Національний технічний університет України

“Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського”

Інститут прикладного системного аналізу

кафедра фізичного виховання

*Реферат*

**Загартовування і здоров'я людини**

Виконавець:

Студент групи,

НТУУ КПІ, ІПСА,

Київ - 2020

**ЗМІСТ:**

**ВСТУП…………………………………………………………………………...**3

1. **ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАГАРТОВУВАННЯ ОРГАНІЗМУ…………...**4
   1. ***Принцип систематичності……………………………………………….***4
   2. ***Принцип поступовості й послідовності або «від простого до складного»……………………………………………………………………***5
   3. ***Врахування індивідуальних особливостей організму……………………***5
   4. ***Принцип поєднання загальних і місцевих впливів……………………….***5
   5. ***Принцип активного режиму……………………………………………....***5
   6. ***Самоконтроль……………………………………………………………….***6
   7. ***Висновки……………………………………………………………………...***6
2. **НАЙБІЛЬШ ВИКОРИСТОВУВАНІ СПОСОБИ ЗАГАРТУВАННЯ. ЇХ ДІЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ…………...**7

**2.0 *Науковий поглляд…………………………………………………………...***7

* 1. ***Загартовування водою……………………………………………………...***7
  2. ***Місцеве загартовування…………………………………………………...***10
  3. ***Повітряні ванни……………………………………………………………***12
  4. ***Сонячні ванни (геліотерапія)…………………………………....…….....***13
  5. ***Контрастне загартовування……………………………………………..***15

1. **ВИСНОВКИ……………………………………………………………………**19
   1. ***Висновки по темі роботи…………………………………………….…..***19
   2. ***Загальні висновки…………………………………………………….....…***19
2. **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

**ВСТ****УП**

Загартовування – дуже актуальна проблема на сьогоднішній день. З переходом людства в цифровий вік, більшість професій тепер потребує розумової праці, замість фізичної, що значно послаблює фізичні здібності організму. Тіло людини більше не може так протистояти хворобам та й узагалі зміні навколишнього середовища, як тоді, коли отримувало регулярні фізичні навантаження. Тому сьогодні загартування є дуже актуальною темою, яка все частіше піднімається медиками по всьому світу.

Загалом, ця тема є добре дослідженою: існує багато книжок та статей,наприклад Артюхова Ю. Як загартувати свій організм. - Мінськ, Видавництво «Харвест», 1999 або ж И.П. Березин, Ю.В. Дергачев Школа здоров’я. - Санкт-Петербург, 2001.

Проте чітко структурований стислий текст з питання загартовування та його впливу на організм людини знайти досить важко, особливо українською мовою, тому дослідження загартовування і його впливу на організм людини українською мовою будуть актуальні ще довго.

Основною метою цього реферату є вивчення основних принципів та технік загартування і його впливу на організм людини.

Основним завданням цієї роботи є структуроване подання технік загартування й впливу окремих видів загартування на організм людини.

1. **ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАГАРТОВУВАННЯ ОРГАНІЗМУ**

Загартовування дозволяє організму зберігати працездатність і здоров'я в екстремальних умовах середовища. Тренування організму - випробуваний оздоровчий засіб, але для досягнення бажаного ефекту необхідно дотримуватися певних принципів загартовування - систематичності, поступовості і послідовності, врахування індивідуальних особливостей організму, поєднання загальних і місцевих процедур, дотримання активного режиму, використання різноманітних засобів і форм, самоконтролю.

***1.1 Принцип систематичності***.

Загартовувальні процедури повинні проводитися систематично: щодня, без тривалих перерв, так як тільки регулярність процедур забезпечує підвищення здатності нервової системи адаптуватися до мінливих умов зовнішнього середовища. Повторювати вплив конкретного фактора необхідно, так як в цьому випадку дія подразника накладається на сліди попередніх подразників, завдяки чому реакція організму на цей вид подразника змінюється.

Має значення і точне дозування сили і тривалості впливу подразника. Наприклад, дослідження показали, що звикання до холоду відбувається швидше в тому випадку, якщо охолодження виробляється щодня по 5 хв, а не, наприклад, протягом 10 хв. через день. Тривалі перерви ведуть до повної або часткової втрати придбаних захисних реакцій.

***1.2 Принцип поступовості й послідовності або «від простого до складного»***

На практиці цей принцип зводиться до застосування спочатку легких процедур і поступового переходу до більш сильних впливів на організм. Принцип поступовості і послідовності збільшення дозування впливів інструментів загартування забезпечує досягнення бажаного результату, так як тільки підвищення вимог стимулює посилення стійкості організму до впливів.

