

ВИДИ ЗАГАРТОВУВАННЯ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКИ



Найпростішим і найдоступнішим видом загартовування є повітряні ванни (або перебування на відкритому повітрі). Починати краще з теплих повітряних ванн, поєднуючи їх з рухливими іграми або фізичними вправами, поступово збільшуючи тривалість і зменшуючи температуру повітря. Ефективність повітряних ванн збільшується, якщо після них проводити водне обтирання або обмивання. Починаючи загартовування, слід дотримуватися таких правил: безперервність і систематичність загартовування; врахування індивідуальних особливостей кожної дитини (статі, віку, стану здоров'я, рівня загартованості тощо); поступовість проведення процедур (особливо це стосується тих, у кого слабке здоров'я); постійний контроль з боку лікаря (з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини).

Загартовування повітрям



Під дією повітряних ванн поліпшується склад крові, загальний обмін речовин, тонізується мускулатура, відбувається посилене "згорання" жиру. Враховуючи такий активний вплив повітряних ванн на організм людини, приступати до них слід обережно.

Так, загартовування повітрям дітей молодшого дошкільного віку найкраще починати при температурі, не нижчій від 19-20°C, слабкому вітрі, у тіні. Старшим дітям можна дозволити цю процедуру і при температурі повітря Φ 18°C. І за умови, якщо діти достатньо підготовлені, то рекомендувати повітряні ванни при нижчій температурі. Тривалість першої процедури не має перевищувати 15-20 хв. Надалі, залежно від індивідуальних особливостей кожного, тривалість повітряного "купання" можна поступово збільшувати до кількох годин. Повітряні ванни найкраще приймати у ранкові та вечірні години, але в жодному разі людина не повинна переохолоджуватись або перегріватись. Перші повітряні ванни, як

правило, приймають під час ранкової гімнастики, для занять якою хлопчикам бажано виходити тільки в трусах, а дівчаткам — у купальниках. Повітряні процедури можна продовжувати під час ранкового туалету, прогулянок, рухливих і спортивних ігор кілька разів на день.

Найкраще місце для повітряних ванн — лісові галявини, пляж тощо. Тривалість їх визначається насамперед самопочуттям кожного: якщо морозить, процедуру слід припинити. Протипоказанням для повітряного "купання" може бути тільки негода, а також захворювання дитини.

Загартовування сонцем

Вплив сонця на організм багатогранний. Його проміння посилює обмін речовин, стимулює діяльність ендокринних залоз, тонізу нервову систему, що дуже важливо для нормального розвитку молодого організму. Крім того, ультрафіолетове випромінювання вбиває бактерії, сприяє виробленню вітаміну Б. Ось чому особи, які загартовуються сонцем, менше хворіють на інфекційні хвороби, рахіт. Якщо розумно користуватися сонячними ваннами, в крові збільшується кількість гемоглобіну, дихання стає повільнішим, але глибшим, що сприяє насиченню організму киснем. Усе це разом зміцнює здоров'я. Але неправильне користування сонячним промінням шкідливо впливає на організм людини, зокрема, може призвести до опіків, сонячного або теплового удару. Опіки, як правило, виявляються через кілька годин після опромінювання.



Характерні ознаки: почервоніння і припухання шкіри, пухирі, загальне нездужання, головний біль, підвищення температури тіла. Основною причиною виникнення сонячного удару пряма дія на головний мозок переважно інфрачервоних променів. Ознаки: гострий головний біль, різке почервоніння обличчя, запаморочення, а в тяжких випадках блювання, судоми, непритомність. Наслідком загального перегрівання організму тепловий удар.

Протипоказаннями для приймання сонячних ванн можуть бути: гострі форми туберкульозу легенів; туберкульоз кісток, суглобів залоз; підвищена

нервова збудливість; сильне виснаження й різка анемія. Не рекомендують перебувати на сонці безпосередню перед вживанням їжі або одразу після нього.

