

## ЛЕКЦІЯ № 5.

### ТЕМА 5. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАГАРТОВУЮЧИХ ПРОЦЕДУР ЯК ЗАСОБУ РОЗВИТКУ ЗДОРОВОГО ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Гартуванню, напевно, стільки ж років, скільки і людству, а ось вчення про цю процедуру виникло пізніше. З незапам'ятних часів людина стала застосовувати воду, особливо холодну, для свого оздоровлення і лікування, знаходячи в ній незвичайну цілющу силу.

Всі люди хворіють. Цей сумний факт так само непорушний, як і той, що діти ростуть, настає зрілість, а потім і старість. Але, на відміну від останнього, хвороби не доставляють радості нікому. Висока температура, ломота у всьому тілі, слабкість, капризи. Мікстури, градусники, гірчичники, пігулки. Безсонні ночі. Неспокійні дні. Щоб не хворіти, треба загартуватися. Гартування — дія контрастних температур на організм, мета якого — укріпити організм, його імунні системи.

Гартування організму — це формування і вдосконалення функціональних систем, направлених на підвищення імунітету організму, що зрештою призводить до зниження простудних захворювань.

Серед всіх фізичних методів збереження здоров'я і підвищення опірності організму гартування і водолікування займають перше місце по своїй старовині і визнанню корисності всіма народами і у всі часи. Вважають, що єгипетська культура гартування була використана в Стародавній Греції. Так, в Спарті виховання хлопців - майбутніх воїнів - було підпорядковано фізичному розвитку і гартуванню. Гарячим прихильником використання в оздоровчих цілях гартуючих процедур, у тому числі і холодних ванн, був реформатор античної медицини Гіппократ, старогрецький мислитель, основоположник античної медицини (460—377 рр. до н. е.), який відводив гартуванню особливу роль в зміцненні здоров'я і стверджував, що «холодні дні укріплюють тіло, роблять його пружним і легкорушним».

Види загартовуючих процедур.

У водних процедур є особливість. Вони, як правило, надають на людину механічну дію. Сильнішу дію в порівнянні з повітрям вода надає і за рахунок розчинених в ній мінеральних солей, газів і рідин. До речі, з метою посилення дратівливої дії води іноді до неї додають 2-3 столових ложки куховарської солі або 3-4 ложки столового оцту. Основна ж перевага води як засоби гартування полягає в температурному чиннику. Водні процедури по своїй температурі підрозділяють на гарячі - вище 40 °С, теплі - 36-40 °С, байдужі - 34-35 °С, прохолодні -20-33 °С і холодні - нижче 20 °С.

Ділення такого роду враховується при проведенні гартування. Уміло варіюючи температурою води, можна легко дотримувати точність дозування

сеансів гартування. Висока ефективність дії води на організм пояснюється тим, що її теплоємність в 28 разів вища, ніж теплоємність повітря. Так, повітря при температурі 13° Із сприймається як прохолодний, в той же час вода тієї ж температури здається холодною. При одній і тій температурі повітря і води організм втрачає у воді майже в 30 разів більше тепла. Саме з цієї причини вода розглядається, як вельми сильний гартуючий природний засіб. При всіх обставинах треба дотримуватися найважливішого принципу - поступовості. Інакше кажучи, доцільніше використовувати воду тієї температури, яка необхідна в даному випадку. Надмірне перебування у воді веде до таких змін в організмі, які можуть вийти за межі норми.

Не виключені і вельми сумні наслідки. У молодих людей та дітей, що систематично перевищують доступні ним норми купання, наголошувалися падіння маси тіла, серйозні порушення в діяльності серцево-судинної системи, у них різко знизилася больова і тактильна чутливість, увага і пам'ять, здібність до виконання складних операцій. Відбувається загальне погіршення самопочуття, дитина переживає почуття втоми, запаморочення, сонливість.

Методика водного гартування залежить від віку людини. З народження необхідно в звичайні водні процедури (умивання, підмивання, купання) вносити елемент гартування. Практикувати загальне вологе обтирання. Спочатку обтирають верхні кінцівки, потім нижні і, нарешті, груди і спину. Температура води така ж, як при місцевих обтираннях. У воду можна додати сіль (2 чайних ложки соли на 1 стакан води). Необхідно дотримувати те ж правило - кожную частину тіла витирати досуха відразу після її обтирання.

