спрямовані на підтримку на певному рівні відносно постійної температури тіла людини і теплокровних тварин.

Механізм терморегуляції починає автоматично діяти, коли температура зовнішнього середовища відрізняється від температури тіла. До системи терморегуляції людини природа заклала великі можливості, що дозволяє їй переносити великі коливання температури зовнішнього середовища без шкоди для здоров'я. Порушення терморегуляції призводить до захворювань, а якщо будь-яким способом повністю припинити тепловіддачу, то через 4-5 год людина гине від перегріву.

У процесі терморегуляції велика роль належить центральній нервовій системі, яка реагує на різноманітні подразники зовнішнього середовища та керує всією діяльністю організму.

При зниженні температури зовнішнього середовища інтенсивність обміну речовин збільшується, тепла виробляється більше, тим самим перешкоджаючи переохолодженню організму, і температура тіла залишається незмінною.

При охолодженні тіла підсилення обміну речовин та додаткове утворення тепла в організмі досягаються також і за рахунок довільних м'язових скорочень (дрож). За рахунок дрожі теплопродукція може збільшуватися у 3 рази.

Неспецифічний процес загартування виявляється у підвищенні загальної (неспецифічної) резистентності організму до дії різноманітних несприятливих факторів зовнішнього та внутрішнього середовища організму. Дія загартовуючих процедур виявляється у зниженні захворюваності, у підвищенні загальної (фізичної та розумової) працездатності, у зміннях кількості та якості здоров'я.

2.2 Особливості проведення загартовуючих процедур

Ефект загартовуючих процедур може бути досягнений тільки при правильній методиці їх проведення. Вона побудована на використанні психологічних явищ та закономірностей, які пов'язані з утворенням умовних рефлексів. Утворення рефлексорних зв'язків, а також їх міцність можуть бути досягнені лише за умови систематичного та регулярного проведення загартовуючих процедур. Загартування слід проводити щоденно і протягом усього року. До речі, методи загартування можуть бути різноманітними.

Загартовуючий ефект має досягатися поступово та послідовно. У протилежному разі надмірна інтенсивність загартовуючих впливів може завдати шкоди здоров'ю через непідготованість організму до такого впливу. При виборі інтенсивності загартовуючих процедур слід керуватися індивідуальними особливостями організму. При цьому необхідно враховувати вік, стать, фізичний стан, рівень фізичного розвитку, стан захисних сил організму. Умови загартування мають по можливості наближатися до природних, у яких відбувається життєдіяльність людини.

Успіх загартування залежить не тільки від правильної методики, але й від ставлення самої людини до загартовуючих процедур. Треба дуже бажати досягти позитивного результату, це забезпечує 50 % успіху. Справа у тому, що загартовуючі процедури викликають спочатку певні переживання та емоції, які треба подолати.

Так звані *місцеві загартовуючі процедури* надають певний позитивний ефект, але він поширюється не на увесь організм, а тільки на його частку. Вони, звичайно, менш ефективні, ніж загальні впливи. Чуттєвість різних частин тіла до холоду неоднакова. Так, наприклад, обличчя менш за все чуттєве до змін температури, тоді як закриті ділянки тіла (тулуб, ноги) більш чуттєві, особливо до зниженої температури. Сприятливого результату можна досягти тоді, коли загартовуючим впливам підлягають більш чуттєві ділянки тіла. Ось чому часто використовують ножні ванни, полоскання горла холодною водою. При ножних ваннах холодна вода змінює температуру шкіри не тільки стоп та гомілок, що занурені у неї, але й за рахунок рефлексорного впливу температури слизових оболонок

носа та глотки. За рахунок цього досягається загальний загартовуючий ефект. Загартовуючий ефект досягається також при щоденному вмиванні холодною водою шиї або обмиванні холодною водою до поясу.

Характер реакції організму на дію загартовуючих процедур дуже індивідуальний та залежить від тривалості впливу. Так, збільшення реакції терморегуляції спостерігається при короткочасному загартовуючому впливі: обливання холодною водою або душем протягом декількох секунд. Зменшення реакції відмічається після довготривалих охолоджуючих процедур у межах декількох секунд. Таким чином, чим більш короткий час охолодження, тим вище реакція терморегуляції. Це, слід визнати, більш позитивний момент.

