

ЗАГАРТОВУВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

У статті проаналізовано основні способи загартовування: сонце, повітря, вода. Проаналізовано що загартовування дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Крім профілактики простудних захворювань, загартовування сприяє підвищенню фізичної і розумової працездатності, підвищує тонус центральної нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин. Досліджено вплив загартовування на організм учня початкової школи. Обґрунтовано принципи загартовування: систематичність і послідовність; урахування індивідуальних особливостей, стану здоров'я й емоційних реакцій на процедуру.

У статті досліджені та узагальнені рекомендації щодо загартовування організму різними способами. Проаналізовані тимчасові протипоказання для процедур загартовування. У роботі наведені основні правила для ефективності процесу загартовування.

Ключові слова: здоров'я, загартовування, способи загартовування, учні початкової школи, організм дитини.

Постановка проблеми. Загартовування — це своєрідне тренування термоадаптаційних механізмів організму, їхня підготовка до своєчасної мобілізації, це один із методів профілактики захворювань і укріплення здоров'я. Відомий російський фізіолог І. Р. Тарханов, автор книги "О закаливании человеческого организма" писав, що загартовування людини схоже із процесами, що відбуваються із залізом при його загартовуванні, коли воно набуває вищу твердість.

Багато з нас не раз, напевно, помічали, що діти, які багато часу проводять на свіжому повітрі, менше хворіють в порівнянні з тими, кому батьки забороняють довго гуляти, кутають і всіляко "оберігають" від хвороб. Яскравий приклад — жителі села, незважаючи на не надто сприятливі умови життя і часто важку фізичну працю, ці люди набагато рідше хворіють, ніж городяни. Вже давно доведено, що головна причина цього — загартовування організму, можливо, мимовільне, але факт залишається фактом.

Загартовування не лікує, а попереджає хворобу, саме у цьому його профілактичне значення. Ним можуть займатись люди будь-якого віку незалежно від ступеня фізичного розвитку, воно підвищує працездатність і витривалість організму, нормалізує стан емоційної сфери. Згідно з міркуваннями йогів, загартовування забезпечує злиття організму з природою. Гіпократ писав: Холодні дні укріплюють тіло, роблять його пружним і рухливим".

Загартовування — потужний оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Воно здійснює загальнозмичновальний вплив на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин [1; 4; 9].

Широко відомі різні способи загартовування — від повітряних ванн до обливання холодною водою. Користь цих процедур не викликає сумнівів. З незапам'ятних часів відомо, що ходьба босоніж — чудовий засіб, що загартовує. Зимове плавання — вища форма загартовування. Щоб її досягти, людина повинна пройти всі стадії загартовування [1; 2; 7].

Вважається, що саме літо — найкращий сезон для початку заняття загартовування. Однак це не означає, що не можна приступити до настільки корисної справи як загартовування навесні, взимку або восени. Просто якщо почати загартовуватися в осінньо-зимовий період, температура повітря (води) слід знижувати значно більш поступово, ніж влітку.

Загартовування — це систематичне використання природних факторів природи, необхідне для підвищення стійкості організму до різних несприятливих умов [6].

"Систематичне" — ключове слово в цій фразі. Якщо раптом почати хапатися за загартовування, потім кидати це заняття, то шкода від такого "гартування" може перевищити користь.

Важливе значення має загартовування в профілактиці простудних захворювань, які широко поширені і складають до 50% від усіх захворювань.

Крім профілактики простудних захворювань, загартовування сприяє підвищенню фізичної і розумової працездатності, підвищує тонус центральної нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин.

Мета дослідження — дослідити та проаналізувати основні способи загартовування та його вплив на організм дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Загартовування як спосіб підвищення захисних сил організму виникло в глибоку давнину і всюди вважалось чудовим профілактичним засобом, особливо проти підступних застуд.

Загартовування, по-перше, підвищується опір дитячого організму найрізноманітнішим подразнюючим факторам навколишнього середовища (перепадам температури, протягам, перепадам

атмосферного тиску, вітру, вогкості, морозу). По-друге, підвищується опір респіраторним захворюванням – грипу, ангіні, катару верхніх дихальних шляхів, пневмонії та іншим захворюванням. Також дитина стає спокійнішою, урівноваженою, доброзичливою, активною, не скаржиться на сон і апетит. Приступати до загартовування можна практично в будь-якому віці. Чим раніше воно розпочато, тим здоровіше і стійкіше до впливів зовнішнього середовища буде організм. Не рекомендується застосовувати загартовуючі процедури при гострих захворюваннях і загостренні хронічних захворюваннях.

