МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ, НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Кафедра фізичної культури

**РЕФЕРАТ**

**на тему:**

**«Значення й основні методий загартовування організму»**

ЗМІСТ

1.Вступ  
2.Дещо з історії загартовування   
3.Принципи загартовування   
4.Основні методи загартовування   
5.Загартовування повітрям  
6.Загартовування сонцем   
7.Загартовування водою   
8.Місцеве загартовування холодом   
9.Загартовування в парній  
10.Висновок   
11.Список літератури

Вступ

Давно відомо, що здоров'я людини на 10-20% залежить від спадковості, 10-20% - від стану навколишнього середовища, 8-12% - від рівня охорони здоров'я і 50-70% - від способу життя.   
**Здоровий спосіб життя** - це раціональне харчування, заняття спортом, відмова від алкоголю і паління і багато іншого. Важливу роль відіграє й загартовування.   
**Загартовування** - це науково-обгрунтована система використання фізичних факторів зовнішнього середовища для підвищення опірності організму до простудних та інфекційних захворювань.   
Загартовування - обов'язковий елемент фізичного виховання, особливо важливий для молоді, так як має велике значення для зміцнення здоров'я, збільшення працездатності, поліпшення самопочуття, настрою і бадьорості. Загартовування, як фактор підвищення опірності організму до різних метеорологічних умов, використовувалося з давніх часів.   
Будь-яке вдосконалення - це тривала тренування. Отже, загартовування - це своєрідне тренування захисних сил організму, підготовка їх до своєчасної мобілізації.   
Загартовування не лікує, а попереджає хвороба, і в цьому його найважливіша профілактична роль. Загартована людина легко переносить не тільки спеку і холод, але й різкі зміни зовнішньої температури, які здатні послабити захисні сили організму.   
Головне ж полягає в тому, що загартовування прийнятно для будь-якої людини, тобто їм можуть займатися люди будь-якого віку незалежно від ступеня фізичного розвитку. Загартовування підвищує працездатність і витривалість організму.   
Гартують процедури нормалізують стан емоційної сфери, роблять людину більш стриманим, врівноваженим, вони додають бадьорості, покращують настрій. Як вважають йоги, загартовування призводить до злиття організму з природою.   
Медичних відводів від загартування немає, тільки гострі гарячкові захворювання. Глибоко помилково думку, що гартують процедури протипоказані ослабленим людям. Завдання медичного працівника полягає в правильному підборі і дозуванні цих процедур індивідуально для кожної людини. Необхідно дотримуватися ряду правил: Систематичне використання процедур, що гартують у всі пори року, без перерв. Поступове збільшення дози дратівної дії. Врахування вікових та індивідуальних особливостей організму людини. Всі гартують процедури повинні проводитися на тлі позитивних емоцій.   
Порушення цих правил призводить до відсутності позитивного ефекту від процедур, що гартують, а іноді і до гіперактивації нейроендокринної системи і подальшого її виснаження.   
Гартуючі заходи поділяються на загальні та спеціальні. Загальні включають правильний режим дня, раціональне харчування, заняття фізкультурою. До спеціальних процедур, що гартують відносяться загартовування повітрям (повітряні ванни), сонцем (сонячні ванни) і водою (водні процедури) і ін