3 ФОРМИ І МЕТОДИ ЗАГАРТУВАННЯ

Загартування є одним з найважливіших елементів надбання гарної фізичної форми у людини, яка сприяє її здоров'ю. Також немає альтернативи загартуванню за ефективністю профілактики захворювань та зміцнення здоров'я.

Існує багато доступних, традиційних засобів та методів загартування.

3.1 Види загартування: традиційне та нетрадиційне загартування

Дуже різноманітні засоби та методи загартування холодом. Серед них: вологі обтирання, вологе укутування, прохолодні душ або ванна, обливання, а також літні купання у природних водоймищах, повітряні ванни у прохолодному приміщенні, сонячно-повітряні ванни на природі, ходьба босоніж по траві у росі, прохолодному ґрунту, асфальту, річній гальці, прогулянки у легкому одязі у прохолодну погоду, лижні прогулянки, недовгий туризм, заняття у групах здоров'я та інші процедури.

Методи загартування використовують мільйони людей. Усі процедури загартування, в усі пори року, для будь-якого віку й у першу чергу для молоді та дітей мають, по можливості, проходити на фоні веселих, різноманітних ігор на повітрі та у воді. Часто таких процедур недостатньо для загального зміцнення здоров'я. Вони потребують жорсткого лімітування та спеціальних знань, хоча консультації тренера-викладача та лікаря бажані.

Між тим спеціалісти, які працюють у цій сфері, констатують, що розроблені раніше методики традиційного загартування мають певні недоліки. Вони не повністю відповідають духу часу, характеру сучасної людини, яка живе у стрімкому темпі, завжди поспішає і повсюди запізнюється. Вони якісь мляві, розтягнуті, нецікаві, особливо для молоді, а також нерідко – умовні. Крім того, раніше розроблені методики передбачають дуже повільне збільшення холодних навантажень у процедурах загартування: зниження температури води на 1 °С на тиждень, коли практика показує, що можна знижувати через день і навіть кожного дня; підготовка до купання у льодяній воді продовж трьох років, хоча у певних умовах достатньо двох місяців та ін. Ефективність таких рекомендацій іноді зовсім не помітна.

Традиційні методи загартування як і раніше мають важливе місце у профілактиці захворювань та зміцненні здоров'я, хоча трохи поступаються під натиском більш енергійних та швидкодіючих методів та засобів нетрадиційного загартування.

До нетрадиційних методів та засобів загартування (іноді їх називають екстремальними) належать загартування атмосферним повітрям з мінусовими температурами, обтирання снігом, купання у снігу та ходіння босоніж по снігу, купання у холодній та льодяній воді та інші процедури з широким діапазоном холодних навантажень – від середнього до граничного.

Іноді традиційне та нетрадиційне загартування протиставляють як антагоністичні напрямки, як дві різні системи. Це не зовсім правильно. Традиційне і нетрадиційне загартування – одне впливає з іншого. Нетрадиційне загартування завжди починається з традиційних процедур. Це фізіологічно, практично перевірено багатьма поколіннями людей.

3.2 Форми і методи загартування повітрям, водою та сонцем

Об'єктивними показниками сприятливого ефекту загартовуючих процедур є покращення загального самопочуття та апетиту, спокійний сон, підвищений емоційний тонус, рівний настрій, висока розумова та фізична працездатність, відсутність простудних захворювань, підвищений інтерес до життя.

Загартування *повітрям* відомо з давніх-давен. Це найпростіший та разом з тим дуже ефективний спосіб збереження та зміцнення здоров'я. Шкіра та популяція температурних рецепторів, яка міститься в ній, мають більшу чутливість до змін температури зовнішнього середовища організму. Особливо це стосується до тих органів тіла, які звичайно закриті одягом. Отже, дуже важливо, щоб повітряні процедури проводилися в оголеному або напівоголеному (до поясу) вигляді. У цьому випадку площа впливу буде достатньо великою і можна очікувати не тільки місцевого, але й загального ефекту.