Обтирання — початковий етап гартування водою. Обтирання - найбільш м'яко діюча водна процедура, яку можна застосовувати не тільки здоровим, але і слабким людям. Протягом декількох днів проводять обтирання рушником, губкою або просто рукою, змоченою водою. Виконується процедура таким чином. Змоченим кінцем рушника або рукавицею обтирають руки, шию, груди, живіт, ноги, спину, відразу ж витираючи досуха до легкого почервоніння. Температура води спочатку 30°, поступово її знижують, доводячи до кімнатної. Академік Г. Н. Сперанський рекомендував починати гартування з сухих обтирань, які виконують таким чином. Шматком чистої, пропрасованої фланелі легко протирають все тіло до появи невеликої червоності. Через 2 тижні можна приступити до вологих обтирань. Губку або рукавицю з махрової тканини змочують у воді і небагато віджимають. Спочатку обтирають руки від пальців до плеча, потім ноги, живіт і спину. Обтирання продовжується 1-2 мін, після чого тіло витирають

сухим м'яким рушником і роблять легкий масаж до появи помірного почервоніння.

Як можна раніше треба привчати себе до прохолодної, але, зрозуміло, не дуже холодної води. Знижувати температуру води можна на 1 °С кожного тижня, доводячи до певного мінімуму. Обливання — прекрасний засіб гартування, простий і доступний. Спочатку температура води повинна бути 30—32°, через кожні 3 дні її знижують на один градус. Можна довести її до 22—20° для дітей молодшого дошкільного віку і до 18° — для 6—7-річних. У теплі дні процедуру проводять на повітрі, в холодні, сирі або легковажні — в приміщенні. Для обливання можна використовувати душ, садову лійку або глек. Дитина стає на дерев'яні ґрати (щоб не поганити підошви ніг після обливання). Спочатку він обмиває під струменем води руки (з милом), особу, злегка змочуючи вологою рукою голову. Потім струмінь води з висоти 40—50 сантиметрів направляють йому на шию, минувши голову. Дитина повертається, по черзі підставляючи спину, бік, груди і т.д. Вода повинна широким потоком стікати по тілу. Дивись Додаток 3.

Контрастне обливання ніг - найбільш поширений метод для людей. Необхідно дотримувати правило - не можна обливати холодні ноги холодною водою, тобто ноги заздалегідь потрібно зігріти. У ванну ставлять два тазу так, щоб вода покривала ноги до середини гомілки. У одному з них температура води завжди рівна 38-40oC, а в іншому (вперше) на 3-4°C нижче. Дитина спочатку занурює ноги в гарячу воду на 1-2 хв. (топче ними), потім в прохолодну на 5-20 с. Число попереми́нних занурень 3-6. Кожні 5 днів температуру води в другому тазі знижують на 1°C і доводять до 18-10°C. Ходіння босоніж — один з якнайдавніших прийомів гартування, що широко практикується і сьогодні в багатьох країнах. До того ж відбувається тренування м'язів стопи. Оберігаючи від плоскостопості. Тому рекомендується ходити босоніж по скошеній траві, опалій хвої в лісі і т.п. Починати ходіння босоніж треба в кімнаті, спочатку по 1 хвилині і додавати через кожні 5—7 днів по 1 хвилині, довівши загальну тривалість до 8—10 хвилин щоденно.

Із спеціальних заходів гартування в літній час використовуються повітряні і сонячні ванни, купання в природних водоймищах.

Повітряні ванни застосовуються з метою привчати себе до безпосереднього зіткнення всієї поверхні тіла з повітрям. При цьому, окрім температури, мають значення вологість і рух повітря. Жарким літом, коли діти весь день ходять в легкій одежі, особливої необхідності в прийомі спеціальних повітряних ванн немає. Навесні ж, коли ще немає звички до повітря, і в прохолодні дні, які трапляються і в літню пору, вони дуже

корисні. Для повітряних ванн вибирають майданчик, захищений від вітру, проводити їх можна на терасі, на відкритому балконі. Людина роздягається догола або залишають тільки в плавках. Спочатку повітряні ванни продовжуються всього 3—4 хвилини, поступово збільшуючи їх тривалість, можна довести до години.

Починати процедуру краще в тиху погоду при температурі повітря не нижче 23—24°. Під час повітряних ванн людина повинна бути в русі, в прохолодні дні особливо.

Сонячні ванни надають на організм людини загальну зміцнюючу дію, підсилюють обмін речовин, підвищують опірність організму до захворювань. У шкірі під впливом сонячних променів утворюються речовини, багаті вітаміном D, що покращує засвоєння солей кальцію і фосфору, особливо важливих для організму. Перебування на сонці корисно ще тому, що людина звикає переносити теплову дію сонячних променів і відчують себе бадьоро навіть в жарку погоду. Але після тривалого перебування на сонці у деяких людей може з'явитися слабкість, дратівливість, іноді поганий сон. Тому необхідно уважно стежити за самопочуттям як під час прийому сонячної ванни, так і після неї. Місце, вибране для прийому сонячних ванн, повинне бути сухе.