**Дещо з історії загартовування**

Загартовування як засіб підвищення захисних сил організму виникло в глибокій старовині. Практично у всіх культурах різних країн світу загартовування використовувалося як профілактичний засіб зміцнення людського духу і тіла.   
Велику увагу фізичним вправам, загартовуванню та гігієну тіла приділялася в Стародавній Греції і Стародавньому Римі. Тут існував культ здоров'я і краси тіла, тому в систему фізичного виховання загартовування входило як невід'ємна складова частина.   
Загартовування в цих країнах мало на меті зміцнення здоров'я, так і вироблення у людини здатності переносити всілякі нестатки. За свідченням Плутарха, загартовування хлопчиків у Стародавній Спарті починалося з самого раннього віку.   
З семи років виховання тривало в громадських будинках під все більш суворих умовах: їх стригли наголо, змушували ходити босоніж в будь-яку погоду, а в теплу пору року оголеними. Коли дітям виповнювалося 12 років, їм видавали плащ, який вони повинні були носити цілий рік. Гарячою водою їм дозволяли митися лише кілька разів на рік. І в зрілі роки люди повинні були жити так, як наказував звичай.   
Велику увагу в Спарті приділялося і фізичному розвитку жінок. Як і чоловіки, вони «також вправлялися в бігу, боротьбі, киданні диску та спису, щоб їх тіла були сильні і міцні і щоб такими ж були і народжувані ними діти, - пише Плутарх. - Загартовані такими вправами, вони легше могли винести борошна дітонародження і вийти з них здоровими ».   
Стародавні римляни в значній мірі запозичали і трансформували давньогрецьку культуру. У них найважливішим закаливающим засобом була лазня. Римські лазні, або терми, представляли собою просторі і вельми місткі будівлі, побудовані з найкращіх сортів мармуру (терми Діоклетіана (505-506 рр..) Вміщували 3500 купаються).   
У термах були приміщення для роздягання, гімнастичних вправ і масажу, тут були гаряча лазня, басейни з теплою і холодною водою, душі, широко використовувалися піскові і грязьові ванни. На дахах багатьох терм влаштовувалися майданчики для прийому сонячних ванн.   
Загартовування як профілактичний засіб широко рекомендували такі видатні вчені старовини, як Гіппократ, Демокріт, Асклепіад та інші.   
Гіппократ писав: «Що стосується стану погоди на кожен день, то холодні дні зміцнюють тіло, роблять його пружним і удобоподвіжним».   
Одним із засобів загартовування є перебування під сонячними променями. Цілюща дія сонячних променів було добре відомо в Давньому Єгипті, про що свідчать написи на стінах древніх храмів. Першим же лікарем, рекомендувала застосування з лікувальною метою сонячних ванн, був Гіппократ.   
У Стародавньому Китаї профілактика хвороб і зміцнення здоров'я носили державний характер. «Мудрий, - говорилося в« Трактаті про внутрішнє », - лікує ту хворобу, якої ще немає в тілі людини, тому що застосовувати ліки, коли хвороба вже почалася, це все одно, що починати копати колодязь, коли людини вже мучить спрага, або кувати зброю, коли супротивник вже почав бій. Хіба це не занадто пізно? ». Тому в давньокитайській медицині велика увага приділялася заходам, сприяв зміцненню здоров'я. Найважливішими засобами для цього вважалися фізичні вправи, водні процедури, сонячне опромінення, масаж, лікувальна гімнастика, дієта.   
Одним з найважливіших напрямків у медицині Стародавньої Індії було попередження захворювань, використання різних вправ, наприклад йоги, спрямованих на підтримку і зміцнення здоров'я, досягнення морального і психологічної рівноваги. Виходячи з вчення про три "« органічних рідинах "» (жовч, слиз, повітря) і 5 космічних елементах (земля, вода, вогонь, повітря і ефір - джерело світла), давні індуси визначали здоров'я як результат рівномірного їх усунення, правильного здійснення життєвих відправлень тіла, нормального стану органів почуттів і ясності розуму. Тому зусилля лікарів направлялися на зрівноважування порушеного співвідношення рідин і елементів. Про використання води в Стародавній Індії з метою зміцнення здоров'я людини говориться в священних індуських книгах «Веди»: «цілюще потік води, вода охолоджує жар лихоманки, цілюща від усіх хвороб, лікування приносить тобі біг води».   
Особливе значення загартовуванню надавалося на Русі. Тут воно носило масовий характер. «Росіяни - міцний, сильний, витривалий народ, здатний легко переносити і холод, і спеку. Взагалі в Росії люди здорові, доживають до глибокої старості і рідко хворіють », - писав секретар гольштейнского посольства в Москві Адам Олеарій.   
Здавна слов'янські народи Стародавньої Русі використовували для зміцнення здоров'я лазню з наступним розтиранням снігом або купанням у річці чи озері в будь-який час року. Лазня виконувала лікувальну та оздоровчу функції. Особливу увагу загартовуванню приділялася в російській армії, де для «міцності і здоров'я тіла» також широко використовувалася російська лазня. Російським лікарям, письменникам, діячам науки належить провідна роль у розробці методики загартовування та її наукове обгрунтування.   
Їх погляди на роль загартовування у зміцненні здоров'я людини виходили з визнання визначальної ролі факторів зовнішнього середовища в життєдіяльності організму, його залежності від умов, в яких він існує і розвивається. Так О.М. Радищев у роботі «Про людину, про її смертність і безсмертя», що вийшла у XVIII столітті, писав: «Всі діє на людину. Їжа його і харчування, зовнішня холоднеча і теплота, повітря і навіть самий світло ».