Повітряні ванни у різні пори року дають сприятливий ефект при правильній організації загартування. За діапазоном температур вони розрізняються на *телові* при температурі повітря від 30 до 20 °С, *прохолодні* – від 20 до 14 °С, *холодні* – при температурі нижче 14 °С. Однак дозування повітряних ванн не обмежується тільки температурою. Необхідно також враховувати вологість повітря та швидкість його у цей момент. При підвищеній вологості та швидкості руху вітру охолодження організму збільшується, звідси час перебування на повітрі потребується скоротити.

Загартування за допомогою повітряних ванн слід починати при 15-20 °С і тривалістю не більш 20-30 хвилин дуже довгий час, і тільки коли організм звикне до прохолодного повітря, переходять до загартування при температурі 5-10 °С протягом 15-20 хвилин. На цьому можна зупинитися, оскільки при цьому досягається максимальний фізичний оздоровчий ефект.

Усі спеціалісти рекомендують використовувати повітряні процедури при температурі повітря нижче 0 °С та тривалістю 5-10 хвилин, сполучаючи їх з енергійними рухами. Використання фізичних вправ при прохолодних та холодних повітряних процедурах безумовно обов'язкове, оскільки це виключає

переохолодження організму. Після закінчення процедури рекомендується розтерти тіло махровим рушником та прийняти теплий душ.

Найсприятливіший час для повітряних ванн – це ранкові часи, у момент проведення ранкової гігієнічної гімнастики. Можна приймати повітряні процедури також й у вечірній час, обов'язково через 1 – 1,5 години після прийому їжі.

Не менш ефективні повітряні ванни у приміщенні. Це робиться при відчиненому вікні. При цьому режим загартування у приміщенні такий, як на вулиці. Температура повітря у приміщенні може досягати 7-15 °С, тривалість процедури – у межах 10-20 хвилин. Дуже сприятливо впливає на організм, зокрема на дихальну систему, сон взимку при відчиненому вікні. Треба зазначити, що спати треба завжди у добре провітреному приміщенні у будь-яку пору року. Свіже прохолодне повітря утворює дуже комфортні умови для гарного сну та відновлення сил.

У підлітковому віці загартування повітрям починають при температурі 16-18 °С і тривалістю не більше 5-10 хвилин з поступовим збільшенням до 25 хвилин. При цьому гранична температура повітря не повинна бути нижче 12 °С.

Загартування організму *водою* давно відомо. Біологічний ефект водяної процедури спостерігається достатньо швидко і виявлення його більш очевидно. Це пов'язано з тим, що вода у порівнянні з повітрям має більшу теплоємність та теплопровідність і тому викликає більш сильне охолодження організму, ніж повітряні ванни при тій самій температурі. Так, наприклад, при температурі повітря 24 °С людина в оголеному вигляді відчуває себе дуже комфортно. Між тим перебування у воді тієї ж температури викликає почуття прохолоди. Таким чином, водяні процедури є більш сильним засобом загартування, ніж усі інші.

Головним стимулом у досягненні позитивного ефекту є інтенсивність подразнення (температури), а не тривалість впливу фактора (води). Так, тривалість водяної процедури має бути тим коротша, чим холодніша вода. Для загартування використовують прохолодну воду при температурі 24-16 °С та холодну – нижче 16 °С.

Найсприятливіший час для водних процедур – ранкові часи, після ранкової гімнастики, коли шкіра рівномірно зігріта та спостерігається більш виразна судинна реакція. У цей час значно

швидше відбувається перехід організму в активний стан, від сну до бадьорості. Між тим водні процедури перед сном незалежно від температури води (прохолодна або тепла) у деяких людей викликають збудження нервової системи та безсоння.

Якщо водні процедури відбуваються на повітрі, це додатковий фактор, який потрібно враховувати при досягненні ефекту загартування. У початковому періоді водні процедури проводять при температурі повітря 17-20 °С, у подальшому температура повітря може бути трохи нижчою. Після будь-якої водної процедури треба обов'язково витерти, розтерти тіло махровим рушником до почервоніння. При значних охолодженнях організму доцільно виконання активних фізичних вправ.

Водні процедури, які загартовують, поділяють на обтирання, обливання, душ та купання.