***1.3 Врахування індивідуальних особливостей організму***

Так як реакція організму на загартовувальні заходи не однакова, при виборі дозування і виду процедур враховуються також вік, стан здоров'я та інші індивідуальні особливості людини. Наприклад, діти, люди похилого віку, а також ті, хто страждає на хронічні захворювання або недавно хворіли, більш чутливі до впливу факторів зовнішнього середовища, ніж здорові дорослі люди.

***1.4 Принцип поєднання загальних і місцевих впливів***

Цей принцип 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 ефективне, особливо при використанні місцевих процедур для найбільш чутливих ділянок тіла - шиї, горла, ступень. Контрастні про- цедури, при яких відбувається різка зміна температури, дуже ефективні, але вимагають певного ступеня підготовленості організму до таких впливів.

***1.5 Принцип активного режиму***

Мається на увазі підвищення ефективності загартовування при виконанні фізичних вправ під час загартувальних процедур. 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, впливу якого він систематично піддавався. А тому різнобічне загартовування має на увазі вплив на організм повітрям, водою, сонцем, роздратування холодом і теплом.

***1.6 Самоконтроль***

Самоконтроль дає можливість оцінити, наскільки правильно підібраний режим загартовування. Якщо ви відчуваєте себе добре, у вас здоровий апетит і сон, відчуваєте прилив сил і життєвої енергії - ви вибрали правильний режим загартовування. При появі будь-яких скарг треба скоригувати систему загартовування та 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, відзначається вага, в балах оцінюються самопочуття, сон і апетит. Але самоконтроль не замінить медичних обстежень, тому, якщо самопочуття погіршилося, слід звернутися за порадою до лікаря.

***1.7 Висновки***

Дотримуйтеся наведених принципів загартування, такк як їх недотримання може спричинити за собою погіршення здоров'я. Обов'язково консультуйтеся з лікарем, або вивчайте вплив підібраних вправ конкретно на ваш організм в теорії, а не на практиці, якщо хочете, загартовувати свій організм, а не кривдити його.

1. **НАЙБІЛЬШ ВИКОРИСТОВУВАНІ СПОСОБИ ЗАГАРТУВАННЯ. ЇХ ДІЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ**

***2.0 Науковий погляд***

Загартовування зазвичай розуміють як тренування стійкості організму до дії зовнішніх факторів.

Відповідно до теорії стресів Г. Селье, щоб бути здоровим, організм повинен періодично отримувати навантаження, більші, ніж зазвичай. Ці навантаження Г. Сельє назвав «стресами». Стреси тренують організм, підвищуючи його пристосувальні можливості. За силою і тривалостю вони можуть досягати межі пристосувальних можливостей на даний момент, але ні в якому разі не повинні їх перевищувати. Навантаження, що перевищують цю межу, руйнують організм - їх Г.Селье назвав «дистресами».

Що сильніше і довше стресове навантаження, то більшим повинен бути період відновлення.

***2.1 Загартовування водою***

Найбільш ефективне загартовування водою. Починати потрібно з обтирання мокрим рушником або губкою спочатку до пояса, а потім всього тіла. При цьому температура приміщення, в якому проводиться водна процедура, повинна бути не нижче 18-20 ° С.

* + 1. ***Перший етап***.

Ви приступаєте до обтирання. Рушник, губку або спеціальну рукавичку змочують у воді і злегка віджимають. Потім послідовно проводять обтирання рук (в напрямку від пальців до плечей), шиї, грудей, живота, спини, ніг. Обтирання спини проводяться від середини хребта до пахвових лініях, ноги - у напрямку знизу вгору, починаючи від стоп. Після цього сухим жорстким рушником розтирають тіло до почервоніння і приємного відчуття тепла. Кожен рух необхідно повторити лише 2-3 рази, при цьому вся процедура займе не більше 5 хвилин. Вода повинна бути кімнатної температури або злегка підігрітою.

* + 1. ***Другий етап***

Другий етап - обливання. Починати потрібно з температури води близько 30 ° С, а потім поступово знижувати її до 15 ° С. Потрібно виливати воду невеликими порціями на різні ділянки тіла, використовуюючи кухоль.

***2.1.3*** ***Третій етап***

Третій етап - найбільш енергійна і тривала водна процедура - душ.За інтенсивністю механічних впливів на тіло людини виділяються наступні типи душів:

Пиловий душ. Створює водяний пил. Механічна дія мізерна, подразнююча дія регулюється температурою води і навколишнього повітря.

