

УДК 796.36.037

Данилишин Г. – ст. гр. БМ-11

Тернопільський державний технічний університет ім. І. Пулюя

ЗАГАРТУВАННЯ

Науковий керівник: викладач С.Ф. Шкварко

Питання про загартування організму вже достатньо висвітлене як з точки зору значення його в оздоровленні людини, так і з точки зору з'ясування усіх методичних заходів, які треба вживати, використовуючи природні сили – сонце, повітря і воду.

Рекомендації: Починати загартовувати свій організм слід тоді, коли усвідомили усю користь справи. Пам'ятати, що процедури вимагають обов'язкової систематичності і послідовності. Дозування процедур повинно носити нарощувальний характер.

Рекомендується такий порядок застосування процедур: а) повітряні та повітряно-світлові ванни; б) водні процедури у взаємодії з повітряними та сонячними ваннами і самостійно; в) сонячні ванни.

Людям з ослабленим здоров'ям слід починати з повітряних ванн кімнатної температури з поступовим переходом до повітряних ванн на відкритому повітрі. Одяг – легкий з поступовим переходом на спортивний. Рекомендується ходити босоніж - спочатку в кімнаті по сухій, потім по вологій і мокрій підлозі.

З метою прискорення впливу повітряних ванн слід зразу відмовитись від надмірно теплої одягу, поступово зменшувати температуру до 12°, частіше перебувати на свіжому повітрі, спати у добре провітрюваній кімнаті, а при можливості – з відкритим вікном, взимку, у міру можливості, займатися зимовими видами спорту. Другим етапом приймання повітряних ванн, що водночас буде і перехідним етапом до більш дійових світло-повітряних, є ванни на свіжому повітрі. Тривалість ванн у цей період треба поступово збільшувати. Після процедур застосовувати комплекс гігієнічної гімнастики на свіжому повітрі.

Світло-повітряні ванни можна приймати у будь-якому місті, але в перші години слід уникати прямих сонячних променів. Приймати такі ванни можна на протязі усього світлового дня, але найбільше ультрафіолетових променів буває у години, близькі до опівдня. Світло-повітряні ванни по 20-30хв, кілька разів на добу дуже корисні для людей, що займаються розумовою працею.

Сонячне проміння викликає в організмі складні фізіологічні процеси: процент гемоглобіну збільшується, діяльність м'язової та нервової систем поліпшується, людина почуває себе свіжою, бадьорою. Але до дозування сонячних ванн слід підходити обережно. Під час сонячних ванн треба звертати увагу на самопочуття і не намагатись швидше та краще загоріти. Сонячні ванни можна приймати протягом усього дня, але краще вранці. Рекомендується приймати їх поперемінно спочатку на спині, потім на животі, а пізніше у такій послідовності: спина, правий бік, живіт, лівий бік. Приймати сонячні ванни треба лежачи.

Після сонячних ванн слід приймати водні процедури – обливання, душ, купання, потім витерти тіло сухим рушником і півгодини відпочити у затінку.

Слід підкреслити, що вода найбільш ефективний засіб загартування. При використуванні цього засобу слід брати до уваги вплив температурних та механічних властивостей води, від чого залежить і послідовність застосування водних процедур.