Обтирання являє собою найпростішу форму загартування. Це найбільш слабка водна процедура із порівняно низькою ефективністю. Її здійснюють за допомогою махрового рушника або губки, які змочені у воді. При цьому необхідно дотримуватися певної послідовності: у першу чергу обтирають верхню половину тіла – шию, груди, руки, спину; витирають насухо та розтирають сухим рушником до почервоніння; у другу – нижню половину тіла – живіт, поясицю, нижні кінцівки. Руки при обтиранні мають рухатися по ходу венозної крові та лімфатичних судин, тобто в напрямку від периферії до центру (до серця). Загальна тривалість процедури не перевищує 5 хвилин.

Обливання – наступна за інтенсивністю водна загартовуюча процедура. Крім температурного фактора цієї процедури, додається деякий незначний механічний вплив на шкіру. Методика дуже проста – вода, звичайно кімнатної температури, виливається зверху на шию та плечі з відстані 5-8 сантиметрів. Дія прохолодної води спочатку викликає спазм шкіряних кров'яних судин, а потім через декілька секунд судини розслаблюються. При цьому кровотік підсилюється, підвищується тонус нервово-м'язової системи, підсилюються обмінні процеси. Починають загартування при температурі води 30 °С з подальшим зниженням до 15 °С та нижче. Тривалість обливання не має перевищувати 2-3 хвилин.

Душ дуже сильно впливає на шкіряні покриви людини. Це пов'язано з тим, що крім температурного фактора, приєднується

дуже інтенсивний механічний вплив на шкіру струменем води, яка падає. Душ, на відміну від попередніх водних процедур викликає більш виразну загальну та місцеву реакцію з боку життєво важливих функцій організму. Початкова температура води не повинна бути вище 30 °С, а тривалість впливу не більше 1 хвилини. Температуру води поступово знижують, а час збільшують до 2 хвилин, включаючи розтирання тіла.

Купання – один з поширених та добре відомих з давніх-давен методів оздоровлення та загартування. У цей момент організм людини зазнає комплексного впливу різноманітних в якісному відношенні факторів зовнішнього середовища. Загартовані люди купаються і влітку, і взимку. Сприятлива дія купання у відкритих водоймищах у теплий час пов'язана не тільки з температурним фактором, відбувається вплив на шкіряні покриви повітряних ванн, а також сонячної радіації. Крім того, при здійсненні плавання у роботі беруть участь різноманітні групи м'язів, відбувається навантаження на всі функціональні системи організму: серцево-судинну, дихальну, ендокринну та м'язову, нервову, імунну.

Купальний сезон влітку відкривають при температурі води і повітря не нижче 18-20 °С, а закінчують при температурі води 13-14 °С і повітря 15-16 °С. Найсприятливіший час для купання ранковий або вечірній. Не треба купатися відразу після прийому їжі, потрібно, щоб пройшло не менше 1,5-2 годин. Оскільки купання пов'язано з великими енерговитратами, час купання не повинний бути дуже тривалим.

Найсприятливіший вплив на організм людини здійснюють морські купання. Морські купання звичайно відбуваються при достатньо високій температурі повітря і води.

Інша, протилежна ситуація спостерігається при купанні у відкритих водоймищах взимку. Воно проводиться при температурі води +4 °С, а повітря у дуже широкому діапазоні температур – від 0 до 20 °С. Купання взимку потребує довготривалої не тільки фізичної та функціональної підготовки, але й не в останню чергу психологічного настрою.

Дія низької температури на організм людини супроводжується більш частим пульсом та диханням, отже, посиленням газообміну, підвищенням артеріального тиску, додатковими енерговитратами, зниженням температури тіла у поверхневих шарах шкіри,

підсиленням ниркового кровотоку.

Купання взимку, крім вище перелічених змін, є сильним подразником для нервової системи у цілому і для центральної нервової системи зокрема. Визначною є тривалість перебування у холодній воді. При короткочасному перебуванні відмічається певний тонізуючий ефект, позитивний за часом, помітно росте загальна працездатність, збільшуються функції координації та регуляції з боку нервової, ендокринної систем і терморегуляторного апарату, зростає загальна резистентність організму до всіх несприятливих факторів зовнішнього та внутрішнього середовища, спостерігається підвищений емоційний тонус. У той же час довготривале перебування у холодній воді, навпаки, викликає поза межне гальмування нервової системи і, як наслідок, призводить до розвитку соматичних захворювань.