Дощовий душ. Надає невелике механічне дію вагою падаючих водяних крапель. Подразнююча дію регулюється тими ж факторами.

Голчатий душ. Влаштований таким же чином, що з пиловий душ, замість крапель вилітає під тиском велика кількість тонких цівок води. Наносячи «уколи», струмки виробляють більш сильне механічне подразнення, ніж дощовий душ.

Циркулярний душ. Наосить удари вертикальними (спадними і висхідними) і горизонтальними струменями, що б'ють під тиском. На відміну від дощового і голчастого душів, циркулярний душ впливає рівномірно на все тіло.

Звичайний душ на гнучкому шлангу в домашній ванні може замінити дощової і в якійсь мірі циркулярний душі. Універсальність, доступність і зручність дозволяють широко використовувати його для загартовування.

***2.1.4 Четвертий етап***

Четвертий етап - купання в річці або природному водоймищі. Спочатку температура води повинна бути не нижче 18-20 ° С. У воді потрібно більше рухатися: причому, чим прохолодніше вода, тим більше рухів. Тривалість купання за самопочуттям - від 1 до 5 хв. Хорошим засобом загартовування холодом є купання в природних водоймах протягом всього року. У них ефект загартовування посилюється впливом на оголене тіло повітря, вітру, сонячних променів, а також фізичним навантаженням па організм (плавання).

Термічне навантаження на тіло регулюється в них природними умовами (температура води і повітря, швидкість руху вітру), тривалістю перебування у воді, станом здоров'я і тренованості.

***2.1.5 П'ятий етап***

П'ятий, і останній етап загартовування водою - "моржування". Це сильнодіюча процедура, приступати до якої може тільки добре підготовлена, загартована людина: адже під час перебування в "крижаній купелі" температура тіла знижується на 1-3 ° С, а шкіри - на 10-15 ° С. Значно підвищуються витрата енергії, артеріальний тиск, газообмін. Людина, плаваюча в ополонці, поглинає повітря в 10-12 разів більше, а кількість крові,що виштовхується серцем в судини за одне скорочення, дуже збільшується. За 20-30 з перебування в крижаній воді в 4-5 разів збільшується хвилинний обсяг серця. Після такого купання механізми організму тривалий час знаходяться в стані великої напруги, щоб компенсувати дефіцит тепла.

Для досягнення ефекту загартовування цілком достатньо 1 хв, максимум 2 хв перебування в крижаній воді, а починати потрібно з 30 с. Щоб уникнути втрати тепла слід переходити від роздягальні до місця купання в спортивному костюмі або купальному халаті. Після купання потрібно відразу ж зняти мокрий костюм, розтертися насухо й виконати комплекс фізичних вправ.

***2.1.6 Вплив загартування водою на організм людини***

Дія низької температури на тіло людини, яка й досягається внаслідок загартування водою, є сприятливю, тому купання використовують для запобігання частих ангін, фарингітів і інших хвороб. Також купання посилює апетит, поліпшує травлення та обмін речовин, тренує терморегуляторні механізми. Обливання також рекомендується вагітним жінкам, так як це позитивно впливає на розвиток плода.

Загартування водою протипоказано людям з підвищеною збудливістю нервової системи, так як є сильним подразником, і не рекомендується особам з високим артеріальним тиском. При неправильній методиці загартування водою, можуть з'явитися безсоння, головний біль, розлад шлунку, збуджений стан і навіть підвищення температури. Однак усі ці ознаки, як правило, короткочасні. 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.