**Принципи загартовування**

**Загартовування** - це, перш за все, вміле використання досконалих, створених тисячолітньої еволюцією фізіологічних механізмів захисту та адаптації організму. Воно дозволяє використовувати приховані можливості організму, мобілізувати в потрібний момент захисні сили і тим самим усунути небезпечний вплив на нього несприятливих факторів зовнішнього середовища.   
Загартовування дозволяє організму зберігати працездатність і здоров'я в екстремальних умовах середовища. Тренування організму - пережите оздоровчий засіб, але для досягнення бажаного ефекту необхідно дотримуватися певних принципів загартовування - систематичності, поступовості та послідовності, обліку індивідуальних особливостей організму, поєднання загальних і місцевих процедур, переходу від простого до складного, дотримання активного режиму, використання різноманітних засобів і форм , самоконтроль.   
Принцип систематичності. Гартують процедури повинні проводитися систематично: щодня, без тривалих перерв, так як тільки регулярність процедур забезпечує підвищення здатності нервової системи адаптуватися до мінливих умов зовнішнього середовища. Повторність впливу чинника необхідна, тому що в цьому випадку роздратування потрапляють на сліди попередніх впливів, завдяки чому змінюється реакція організму на даний вид подразника.   
Має значення і точне дозування сили і тривалості впливу подразника. Дослідження показали, що звикання до холоду відбувається швидше в тому випадку, якщо охолодження проводиться щодня по 5 хв., А не, наприклад, протягом 10 хв. через день. Тривалі перерви ведуть до повної або часткової втрати придбаних захисних реакцій.   
Принцип «від простого до складного» в практиці загартовування організму зводиться до застосування спочатку щадних процедур і поступовому переходу до більш сильним впливам. Принцип поступовості та послідовності збільшення дозування впливів забезпечує досягнення бажаного результату, так як тільки підвищення вимог стимулює посилення стійкості організму до впливів.   
Недотримання принципів загартовування може спричинити за собою погіршення здоров'я, тому при виборі процедур про це не можна забувати.   
Так як реакція організму на загартовуючі заходи неоднакова, при виборі дозування і види процедур враховуються також вік, стан здоров'я та інші індивідуальні особливості людини. Наприклад, діти, люди похилого віку, а також ті, хто страждає хронічними захворюваннями або недавно хворіли, більш чутливі до впливу факторів зовнішнього середовища, ніж здорові дорослі люди.   
Принцип поєднання загальних і місцевих впливів також базується на наукових даних. Незважаючи на те, що місцеві процедури надають не настільки сильну дію, як загальні, при яких впливу піддається вся поверхня тіла, правильне загартовування окремих ділянок тіла також ефективно. Особливо при використанні місцевих процедур для найбільш чутливих ділянок тіла - шиї, горла, ступень. Контрастні про-цедури, при яких відбувається різка зміна зігрівання і охолоджування, дуже ефективні, але потребують певної міри підготовленості організму.   
Принцип активного режиму передбачає підвищення ефективності загартовування при виконанні під час процедур фізичних вправ, тому що дослідження показали, що фізичні вправи при загартовуванні холодом дають можливість компенсувати викликану охолодженням посилену тепловіддачу за рахунок зростаючої теплопродукції.   
Підвищується стійкість організму тільки до того подразника, дії якого він систематично піддавався. А тому різнобічне загартовування на увазі вплив на організм повітрям, водою, сонцем, подразнення холодом і теплом. Той факт, що при загартовуванні за допомогою одного подразника організм стає, в деякій мірі, більш стійким і до впливу інших подразників, пояснюється загальними механізмами адаптації організму. І все ж, якщо ви хочете домогтися максимального ефекту, використовуйте всі форми і види загартовування.   
Самоконтроль дає можливість оцінити, наскільки правильно підібраний режим загартовування. Якщо ви відчуваєте себе добре, у вас здоровий апетит і сон, ви відчуваєте приплив сил і життєвої енергії, значить, ви вибрали правильний режим загартовування. При появі будь-яких скарг треба скоригувати систему загартовування і порадитися з лікарем. У систематичному самоспостереженні може допомогти ведення щоденника самоконтролю, в якому щодня до, під час і після процедури реєструються пульс, частота дихальних рухів і вид процедури загартовування. Крім того, наголошується вагу, в балах оцінюються самопочуття, сон і апетит. Але самоконтроль не замінить медичних обстежень, тому, якщо самопочуття погіршилося, слід звернутися за порадою до лікаря.