Щоб акліматизуватися, діти спочатку протягом трьох-чотирьох днів щодня приймають повітряні ванни по 30-40 хв. і тільки після цього переходять до приймання сонячних ванн. Тривалість першої сонячної ванни - 4-5 хв. (по одній хвилині на спину, груди, лівий і правий боки). Поступово тривалість сеансів збільшують (додають через кожні два дні про 2 хв.), доводячи їх до 40 хв. Очі бажано захищати темними окулярами. Лежати треба на підстилці або топчані, захищаючи голову від сонця, Слід нагадати, що світловолосі й рудоволосі, а також блондини із світлою шкірою чутливіші до сонячного проміння, ніж брюнети. Через це в перших швидше можуть виникнути сонячні опіки. Приймати сонячні ванни найкраще: о 10-12-й год. у середній смузі та о 8-10-й год» — у південних районах країни. Робити це не раніше як через 1-1,5 год. після вживання їжі, але в жодному разі не натщесерце. Доцільно раз на тиждень робити одноденну перерву, під час якої приймають повітряні ванни.

Загартування водою



Загартування водою слід починати з обтирань. При цьому спочатку температура води має бути не нижчою від + 26°C. Знижуючи щодня приблизно на 1° С, її доводять до + 22°C для дітей молодшого віку і до + 18-20°C — для старшого. Обтираються губкою або мокрим рушником, починаючи з рук, шії, тулуба.

Привчивши організм до низьких температур, можна через 7—8 днів перейти до обливання водою або душу.

Спочатку температура води для цього не має бути нижчою від + 25 С, але знижувати її нижче + 18 не рекомендується. Влітку основною загартувальною процедурою має бути, звичайно, купання у відкритих водоймах або у басейні, яке проводиться в теплу погоду щодня з дозволу лікаря. Купатися рекомендують при

температурі води не нижчій + 18°C. Роздягнувшись, треба 5—7 хв. побути в затінку, щоб тіло охоллоло. У перші дні краще купатися раз на день, перебуваючи у воді не більше 10 хв. З часом тривалість перебування у воді збільшується до 20-30 хв., залежно від індивідуальних особливостей організму. Коли організм звикне до води, можна купатись і двічі на день. Купання посилює апетит, поліпшує травлення та обмін речовин, тренує терморегуляторні механізми. Якщо ж методика купання неправильна, можуть з'явитися безсоння, головний біль, розлад шлунку, збуджений стан і навіть підвищення температури. Однак усі ці ознаки, як правило, короточасні. Якщо ж вони не зникають і наступного дня, то слід тимчасово припинити купатися. У жодному разі не можна дозволяти купатися дітям, якщо вони нездужають. Діти, що за станом здоров'я зараховані до спеціальної медичної групи, можуть купатися тільки з дозволу лікаря.

Ходіння босоніж



Дуже ефективний спосіб загартовування — ходити бігати босоніж. А щоб уникнути можливого переохолодження, слід привчатися на ніч мити ноги холодною водою.

Ходьба босоніж як засіб загартовувати та зміцнювати здоров'я і навіть лікування деяких захворювань використовувалася з давніх часів. За даними давньогрецьких істориків, у спартанських і афінських навчальних закладах, де загартовуванню майбутніх воїнів приділялася величезна увага, вихованці цілий рік ходили

босоніж. Право носіння взуття вони одержували лише з вісімнадцятирічного віку. Відомо, що учасники перших Олімпійських ігор змагалися босоніж.

За свідченням давньогрецького письменника Плутарха, філософ Сократ "з метою загострення мислення" постійно ходив босоніж і вимагав цього від своїх дітей. Відомо, що давньоримський лікар Антоній Муза вилікував від тяжкої хвороби поета Горація тим, що змушував його ходити босими ногами по гострому камінні. Олександр Васильович Суворов, який до глибоко старості зберігав бадьорість і високу працездатність, щоденно зранку, навіть у сильні морози, здійснював прогулянку босоніж, після чого обливався холодною водою. А ще існує легенда. Якось у сиву давнину якийсь чоловік боляче вдарив палець ступні об великий камінь. Через деякий час з подивом переконався, що разом із болем у нозі минув і головний біль, який довго дошкуляв йому. Маючи, як кажуть, світлу голову, ця спостережлива й допитлива людина зуміла пов'язати в єдине причину і наслідок. Він знову з'явився біля чудо-каменя, коли у нього вкотре заболіла голова. І знову, як першого разу, вдарив ступнею об камінь. Біль відступив. Тоді він перекотив "зцілюючий" камінь ближче до свого помешкання. Потім додумався, що з лікувальною метою можна використовувати і невеликий плоский камінець, натискуючи ним у певну точку передньої частини ступні. Звідси і пішла ступнетерапія або, як кажуть лікарі, акупресура біологічно активних точок ступні. Так воно було насправді чи ні, але факт залишається фактом: цей феномен був відомий в давнину багатьом народам. З'явилися цілі системи лікування різних захворювань засобами акупресури активних точок ступні.