Протипоказаннями для початку гартування, продовження його, а тим більше для посилення навантаження є гострі захворювання, пониження і навіть зупинка схуднення, підвищення збудливості, дратівливості, скарги на втому, погіршення сну, різко негативне відношення до процедур. Якщо гартуючи процедури були припинені на декілька днів, то після одужання почати треба з температури води на 2—3 - градуса вище, ніж застосовувалася раніше, і приблизно на 1/4 скоротити тривалість процедури, оскільки адаптаційні можливості організму порівняно швидко слабшають.

Багато хто звик думати, що гартування організму - це тільки обливання холодною водою. І вони помиляються. Гартування - це цілий спектр заходів, який включає в себе повітряні і сонячні ванни, ванни для ніг, обтирання, купання у відкритих водоймищах, контрастні процедури і навіть ходіння босоніж теж є гартування.

Гартування має мету підвищити опірність організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Гартування виробляє стійкість організму до переохолодження, а саме переохолодження і викликає простудні захворювання. А також гартування надає оздоровляючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин, збільшує життєву ємність легенів, м'язову силу, нормалізує артеріальний тиск та інше.

Гартування треба проводити, використовуючи всі доступні заходи в комплексі. Важливо для досягнення ефекту гартування, щоб один і той же прийом повторювався не один раз. Гартування слід підсилювати поступово. Гартування обов'язково слід проводити з урахуванням індивідуальних особливостей особи і здоров'я. І, найголовніше, гартування повинне носити постійний характер. Науково доведено, що якщо гартування проводилося протягом 2-3 місяців і потім було припинено, то загартованість організму зникає вже через місяць! Тому при тривалих перервах в гартуючих процедурах, гартування починають знову з початкових температур.

Дуже важливо починати загартовування в дитячому віці, приблизно з 1 місяця життя. Адже саме до першого року життя терморегуляція організму ще тільки формується, а механізми захисту тільки ще почали розвиватися. Загартовування починають із більш м'яких, щадних процедур, а саме повітряних і сонячних ванн, потім переходять до обтирання, обливання, і тільки потім включають у загартовування душ і купання.

Але якщо ви ніколи не гартувалися, а хочете зміцнити своє здоров'я, то можна починати в будь-якому віці. Правила гартування для дітей та осіб похилого віку приблизно однакові, але треба проконсультуватися зі спеціалістом.

### **Як правильно загартовуватися здорової людини середнього віку?**

Загартовування за допомогою водних процедур (обливання) Загартовування починають з обтирання. Загартовування обтирання починають з температури води, що відповідає температурі шкіри в області серця. У дітей до 1 року життя це 35 градусів, у дітей 33 градуси, у дорослих 31 градус. Потім у загартовування додається обливання. Для першого обливань використовують температуру на 1-2 градуси вища за температуру шкіри в області серця. Якщо ж ви вирішили зробити ванну для ніг, то її температура повинна бути на 1-2 градуси нижче. Температуру води потрібно знижувати поступово, до 24 градусів для дітей до 3-х років, до 16 градусів для старших дітей, і до 12 градусів для дорослих. Ноги найбільш чутливі до загартовування, тому іноді можна обійтися і тільки ножними ваннами і ходінням босоніж, щоб загартовування всього організму було ефективним. Загартовування ніг також знижує їх пітливість, - це ще один позитивний момент загартовування. При обливанні вплив має бути коротким 2-3 сек. і відразу на все тіло. Про те, що ви правильно провели процедуру, каже наступ за холодним опіком теплоти. Такого ефекту можна досягти або пірнувши у воду з головою і відразу вискочивши, або ставши під невеликий водоспад, або, простіше - обливши себе відром холодної води. У принципі, цю процедуру можна замінити душем, але ефект буде слабшим, тому що в

цьому випадку вода прокочується не маса, а окремими струменями. Струмки, пройшовши від голови до ніг, встигають нагрітися і рівномірного охолодження не відбувається. Дуже важливе правило: застосовувати обливання можна тільки на попередньо розігріте, але не до поту, тіло. Найкраще - помірні фізичні вправи. Після обливання краще не витиратися, а зайти в тепле приміщення без протягів, і інтенсивно рухатися, поки не зігрієтеся і не висохне. Якщо не виконувати це правило, то з часом тіло почне "лякатися" цієї процедури, а потім можуть з'явитися інші ознаки: біль у попереку, в тазостегнових суглобах, шкіра стає сухою.

Основи:

1. Тепле купання завершити прохолодним.
2. Застосовувати холодні процедури на тепле тіло.
3. Чи не витиратися після застосування водних процедур.
4. Холодні процедури використовувати частіше, ніж теплі.
5. Тепла вода розчиняє, а холодна видаляє