**Приступаючи до загартовування, слід дотримуватися наступних принципів:**

а) Систематичність використання гартують.   
Загартовування організму повинно проводитися систематично, з дня на день протягом усього року незалежно від погодних умов і без тривалих перерв. Краще всього, якщо користування гартують буде чітко закріплено в режимі дня. Тоді в організму виробляється певна стереотипна реакція на застосовуваний подразник: зміни реакції організму на вплив холоду, що розвиваються в результаті повторного охолодження, закріплюються і зберігаються лише при суворому режимі повторення охолоджень. Перерви в загартовуванні знижують придбану організмом стійкість до температурних впливів. У цьому випадку не відбувається швидкої адаптаційної реакції у відповідь. Так, проведення процедур, що гартують протягом 2-3 місяців, а потім їх припинення призводить до того, що загартованість організму зникає через 3-4 тижні, а у дітей через 5-7 днів.   
б) Поступовість збільшення сили дратівної дії.   
Загартовування принесе позитивний результат лише в тому випадку, якщо сила і тривалість дії гартують нарощуватимуться поступово. Не слід починати загартовування відразу ж з обтирання снігом або купання в ополонці. Таке загартовування може принести шкоду здоров'ю.   
Перехід від менш сильних впливів до сильніших повинен здійснюватися поступово, з урахуванням стану організму і характеру його відповідних реакцій на застосовуване вплив.   
Особливо це важливо враховувати при загартовуванні дітей і літніх, а також людей, які страждають хронічними захворюваннями серця, легенів і шлунково-кишкового тракту.   
На початку застосування процедур, що гартують в організму виникає певна відповідь реакція з боку дихальної, серцево-судинної і центральної нервової систем. У міру неодноразового повторення цієї процедури реакція на неї організму поступово слабшає, а подальше її використання вже не надає закаливающего ефекту. Тоді треба змінити силу і тривалість впливу гартують на організм.   
в) Послідовність у проведенні процедур, що гартують.   
Необхідна попередня тренування організму більш щадними процедурами. Почати можна з обтирання, ножних ванн, і вже потім приступити до обливань, дотримуючись при цьому принцип поступовості зниження температур.   
При проведенні загартовування краще за все дотримуватися відомого медичного правила: слабкі подразники сприяють кращому відправлення функцій, сильні заважають йому, надмірні - згубні.   
г) Облік індивідуальних особливостей людини і стану його здоров'я.   
Загартовування має дуже сильний вплив на організм, особливо на людей, що вперше приступають до нього. Тому перш ніж приступати до прийому гартують, слід звернутися до лікаря. З огляду на вік і стан організму, лікар допоможе правильно підібрати закаливающее засіб і порадить, як його застосовувати, щоб попередити небажані наслідки.   
Лікарський контроль під час загартовування дозволить виявити ефективність процедур, що гартують або виявити небажані відхилення у здоров'ї, а також дасть лікарю можливість планувати характер загартовування надалі.   
Важливим чинником оцінки ефективності загартовування є і самоконтроль. При самоконтролі закаливающий свідомо слід загартовування своїм самопочуттям і на підставі цього може змінювати дозування, що гартують. Самоконтроль проводиться з урахуванням наступних показників: загальне самопочуття, маса тіла, пульс, апетит, сон.   
д) Комплексність впливу природних факторів.   
До природних факторів зовнішнього середовища, які широко застосовуються для загартовування організму, належать повітря, вода і сонячне опромінення. Вибір процедур, що гартують залежить від ряду об'єктивних умов: пори року, стану здоров'я, кліматичних та географічних умов місця проживання.   
Найбільш ефективним є використання різноманітних процедур, що гартують, що відображають весь комплекс природних сил природи, щодня впливають на людину. Гартує, досягається не тільки застосуванням спеціальних процедур, що гартують, але і включає оптимальний мікроклімат приміщення, в якому людина знаходиться, і теплозахисні властивості одягу, що створюють мікроклімат навколо тіла.   
Найбільш сприятливим для загартовування є так званий динамічний, або пульсуючий, мікроклімат, при якому температура підтримується не пресуворо постійному рівні, а коливається в певних межах. Тренувати організм треба до швидких і уповільненим, слабким, середнім і сильним холодових впливів. Така комплексна тренування має дуже важливе значення. Інакше виробиться біологічно малодоцільне, жорстко закріплений стереотип стійкості тільки на вузький діапазон впливів холоду.   
Ефективність дії гартують значно підвищується, якщо їх поєднувати з виконанням спортивних вправ. При цьому важливо домагатися, щоб величина навантажень на організм була також різною.   
Основні методи загартовування