Встановлено, що систематичне загартовування знижує ймовірність простудних захворювань в 4 рази, і навіть виключає їх виникнення. Загартовування має загальнозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус центральної нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин, підвищує адаптивність організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища, сприяє активізації розумової та фізичної працездатності. При багаторазовому впливі специфічних подразників під впливом нервової регуляції в організмі утворюються певні функціональні системи, що забезпечують пристосувальний ефект. Пристосувальні реакції формуються в нервовій системі, в ендокринному апараті, в органах, тканинах і клітинах. Організм здобуває можливість безболісно переносити надмірний вплив холоду, високої температури і т.п.

Ефективність загартовування зростає при використанні спеціальних температурних впливів і процедур. Основні принципи їх правильного застосування повинні знати всі: систематичність і послідовність; урахування індивідуальних особливостей, стану здоров'я й емоційних реакцій на процедуру [5].

Для ефективного оздоровлення й профілактики хвороб необхідно тренувати й удосконалювати в першу чергу найціннішу якість – витривалість у сполученні із загартовуванням й іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить зростаючому організмові надійний щит проти багатьох хвороб.

Загартовування – це система вправ і процедур, що роблять організм людини сильним, здоровим, здатним протистояти будь-якій інфекції. Зміст загартовування полягає в тому, щоб поступово привчити тіло швидко й правильно реагувати на зміни умов навколишнього середовища. Загартування можна починати з народження й продовжувати все життя.

Способів загартовування досить багато. Найпростіше – це використання легкого одягу (надміру теплий одяг перешкоджає нормальному розвитку терморегуляції і порушує обмінні процеси, знижуючи тим опірність до інфекцій), щоденне застосування повітряних або водних процедур, прогулянки на свіжому повітрі в будь-яку погоду. Все це входить в "мінімум" загартовування.

Основні способи загартовування є: загартовування сонцем; загартовування водою; загартовування повітрям; комплексне застосування всіх факторів.

Широко відомі різні способи загартовування: від повітряних ванн до обливання холодною водою. Корисність цих процедур не викликає сумнівів [8].

Загартовування повітрям (повітряні ванни) – це найбільш безпечний засіб укріплення здоров'я, його слід розпочинати з вироблення звички до свіжого повітря. Воно є наслідком комплексної дії ряду фізичних факторів – температури, вологості, напрямку й швидкості руху повітря. Крім того, особливо на березі моря, на людину впливає хімічний склад повітря, насиченого солями з морської води.

Починати повітряні ванни краще за температури 20-22 °C (не нижче 16°C), сполучати їх із ранковою зарядкою або із рухливими іграми на свіжому повітрі. Повітря має безпосередньо впливати на шкіру, тому одягатися треба легко, наприклад у шорти і майку. За температури нижче 12°C загартовування повітрям не проводиться. Ефективність повітряних ванн збільшується, якщо після них проводиться мокре обтирання або обмивання водою.

За рівнем температури розрізняють такі види повітряних ванн: гарячі, понад +30°C; теплі, при +22-30°C; індіферентні, при +21-22°C; прохолодні, при +17-21°C; помірно холодні, при +13-17°C; холодні, при +4-13°C; дуже холодні, якщо нижче за +4°C.

Теплі повітряні ванни не стимулюють механізми загартовування, але діють позитивно на організм, покращуючи окислювальні процеси. Більш суттєву дію мають прохолодні і помірно холодні повітряні ванни, які підвищують тонус нервової та ендокринної систем, покращують процеси травлення, вдосконалюють діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищують кисневу ємність крові, викликають відчуття бадьорості й свіжості [3].

Спочатку тривалість повітряних ванн не повинна перевищувати 20-30 хвилин при температурі +15-20°C. Потім поступово тривалість повітряних ванн слід збільшувати (щоденно на 5-10 хв.) до 2 годин. В подальшому можливо поступово переходити до холодних повітряних ванн.

Кращий час для прийняття повітряних ванн – ранкові години. Не рекомендується приймати ванни до їжі (натщесерце) або відразу після їжі. Важливою умовою ефективного загартовування на відкритому повітрі є носіння одягу, який відповідає погодним умовам. Він мусить дозволити вільну циркуляцію повітря.

Загартовування сонцем (загоряння) необхідно починати з 3-5 хвилин, поступово збільшується до 1 години (на 2-3 хвилини за 1 раз). Сонячні ванни можна приймати стоячи, сидячи або лежачи, чергуючи їх із відпочинком у тіні й купанням. Під час сонячних ванн обов'язково потрібно надягати легкий головний убір. Найбільш сприятливий час для загартовування сонцем – до 11-ї години дня й з 17-ї години вечора. Не слід приймати сонячні ванни більше 1 разу на день. У жодному разі не можна допускати передозування сонячних ванн, щоб уникнути опіків, перегріву й сонячних ударів. За температури вище 30°C сонячні ванни протипоказані. Завершувати сонячні ванни необхідно купанням або обмиванням водою.