* 1. ***Місцеве загартовування***

***2.2.1 Методика місцевого загартовування***

Місцеве загартовування – це вид загартовування тіла, при якому вплив здійснюється на певні його частини. Різні ділянки тіла мають різну чутливість до холоду. Найбільш чутливими є: голова, кінчики пальців, шия, груди, травмовані місця та інші. Переохолодження стоп і носоглотки часто викликає нежить, бронхіт, гострі респіраторні захворювання. Саме тому ці ділянки тіла нерідко вимагають додаткового загартовування. На носоглотку безпосередньо впливають простудні захворювання, тому більш ефективно одночасне загартовування стоп і носоглотки. Загартовування варто проводити щодня бажано зранку. Після кількох сеансів процедура стає приємною потребою і викликає бадьорість. Загартовування стоп зручно проводити у ванні, починаючи з води кімнатної температури (20-22 ° С). Для цього слід налити в ванну води, стати в неї і переступати з ноги на ногу протягом 2-3 хвилин. Температуру води слід знижувати на 1 ° через кожні 2 дні до водопровідної. Чим більше різниця температури поверхні стоп і води, тим сильніший ефект. Під час процедури загартовування ніг можна полоскати порожнину рота і горло прохолодною водою (поступово знижуючи температуру до водопровідної) або ж обтирати чи споліскувати водою більш чутливі до холоду ділянки тіла. Корисно зробити також 2-5-хвилинну пробіжку по м'якому снігу босоніж; коли сніг жорсткий і при низькій температурі слід бігати в гумових пляжних капцях. Ще більш ефективне загартовування стопзі змінно-холодною й гарячою водою. Це робиться так: у два тази (або у ванну і таз) наливається вода з різницею температур 5-10 ° (наприклад, в одному тазу 20 °, а в іншому 30 °). Ноги поперемінно занурюють то в таз з гарячою водою на 1-2 хвилини, то в таз з холодною водою на 10-20 секунд і так від 3 до 8 разів за одну процедуру, загальна тривалість якої може досягати 15-20 хвилин. Перепад температур поступово збільшують до 45 °.

При загартовуванні холодом контрастність слід збільшувати в основному за рахунок зниження температури холодної води; при загартовуванні жаром - переважно за рахунок підвищення температури гарячої води до гранично допустимою. Чим більше різниця температур води в тазах, тим вище загартувальна дія. Позитивний ефект загартовування проявляється через 3-4 тижні після щоденних ванн для стоп і полоскань горла.

***2.2.2 Вплив місцевого загартовування***

Загартовування ніг водою і снігом протягом місяця позбавляє людину від больових відчуттів при прогулянках босоніж по снігу. Також загартування стоп і носоглотки зменшує ризик захворіти сезонними простудними хворобами. Не можна забувати про те, що при локальному впливі гартуються лише окремі ділянки тіла, тому бажано, щоб загартовування найбільш чутливих до холоду ділянок тіла проводилося на тлі загального загартовування.

***2.3 Повітряні ванни***

***2.3.1 Методика загартовування повітряними ваннами***

На практиці повітряні ванни призначаються в теплу пору року.

Вони поділяються на теплі, що приймаються при температурі повітря від 20 до 30º, прохолодні - при температурі 15-20º і холодні ванни, які приймаються при температурі повітря нижче 15º.

Повітряні ванни в теплий період року проводяться або на особливо пристосованих майданчиках під навісом, або в тіні дерев. Повітряні ванни слід починати при температурі повітря не нижче 20º, не відразу після їжі, краще в першу половину дня. Можна при прийомі повітряних ванн допустити поступове оголення тіла: спочатку оголюють тільки нижні кінцівки, потім верхні.

Тривалість ванни: на початку курсу 5-10 хвилин, потім тривалість ванни щодня збільшують на 5-10-15 хвилин і доводять до 1-2 годин. Після повітряної ванни проводять водну процедуру. Дітям до 1 року повітряні ванни слід застосовувати при температурі повітря не нижче 22º. Починають з 3-5 хвилин і після 3 ванн тривалість повітряної ванни збільшують на 2-3-5 хвилин і доводять до 30 хвилин. Повітряні ванни проводяться і взимку на верандах, при відкритих вікнах. В останньому випадку хворі лежать на тапчанах в спальних мішках.

***2.3.2 Вплив повітряних ванн на організм***

Дозовані повітряні ванни можуть стати дієвим методом для загартовування організму, вони підвищують опірність організму інфекціям, впливають на гемодинаміку і дихання, підвищують пристосовність організму до зміни температури зовнішнього середовища.

Повітряні ванни рекомендуються хворим з початковими порушеннями серцево-судинної системи, органів дихання, при деяких захворюваннях крові і функціональних розладах нервової системи. Протипоказані при різко вираженому виснаженні, туберкульозі важкої форми і при серцевій слабкості.

***2.4 Сонячні ванни (геліотерапія)***

***2.4.1 Методика загартування сонячними ваннами***

При загартовуванні організму методом геліотерапії використовують пряму і розсіяну сонячну радіацію. Вона залежить від інтенсивністі сонячного сяйва, в різні пори року, місяці і дні. Атмосфера мало прозора для короткохвильової ультрафіолетової частини спектру. Всі ультрафіолетові промені з довжиною хвилі коротше ніж 290 ммк, які виходять від сонця, поглинаються озоновим шаром. Зі зменшенням кута падіння сонячних променів, збільшується шар повітря, через який проходить пучок променів від сонця. Таким чином, зі зміною висоти стояння сонця збільшується поглинання і розсіювання променевої енергії.