**Загартовування повітрям.**

**Повітря** - це середовище, постійно оточує людину. Він стикається зі шкірою - безпосередньо або через тканину одягу і зі слизовою оболонкою дихальних шляхів.   
Важливою і винятковою особливістю повітряних процедур як гартуючого кошти є те, що вони доступні людям різного віку і широко можуть застосовуватися не тільки здоровими людьми, але і страждають деякими захворюваннями. Більш того, при ряді захворювань (неврастенія, гіпертонічна хвороба, стенокардія) ці процедури призначаються як лікувальний засіб.   
Зазначений вид загартовування треба починати з вироблення звички до свіжого повітря. Велике значення для зміцнення здоров'я мають прогулянки. Закаливающее дія повітря на організм сприяє підвищенню тонусу нервової та ендокринної систем. Під впливом повітряних ванн поліпшуються процеси травлення, удосконалюється діяльність серцево-судинної і дихальної систем, змінюється морфологічний склад крові (у ній підвищується кількість еритроцитів і рівень гемоглобіну).   
Перебування на свіжому повітрі покращує загальне самопочуття організму, впливаючи на емоційний стан, викликає почуття бадьорості, свіжості. Ефект, що гартує повітря на організм є результатом комплексного впливу ряду фізичних факторів: температури, вологості, напрямку і швидкості руху. Крім того, особливо на березі моря на людину впливає і хімічний склад повітря, який насичений солями, що містяться в морській воді. За температурними відчуттів розрізняють такі види повітряних ванн: гарячі (понад 30С), теплі (понад 22С), індиферентні (21-22С), прохолодні (17 - 21С), помірно холодні (13-17С), холодні (4-13С), дуже холодні (нижче 4С).

Треба мати на увазі, що подразнюючу дію повітря впливає на рецептори шкіри тим різкіше, чим більше різниця температур шкіри і повітря. Більш виражену дію надають прохолодні і помірно холодні повітряні ванни. Беручи з метою загартовування дедалі більше прохолодні повітряні ванни, ми тим самим тренуємо організм до низьких температур зовнішнього середовища шляхом активації компенсаторних механізмів, що забезпечують терморегуляторний процеси. У результаті загартовування в першу чергу тренується рухливість судинних реакцій, які виступають в ролі захисного бар'єру, який охороняє організм від різких перепадів зовнішньої температури. Теплі ванни, не забезпечуючи загартовування, тим не менше роблять позитивний вплив на організм, покращуючи окислювальні процеси. Вологість повітря в поєднанні з коливаннями його температури здатна надавати різний вплив на процеси терморегуляції організму. Від відносної вологості повітря залежить інтенсивність випаровування вологи з поверхні шкіри і легень. У сухому повітрі людина легко переносить значно більш високу температуру, ніж у вологому. Сухість повітря сприяє втраті організмом вологи.   
Важливе значення при прийомі повітряних ванн має також рухливість повітря (вітер). Вітер впливає на організм загартовування рахунок своєї сили і швидкості, має значення і його напрямок. Він, сприяючи посиленню тепловіддачі організмом, збільшує охолоджуючу силу повітря. Повітряні процедури з метою загартовування можуть застосовуватися або у вигляді перебування одягненої людини на відкритому повітрі (прогулянки, спортивні заняття), або у вигляді повітряних ванн, при яких відбувається короткочасна дія повітря певної температури на оголену поверхню тіла людини.   
а) Прогулянки на повітрі.   
Проводяться в будь-який час року незалежно від погоди. Тривалість прогулянок встановлюється індивідуально для кожної людини в залежності від стану його здоров'я і віку. Збільшення часу прогулянок повинно проводитися поступово з урахуванням як перерахованих факторів, так і ступеня тренованості організму, а також температури повітря.   
Перебування на повітрі доцільно поєднувати з активними рухами: взимку - катанням на ковзанах, лижах, а влітку - грою в м'яч і іншими рухливими іграми.   
б) Повітряні ванни.   
Готують організм до подальших процедур, що гартують, наприклад до гартування водою.   
Дозування повітряних ванн здійснюється двома шляхами: поступовим зниженням температури повітря та збільшенням тривалості процедури при тій же температурі.   
Починати прийом повітряних ванн треба в кімнаті незалежно від пори року при температурі не нижче 15-16 С, і лише через деякий час можна переходити на відкрите повітря. Їх приймають у добре провітреному приміщенні. Оголивши тіло, слід залишатися в такому стані на початку курсу загартовування не більше 3-5 хвилин (надалі збільшуючи час). При прийомі прохолодних і особливо холодних ванн рекомендується здійснювати активні рухи: гімнастичні вправи, ходьбу, біг на місці.   
Після відповідної попередньої підготовки можна перейти до прийому повітряних ванн на відкритому повітрі. Їх потрібно приймати в місцях, захищених від прямих сонячних променів і сильного вітру. Починати прийом повітряних ванн на відкритому повітрі треба з індиферентною температурою повітря, тобто 20-22 (С. Перша повітряна ванна повинна тривати не більше 15 хвилин, кожна наступна повинна бути тривалішою на 10-15 хвилин.   
Холодні ванни можуть приймати тільки загартовані люди. Їх тривалість - не більше 1-2 хвилин, з поступовим збільшенням до 8-10 хвилин.   
Прийом повітряних ванн на відкритому повітрі треба починати не раніше, ніж через 1,5 - 2 години після їжі і закінчувати загартовування 30 хвилин до прийому їжі.   
Важливою умовою ефективності загартовування на відкритому повітрі є носіння одягу, що відповідає погодним умовам. Одяг повинен допускати вільну циркуляцію повітря.