Ультрафіолетові промені діють на організм благотворно, підвищуючи тонус центральної нервової системи, активізуючи діяльність залоз внутрішньої секреції, покращуючи бар'єрну функцію шкіри, обмін речовин і склад крові, і сприяє утворенню вітаміну D. Всі ці фактори роблять позитивний вплив на

настрій людини та її працездатність, а також є відмінним загартовуючим засобом в боротьбі з простудними захворюваннями і інфекціями.

Сонячне опромінювання покращує обмін речовин, підвищує вміст гемоглобіну в крові, підсилює кровообіг, стимулює травлення, загальний тонус організму, його стійкість проти інфекції.

Шкіра різних людей має різну чутливість до сонячних променів, що пов'язано з товщиною епідермісу, здатністю до пігментації та інтенсивністю кровопостачання.

Сонячні ванни рекомендується приймати через 1,5 години після їжі, після них є корисним обливання холодною водою (+16-18°C) або скупатись, а потім добре розтертись рушником [3; 8].

Загартовування сонцем протипоказано при вираженому атеросклерозі, при активній формі туберкульозу легень, при хронічних захворюваннях серця, легенів, суглобів, повинні виявляти особливу обережність.

Загартовування водою (водні процедури) варто починати в теплу пору року. Позитивно на організм людини впливають різні водні процедури — обливання, обливання, душ, купання. В основі їхньої дії лежить поєднання різних за інтенсивністю температурних, механічних і хімічних подразників, які діють на рецептори шкіри.

Кращий час для водних процедур — ранок. Після сну або ранкової зарядки шкіра рівномірно зігріта, а це важливо для отримання необхідної судинної реакції. Крім того, ранкові водні процедури проганяють сонливість, створюють бадьорий настрій. А от увечері рекомендувати їх не можна — вони викликають збудження нервової системи і заважають спокійному сну.

Водні процедури суттєво змінюють хімічну й фізичну терморегуляцію організму, підвищують обмін речовин, стимулюють діяльність центральної нервової системи. Звуження й розширення кровоносних судин — це своєрідна гімнастика судин, яка тренує шкіру, змушує її краще пристосовуватись до зміни температури навколишнього середовища.

Починати потрібно з температури води 30-32 °C, поступово знижуючи її та збільшувати тривалість. Загартовування водою включає такі процедури, як ножні ванни, вологе обливання, обливання й купання.

Вологе обливання необхідно робити вранці після зарядки. Вологим махровим рушником (вода не повинна з нього капати) протягом 2 хвилин слід енергійно розтирати тіло: спочатку руки, потім груди, живіт, спину, ноги, а потім у тій же послідовності розтертись сухим рушником. Руки й ноги — з кистей і стоп; рухи повинні бути спрямовані до серця. Початкова температура води 30-32°C, кожні два дні знижувати її на 1°C (але не нижче за 16 °C).

Обливання можна робити під душем. Протягом 1 хвилини повільно лити воду спочатку на ноги, потім на спину, груди, живіт, руки і, нарешті, на голову. Після обливання енергійно розтертись сухим жорстким рушником. Початкова температура води — 32°C, кожні 2-3 дні слід знижувати її на 1 °C (але не нижче за 19°C).

Більш інтенсивним загартовуванням водою є душ. Спочатку його приймають із температурою води +30-35°C, знижують її щоденно на 1-2°C, доводячи поступово до +15°C.

Від незапам'ятних часів відомо, що ходьба босоніж — чудовий засіб загартовування. Це надійний засіб профілактики плоскостопості. М'яка трава, теплий пісок діють заспокійливо, а гарячий пісок або асфальт, сніг, крига — збуджуюче.

Дуже корисні ножні ванни. Необхідно опустити ноги в таз із водою на 3-4 хвилини й добре там потоптатися. Потім розтерти ноги жорстким махровим рушником і надягти теплі шкарпетки. Починати процедури слід з температури 30-32 °C і кожні два дні знижувати її на 1 °C (але не нижче за 15 °C).

Дуже корисним до й після занять фізичними вправами є контрастний душ, тобто періодичні зміни гарячої й холодної води, які повторюють 5-6 разів. Контрастні душі тренують нервово-судинний апарат шкіри й підшкірної клітковини, удосконалюючи фізичну терморегуляцію, мають стимулюючий вплив і на центральні нервові механізми. Досвід показує високу загартовуючу й оздоровчу цінність контрастного душу як для дорослих, так і для дітей. Добре діє він і як стимулятор нервової системи, знімаючи втому й підвищуючи працездатність.

Холодні (+20°C і нижче) або прохолодні (+21-33°C) водні процедури збуджують центральну нервову систему, підвищують силу і сповільнюють частоту серцевих скорочень, підвищують артеріальний тиск, стимулюють обмін речовин і енергії, підвищують тонус поперечносмугастих і гладеньких м'язів.