Ці особливості природного сонячного випромінювання дозволяють при використовувати сонцелікуванні в основному область сонячного спектра. Як було вже підкреслено, при сонцелікуванні вимір променевої енергії доцільніше проводити в теплових одиницях - калоріях.

Інтенсивність випромінювання вимірюють в малих калоріях на 1 кв.см площі шкіри, що перпендикулярна до сонячних променів. На підставі численних спостережень встановлено, що в липні - серпні між 10 і 12 годинами дня протягом 1 - 1.5 хвилин надається до 1 кал на 1 кв.см. У зв'язку з цим сонячні ванни спочатку призначають від 3 до 5 хвилин на передню і задню поверхні тіла відповідно до числа калорій, відлік яких ведеться в 1 хвилину на 1 кв.см площі. В подальшому щодня подовжують тривалість опромінення на 3-5 хвилин до сумарної - 2 години. При тривалій(більше години) процедурі влаштовують короткі паузи в 5-10 хвилин відпочинку в тіні після кожних 20-25 хвилин опромінення. Загальна тривалість курсу геліотерапії 4-6 тижнів.

Слід зазначити, що перед призначенням сонячних ванн, повинні бути призначені кілька повітряних ванн з метою загартовування організму, особливо для осіб, які прибули в оздоровчі місця з іншої географічної зони.

Сонячні ванни несумісні в один день із загальними опроміненнями ультрафіолетовим світлом від кварцової лампи, з сухоповітряними світловими ваннами, із діатермією і багатопільним опроміненням рентгеновими променями.

***2.4.2*** ***Вплив на організм людини***

Правильно проведений курс строго індивідуалізованого опромінення сонцем зазвичай приводить до зміцнення нервової системи, поліпшення обміну речовин. Шкіра набуває нормального тургору і пігментіруєтся, що вказує на підвищення загального тонусу імунозахисних сил організму, і є показником врівноваження процесів збудження й гальмування центральної нервової системи, а, отже, і ендокринно-вегетативної системи. Поліпшується картина крові.

Протипоказання до загартовування у вигляді сонця наступні: активний туберкульоз легенів, наявність тривалого хронічного нагноєння з амілоїдозом печінки і нирок, базедова хвороба, деякі стадії анемії. Не призначають сонячні ванни також при явищах вираженої недостатності кровообігу - коронарної хвороби, аневризмі аорти, вираженому атеросклерозі, при різко виражених формах неврозів, при злоякісних новоутвореннях, явищах різко підвищеної чутливості шкіри до ультрафіолетових променів.

Сонцелікування проводиться при туберкульозі кісток і суглобів, хронічному туберкульозі лімфатичних залоз, залишкових явищах туберкульозного перитоніту, хронічних захворюваннях органів руху, рахіті, подагрі, фурункульозі, периметритах, артритах і невритах.

***2.5 Контрастне загартовування***

Контрастне загартовування - це вплив холодної води (повітря) на розігріте тіло, або гарячої води (пара, повітря) на охолоджене тіло.

***2.5.1 Методика контрастного загартування***

Потенційні можливості для контрастного загартовування виникають у всіх випадках, де є різниця температур у зовнішньому середовищі. Влітку зазвичай використовуються природні чинники контрастного загартовування (наприклад, добова зміна температури атмосферного повітря та води природних водойм), взимку - природні фактори контрастного загартовування разом із штучно створеними.

До процедур загального контрастного загартовування можна віднести почергове обливання гарячою і холодною водою з різницею температур 15-45 °.

Ефективним засобом загартовування, що тренує систему терморегуляції і підвищує тонус нервової системи, є контрастний душ.

Для цього використовують або два душа, або один душ з перемиканням води. Залежно від різниці температури контрастний душ ділять на сильний (перепад температур більше 15 °СС), середній (перепад температур 10-15 °) і слабкий (перепад температур менше 10 °С). Можна також використовувати гарячий душ в поєднанні з обливанням холодною водою.

Починати загартовування рекомендується з прохолодного душу (30 °С), поступово знижуючи температуру води до 20-22 °С. Після цього можна приступити до контрастного загартовування, поперемінно обливаючись то холодною, то теплою водою. Протягом одного сеансу, який триває 3-5 хвилин, виконують 2-4 перемикання.