**Загартовування сонцем.**

Сонячні інфрачервоні промені мають яскраво вираженим тепловою дією на організм. Вони сприяють утворенню додаткового тепла в організмі. У результаті цього посилюється діяльність потових залоз і збільшується випаровування вологи з поверхні шкіри: відбувається розширення підшкірних судин і виникає гіперемія шкіри, посилюється кровотік, а це покращує кровообіг повітряних ванн всіх тканинах організму. Інфрачервоне опромінювання посилює вплив на організм УФ радіації. УФ промені надають переважно хімічну дію. УФ опромінення володіє великим біологічним ефектом: воно сприяє утворенню в організмі вітаміну D, який має виражену антирахітичним дію; прискорює обмінні процеси; під його впливом утворюються високоактивні продукти білкового обміну - біогенні стимулятори. УФ промені сприяють поліпшенню складу крові, мають бактерицидну дію, підвищуючи тим самим опірність організму по відношенню до застудних та інфекційних захворювань; вони надають тонізуючу дію практично на всі функції організму. Шкіра різних людей має різним ступенем чутливості до сонячного опромінення. Це пов'язано з товщиною рогового шару, ступенем кровопостачання шкіри і здатністю її до пігментації.

**Сонячні ванни.**

Сонячні ванни з метою загартовування слід приймати дуже обережно, інакше замість користі вони принесуть шкоди (опіки, тепловий і сонячний удари). Приймати сонячні ванни найкраще вранці, коли повітря особливо чисте і ще не дуже жарко, а також ближче до вечора, коли сонце хилиться до заходу. Кращий час для засмаги: у середній смузі - 9-13 і 16-18 годин; на півдні - 8-11 і 17-19 годин. Перші сонячні ванни треба приймати при температурі повітря не нижче 18 градусів. Тривалість їх не повинна перевищувати 5 хвилин (далі додавати по 3-5 хвилин, поступово доводячи до години). Повітряних ванн час прийому сонячних ванн не можна спати! Голова повинна бути прикрита чимось на зразок панами, а очі темними окулярами.

**Загартовування водою.**

Потужний засіб, що володіє яскраво вираженим охолоджуючим ефектом, так як її теплоємність і теплопровідність в багато разів більше, ніж повітря. При однаковій температурі вода нам здається холодніше повітря. Показником впливу водних процедур, що гартують служить реакція шкіри. Якщо на початку процедури вона на короткий час блідне, а потім червоніє, то це говорить про позитивний вплив, отже, фізіологічні механізми терморегуляції справляються з охолодженням. Якщо ж реакція шкіри виражена слабо, збліднення і почервоніння її відсутній - це означає недостатність впливу. Треба кілька знизити температуру води або збільшити тривалість процедури. Різке збліднення шкіри, почуття сильного холоду, озноб і тремтіння свідчать про переохолодження. У цьому випадку треба зменшити холодову навантаження, підвищити температуру води або скоротити час процедури.   
Розрізняють три фази реакції організму на дію низької температури води. Перша - підвищений спазм судин шкіри, при більш глибокому охолоджуванні - і підшкірно-жирової клітковини. Друга фаза - у зв'язку з адаптацією до низької температури води відбувається вазодилатація, шкіра стає червоною, знижується артеріальний тиск, активуються тучні клітини і лейкоцити судинних депо шкіри та підшкірної клітковини з вивільненням біологічно активних речовин, у тому числі з інтерфероноподобнимі властивостями. Ця фаза характеризується поліпшенням самопочуття, збільшенням активності. Третя фаза (несприятлива) - вичерпуються пристосувальні можливості організму, виникає спазм судин, шкіра набуває синюшно-блідий відтінок, з'являється озноб .   
При систематичному використанні водного загартовування перша фаза скорочується і швидше настає друга. Найголовніше, щоб не настала третя фаза. Водні процедури ділять на традиційні та нетрадиційні, або інтенсивні.   
Вода - загальновизнаний засіб загартовування. Перевага води перед іншими засобами загартовування полягає в тому, що водні процедури легко дозувати.   
Принцип поступовості найлегше витримати саме при застосуванні води: можна взяти воду тієї температури, яка потрібна в даному випадку, поступово знижуючи її.