Річ у тім, що на підшві ступні існує безліч зон, прямо пов'язаних з різними органами людини. Натискуючи на них, можна зняти біль, піддати лікувальній дії ті або інші органи. Але без консультації лікаря тут не обійтися, а тому краще просто ходити босоніж — дома, на природі, на пляжі і т.д. Тоді обов'язково натрапиш на потрібну точку.

Бажано мати лікувально-оздоровчий інструментарій для ступні, який дуже просто виготовити або пристосувати для цього. Наприклад, можна покласти у ванній звичайний килимок з пуп'яшками, що кладуть перед входними дверима, і регулярно вранці, умиваючись, потоптатись по ньому. Одразу прийде відчуття бадьорості після сну, миттєво включаються всі органи, готові до розумової та фізичної роботи. Кожна людина має усвідомити, що її ступня — це своєрідне джерело здоров'я. А звідси й те, що ступню необхідно загартовувати, частіше використовувати для оновлення і збереження здоров'я. Тому й треба частіше ходити босоніж.

Загартовування холодом ("моржування")



Купання в холодній воді корисно всім. Але, приступаючи до загартовування, треба врахувати свій стан здоров'я, вік, стать, індивідуальні особливості організму. Починати в будь-якому віці найкраще з вологого обтирання, прохолодного душу, купання влітку в природних водоймах, прогулянок босоніж, особливо по росі.

Найпростіший, безпечний і ефективний перший крок у цій справі — після гарячого душу або ванни вилити ковшик холодно води на ділянку шийних хребців, потім, не витираючись рушником, по-масажувати тіло кульковим дерев'яним масажером до почервоніння і вдягатися на дещо вологу шкіру. Для дітей і людей похилого віку холодне навантаження залежить від віку: чим молодша дитина і чим старша доросла людина, тим меншим воно має бути.

Якщо вирішили загартовуватись ходьбою босоніж по снігу, слід збільшувати швидкість ходьби, а ще краще — бігти, аніж ходити. Визначити, чи достатнє холодове навантаження, можна у такий спосіб: якщо після або під час процедури почервоніла шкіра, то це означає, що все гаразд. Закінчувати сеанс загартовування рекомендується, коли відчувається, що починаєш мерзнути. Вік у "моржуванні" не на заваді. С й зовсім юні плавці, яких батьки з самого раннього дитинства привчили до холодно води. Наші поради початківцям задля їхньої ж безпеки такі. Перед тим як заходити у воду, треба розігрітися, найкраще пробігти пару кілометрів. Але й занадто розігрітому пірнати в ополонку не рекомендується. Необхідно спочатку намочити тіло, а потім зайти у воду. Якщо людина вже не новачок у цій справі, то слід обсихати після купання, не витираючись рушником. І одягатися треба, доки шкіра дещо волога.

Тривалість купання у крижаній воді (приблизно + 5°C) — від 30 секунд до 3 хвилин. Плаваючи, слід одягати гумову шапочку, волосся змочувати не рекомендується.

Лікарі, які обстежують "моржів", запевняють, що користь зимового купання не лише в тому, що воно підвищує морозостійкість і перешкоджає застудним захворюванням. За їхніми словами, навіть досить хворі люди через рік чи два після початку "моржування" вже не скаржилися на свій стан здоров'я. Від занурення в ополонці у них покращується настрій, після купання вони можуть підвищувати навантаження на себе. За медичними даними, у них збільшується розмір (обсяг) легенів, ростуть м'язи, підвищується життєвий тонус, покращується стан шкіри.