Теплі водні процедури (+36-37°C) діють заспокійливо, сприяють сну, знижують артеріальний тиск, розслаблюють м'язи, стимулюють функції шлунково-кишкового тракту й печінки.

Купання у відкритих водоймах можна починати за температури повітря 24-26 °C і температури води 20-22 °C, тривалість перших купань 3-5 хвилин. Тривалість поступово можна довести до 15 хвилин. Надалі купання можна проводити за більш низьких температур. Температура води для купань у відкритих водоймах для кожної людини індивідуальна й залежить від того, наскільки вона загартована. Зимове плавання — вища форма загартовування. Щоб її досягти, людина повинна пройти всі щаблі загартовування.

Систематичне використання загартовуючих процедур знижує кількість простудних захворювань у 2-5 разів, а то й зовсім позбавляє їх [5].

Але також слід не забувати про тимчасові протипоказання для процедур загартовування: захворювання, що супроводжуються підвищенням температури; напади бронхіальної астми; гіпертонічні кризи; важкі травми; ниркові та печінкові коліки; харчові токсичні інфекції.

Приступати до загартовування можна, як тільки захворювання або його загострення ліквідоване. Дотримуючись послідовного і поступового збільшення дозування, а також систематичності загартовування, можна досягти відмінного самопочуття і опірності організму багатьом недугам.

Для ефективності процесу загартовування треба дотримуватись правил:

Точне дозування загартовуючих факторів, кожний температурний вплив повинен відповідати індивідуальним особливостям людини. Чим холодніше повітря або вода, сильніший вітер, тим менша тривалість процедури.

Систематичність дій. Стійкий ефект загартовування настає тільки в результаті тренування організму. Навіть за хвороби або поганого самопочуття не треба припиняти процедур. У випадку ж припинення процедур загартовування слід починати із самого початку.

Поступове збільшення загартовуючих факторів. Кожне зниження температури має підкріплюватися протягом деякого часу, щоб організм зміг пристосуватися до них.

Індивідуальність підбору загартовуючих факторів з урахуванням віку, стану здоров'я, нервової системи.

Комплексне сполучення всіх загартовуючих факторів (сонця, повітря й води, тепла й холоду).

Урахування індивідуальних особливостей, стану здоров'я й емоційної реакції на процедуру [8].

Висновки. Загартовування – потужний оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Загартовування має загально-зміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин. Здоров'я дитини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дитини певного рівня фізичної культури. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання в школі шляхом роз'яснюванням, переконанням, організації їх практичної діяльності, на уроках та в позакласній роботі. Вчителі і батьки повинні постійно підкреслювати велику роль загартовування у запобіганні хворобам, зміцнення здоров'я дітей, спонукаючи їх до систематичного використання загартовуючих процедур.

Здорове загартовування – це невід'ємна частина здорового способу життя.

Використані джерела

1. Антропова М.В. Что надо знать о двигательной активности и закаливании детей / М.В. Антропова // Физическая культура в школе. – 1993. – № 3. – С. 28–36.
2. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуры / В. М. Баранов. – К.: Здоров'я, 1987. – 132 с.
3. Грибан В.Г. Валеология: Підручник / В.Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – С. 112 – 113.
4. Лисенко О.М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня / О.М. Лисенко // Фізичне виховання в школах України. – 2008. – №3. – С. 21–23.
5. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О.Носко, С.В.Грищенко, Ю.М.Носко. – К.: МП Леся, 2013. – 160 с.
6. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Монографія / М.О. Носко, С.В. Гаркуша, О.М. Восілова. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
7. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості / Н. А. Овчиннікова, Т. В. Нестерова – К. : Олімпійська література, 1998. – С. 20–24.
8. Омельченко Л.П. Здоров'ятворча педагогіка / Л.П. Омельченко, О.В. Омельченко. – Х.: Вид. група "Основа", 2008. – 205 с.
9. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: [учеб. для студентов вузов] / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.

Nosko Y.

HARDENING AND ITS IMPACT ON THE PRIMARY SCHOOLCHILDREN

The article analyzes the basic methods of the hardening: sun, air, water. It was analyzed that hardening avoids many diseases, extend life for many years save the high performance. In the prevention cold diseases, hardening improves physical and mental performance, increases the tone of the central nervous system, improves blood circulation, normalizes metabolism. The effect of the hardening on the primary schoolchildren organism is investigated.

The main principles of the hardening are substantiated: regularity and consistency; consideration of individual characteristics, health status and emotional reactions to the procedure. This article explores and summarizes recommendations for hardening of the body in different ways. Analyzed temporary contraindications for procedures of hardening. The paper contains the basic rules for the hardening effectiveness of the process.

Key words: health, hardening, methods of the tempering, primary schoolchildren, the child's organism.

Стаття надійшла до редакції 23.03.2015