Особливий вид загартування – *адаптування до високих температур*. Систематично організований вплив високої температури удосконалює функції терморегуляції при різноманітних видах діяльності: як у стані спокою, так й у момент роботи. В адаптованому до умов високої температури організмі більш ефективно функціонує система потовиділення, що сприяє меншому підвищенню температури тіла. Відомо, що з потом виділяються мінеральні речовини та водорозчинні вітаміни. Однак загартування сприяє зменшенню концентрації хлоридів у поті при високій температурі. Отже, у цей момент не відбувається суттєвого порушення мінерального обміну. Це можна пояснити, мабуть, удосконаленням функції підшлункової залози, зокрема кори надниркових залоз, які регулюють водно-сольовий обмін в організмі. Менш помітні зсуви спостерігаються у діяльності серцево-судинної системи. Так, наприклад, частота серцевих скорочень підвищується незначно, тому що організм пристосований до високих температур. Також менш помітні зсуви у діяльності дихальної системи. Загартовані люди переносять загальне перегрівання організму, коли температура тіла підвищується до 40 °С і вище, без серйозних порушень в організмі.

3.3 Основні вимоги, які необхідно знати при загартуванні

1 Організм людини має постійно підтримувати тепловий баланс при різноманітних зовнішніх температурах.

2 Здібність до підтримки теплового балансу підсилюється та досягає високої надійності шляхом загартування.

3 Загартування – це комплекс заходів для підвищення стійкості організму до впливу несприятливих погодно-кліматичних умов (низької та високої температур повітря, підвищеної вологості, зниженого атмосферного тиску).

4 Процеси теплоутворення і тепловіддачі регулюються системою терморегуляції у межах її відновлюючих можливостей.

5 Механізм загартування побудований на тому, що при повторенні подразнення викликане ним збудження у центральній нервовій системі накладається на слід, що залишився від попередніх подразнень, і повторні подразнення зливаються до цієї реакції.

6 Загартування за допомогою багатократного повторення холодних процедур в одній і тій самій послідовності викликає відповідні зміни у діяльності всіх органів і систем та робить їх менш схильними до різких коливань температури зовнішнього середовища.

7 Під впливом загартування змінюється, по-перше, стан нервової та ендокринної систем, що відображається на їх регуляторній функції та здатності активно взаємодіяти із зовнішнім середовищем.

8 Загартовуючий ефект має досягатися поступово та послідовно. Надмірна інтенсивність загартовуючих впливів може завдати шкоди здоров'ю через непідготованість організму до такого впливу.

9 Загартування є одним з найважливіших елементів придбання гарної фізичної форми у людини, яка сприяє її здоров'ю. Нема альтернативи загартуванню за ефективністю профілактики захворювань та зміцнення здоров'я.

Висновки

Природні фактори – сонячні промені, свіже повітря і вода – являють собою дуже могутні засоби загартування, вони займають важливе місце в особистій гігієні людини.

Загартування є важливою частиною фізичної культури. Воно є доступним для всіх, не вимагає ніяких спеціальних пристосувань, особливих умов і його можна проводити протягом року.

«Повітря, сонячне світло, вода – могутні фактори життя, від яких залежить все існування людини», – писав відомий діяч фізичної культури В.В. Горіневський.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- 1 Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: Наука, 2002.
- 2 Марков В.В. Основы здорового образа жизни. – М.: Академия, 2001.
- 3 Муравов І.В. Оздоровчий ефект фізкультури і спорту. – К.: Здоров'я, 2006.
- 4 Колтушкин А.Н. Целебный холод. – М.: Физкультура, 2003.
- 5 Колтушкин А.Н. Закаливание. – М.: Ригод классик, 1997.
- 6 Синяков А.Ф. Секреты бодрости. – М.: КСП, 1995.
- 7 Баранов В.М. У світі оздоровчої фізкультури. – К.: Здоров'я, 2008.