**Існує кілька окремих способів загартовування водою:**

а) Обтирання - початковий етап загартовування водою. Це найніжніша з усіх водних процедур. Його можна застосовувати у всіх віках, починаючи з дитячого. Його проводять рушником, губкою або просто рукою, змоченою водою. Обтирають спочатку верхню половину тіла (руки, шию, груди, спину), насухо витирають її і розтирають сухим рушником до червоного, а потім роблять те ж з нижньою половиною тіла (живіт, поперек, нижні кінцівки). Кінцівки розтирають від пальців до тіла. Тулуб розтирають круговими рухами у напрямку до пахвових і пахових западин. Тривалість процедури не перевищує 4-5 хв, включаючи розтирання тіла. Для обтирання застосовують спочатку прохолодну воду (20-24 С), а потім поступово переходять до холодної (нижче 16 С).   
б) Обливання - наступний етап загартовування. Воно буває місцеве і загальне. Місцеве обливання - обливання ніг. Для перших обливань доцільно застосовувати воду з температурою близько + 30С, надалі знижуючи її до + 15С і нижче. Після обливання проводиться енергійне розтирання тіла рушником. Загальне обливання треба починати з більш високої температури переважно влітку, а в осінньо-зимовий період треба організувати так, щоб вода охоплювала якомога більшу поверхню тіла, спину, потім груди і живіт, потім правий і лівий бік. Після закінчення - розтерти рушником. Час під струменем 20-40 секунд. Душ діє сильніше, ніж просте обливання. Вода з душу надає масажує дію, відчувається як більш тепла, ніж навіть вода при обливанні.   
в) Душ - ще більш ефективна водна процедура. На початку загартовування температура води повинна бути близько +30-32 С і тривалість не більше хвилини. Надалі можна поступово знижувати температуру і збільшувати тривалість до 2 хв., Включаючи розтирання тіла. При гарній ступеня загартованості можна приймати контрастний душ, чергуючи 2-3 рази воду 35-40С з водою 13-20С протягом 3 хв. Регулярний прийом зазначених водних процедур викликає відчуття свіжості, бадьорості, підвищеної працездатності. При купанні здійснюється комплексний вплив на організм повітря, води і сонячних променів. Починати купання можна при температурі води 18-20С і 14-15 З повітря.

**Місцеве загартовування холодом**

Для загартовування рекомендується поряд із загальними застосовувати і місцеві водні процедури. Найбільш поширені з них обмивання стоп і полоскання горла холодною водою, так як при цьому гартуються найбільш уразливі для охолодження частини організму. Обмивання стоп проводитись протягом усього року перед сном водою з температурою спочатку 26-28С, а потім знижуючи її до 12-15С. Після обмивання стопи ретельно розтирають до почервоніння.   
Полоскання горла проводиться щодня вранці і ввечері. Спочатку використовується вода з температурою 23-25С, поступово кожну тиждень вона знижується на 1-2С та доводиться до 5-10С.   
В останні роки все більше і більше увагу привертає зимове купання. Зимове купання і плавання впливають практично на всі функції організму. У «моржів» помітно поліпшується робота легень, серця, зростає газообмін, удосконалює система терморегуляції. Заняття зимовим плаванням треба починати тільки після попереднього тренування загартовування. Купання в ополонці починають, як правило, з невеликої розминки, в яку включають гімнастичні вправи і легкий біг. Перебування у воді триває не більше 30-40 сек. (Для довгостроково займаються - 90 сек.). Плавають обов'язково в шапочці. Після виходу з води проробляють енергійні рухи, тіло витирають рушником насухо і проводять самомасаж.

**Загартовування в парній.**

Народний досвід, набутий століттями, свідчить, що лазня є прекрасним гігієнічним, лікувальним і гартують засобом. Під впливом лазневої процедури підвищується працездатність організму і його емоційний тонус, прискорюються відновні процеси після напруженої і тривалої фізичної роботи. У результаті регулярних відвідин лазні зростає опірність організму до простудних та інфекційних захворювань. Перебування в парному відділенні лазні викликає розширення кровоносних судин, посилює кровообіг у всіх тканинах організму. Під впливом високої температури інтенсивно виділяється піт, що сприяє виведенню з організму шкідливих продуктів обміну речовин. Гігієнічні вимоги під час проведення занять.   
Загартовування організму нерозривно пов'язане з фізичними вправами. Фізичні вправи значно розширюють функціональні можливості всіх систем організму, підвищують його працездатність. Їх оздоровчий і профілактичний ефект пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. Специфіка того чи іншого методу загартовування і супроводжуючих його фізичних вправ вимагає особливої ​​форми одягу.   
При заняттях в літній час одяг складається з майки і трусів, в прохолодну погоду використовується бавовняний або вовняний трикотажний спортивний костюм. Під час занять взимку використовується спортивний одяг з високими теплозахисними та вітрозахисні властивості. Для забезпечення гігієни тіла при заняттях фізичними вправами необхідно, щоб спортивний одяг була виготовлена ​​з тканин, володіючий наступними властивостями: гігроскопічність, добре вентилюється, вітростійкість, теплозащитность та ін Взуття має бути легкою, еластичною і добре вентильованим. Вона повинна бути зручною, міцною і добре захищати стопу від пошкоджень. Важливо, щоб спортивне взуття і шкарпетки були чистими і сухими, щоб уникнути потертостей, а при низькій температурі повітря - обмороження. У зимову пору року рекомендується непромокаємий взуття, що володіє високими теплозахисними властивостями.

**Висновок**

Підвищення стійкості людини до різних несприятливих факторів навколишнього середовища - основне завдання сучасної медицини. У цьому саме і полягає її профілактична спрямованість.   
Таким чином, загартовування - важливий засіб профілактики негативних наслідків охолодження організму або дії високих температур. Систематичне застосування процедур, що гартують знижує число простудних захворювань у 2-5 разів, а в окремих випадках майже повністю виключає їх.   
Загартовування організму - це формування та вдосконалення функціональних систем, спрямованих на підвищення імунітету організму, що в кінцевому підсумку призводить до зниження «простудних» захворювань.   
У механізмі загартовування лежить загальний адаптаційний синдром.   
Плюси полягають в тому, що людина отримує можливість жити в умовах, раніше несумісні з життям і вирішувати завдання, перш нерозв'язних. Підвищується стійкість до захворювань.   
Загартовування сприятливо діє на весь організм: підвищують тонус нервової системи, покращують кровообіг і обмін речовин, пі опроміненні поверхні тіла в організмі виникає ряд фотохімічних реакцій, що тягнуть за собою складні фізико-хімічні перетворення в тканинах і органах (ці реакції зумовлюють сприятливу дію на весь організм ).   
До мінусів можна віднести лише невиконання принципів загартовування, в результаті чого настають різні порушення в організмі.   
З давніх часів використовувалися і зараз залишаються основними і найбільш дієвими засобу загартовування природні сили природи: сонце, повітря і вода. Найбільший ефект спостерігається від контрастного загартовування, яке включає ножні ванни, обтирання, душ, загартовування в парній.   
Загартовування найчастіше розглядається як процес пристосування організму до мінливих умов погоди і клімату. Але, кажучи про загартовування як засобі фізичного виховання, мається на увазі не тільки пристосування організму, що відбувається під впливом несприятливих умов. Загартовування треба розглядати як свідоме застосування у визначеній системі заходів, що підвищують опірність організму, що виховують здатність швидко і без шкоди для здоров'я застосовуватися до різних умов зовнішнього середовища. Загартовування варто починати із самого раннього дитинства і продовжувати протягом усього життя, видозмінюючи форми і методи його застосування в залежності від віку.   
Оздоровче значення повітряних, сонячних ванн, водних процедур, безсумнівно. Загартовані люди менше хворіють, легше переносять захворювання. Доступність засобів загартовування полягає в тому, що вони завжди під рукою, головне в тому, що можна використовувати в тому чи іншому вигляді, у будь-який час року, в будь-яких умовах. Вони не вимагають складної апаратури і спеціальних кабінетів.

**Список літератури**

1. Артюхова Ю. Як загартувати свій організм, Мінськ, 1999   
2. Іванченко В. Г. таємниці російського гарту, Москва, 1991   
3. Ильинич В. І. Фізична культура студента, Москва, 2000   
4. Лаптєв А. П. Закаливайтесь на здоров'я, Москва, 1991   
5. Мільнер О. Г. Формула життя, Москва, 1991