Щодня або через день-два різницю температур води збільшують: температуру теплої води підвищують, а холодний знижують на 1 °, поступово доводячи холодну воду до водопровідної, а теплу - до гранично допустимої.

При погіршенні самопочуття, порушення сну, апетиту, підвищення дратівливості контрастність зменшується.

До методів контрастного загартовування також відносяться: неодноразовий вихід на мороз з теплого приміщення в плавках і капцях (або босоніж) з різницею температур між поверхнею тіла і атмосферним повітрям до 60 ° і більше; почергове плавання в водоймах з теплою і холодною (крижаною) водою (в стаціонарних плавальних басейнах, які забезпечені відповідними ваннами), при якому перепад температур води досягає 26-27 °; чергування купань в ополонці з гарячим душем (ця процедура більш доступна, ніж попередня, і більш ефективна, оскільки досягається високий зміна температур води - до 40 ° і вище).

Найвищий ефект контрастного загартовування досягається чергуванням наступних процедур:

баня - морозне повітря;

баня - сніг;

баня - ополонка.

Гігієністи і фахівці в області загартовування рекомендують відвідувати лазню не рідше одного разу на тиждень. Час перебування в лазні визначається суто індивідуально і залежить від стану здоров'я характеру лазні, типу лазні, її температури і вологості.

При відносній вологості повітря лазні 70-100% і температурі 70 ° на верхній полиці (50 ° - на нижній) слід розбити сеанс на 4-5 підходів тривалістю до 10 хвилин кожен. Між цими підходами - 3-4 купання в снігу або ополонці по 30-60 секунд. Критеріями для визначення тривалості сеансів в лазні є самопочуття і початок рясного потовиділення.

Перед першим купанням в снігу або ополонці потрібно особливо добре прогрітися. На весь сеанс досить півтори години.

Перед лазнею рекомендується не їсти, а лише підкріпитися овочами або фруктами. До спеки привчайте себе поступово: в перші відвідини без верхніх полиць. У передбаннику запарьте віник в тазу з гарячою водою до появи трав'яного аромату, а самі в цей час сполосніться під душем. Голову не мочіть, щоб не викликати її перегріву, і перед входом в парну обов'язково одягніть старий фетровий капелюх, лижну шапочку або шапку-вушанку. На руки треба надягти грубі брезентові рукавиці або товсті вовняні рукавиці для захисту від жару кистей при роботі віником і змахування поту з тіла.

Якщо чергування купань в лазні і ополонці викликає млявість, нездужання, значить, потрібно зменшити навантаження.

***2.5.2 Вплив на організм людини***

Контрастне загартовування тренує судини і привчає організм швидко змінювати реакції в залежності від змін навколишнього середовища. Таке загартовування особливо корисно для людей, які працюють в умовах різких температурних коливань зовнішнього середовища.

Таке загартовування приносить людям набагато більше користі, ніж окремо ополонка або окремо лазня. Гаряче повітря або пар в поєднанні з морозним повітрям атмосфери, снігом і крижаною водою є сильним подразником, викликає широкий спектр фізіологічних впливів: підвищує опірність організму до хвороб, відкриває пори і стимулює шкірне дихання, покращує кровообіг, підвищує функцію серцево-судинної системи, є потужним засобом активізації діяльності капілярів і підвищення обміну речовин.

Жар лазні знищує бактерії на тілі людини, робить шкіру стерильною, що сприяє швидкому загоєнню гематом, ран і різних травм; знімає втому, нервову напругу, відновлює сили, повертає бадьорість, підвищує настрій.

Однак лазня протипоказана при загостренні хронічних захворювань з підвищенням температури, при запальних захворюваннях серця, після інфаркту міокарда, при запальних захворюваннях коронарних судин, гіпертонії, при гострих гарячкових станах, недокрів'ї, вираженому склерозі судин, травмах головного мозку, туберкульозі легень, епілепсії, а також дітям до 12 років.

1. **ВИСНОВКИ**

***3.1 Висновки по темі роботи***

Загартовування - важливий засіб профілактики негативних наслідків охолодження організму або дії високих температур. При дотриманні всіх основних аспектів загартування, наслідки цього процесу вцілому позитивні і заключаються в пришвидшенні перебігу пристосувальних процесів до різкої зміни умов навколишнього середовища та вцілому покращення показників витривалості організму. Також систематичне застосування загартовувальних процедур, знижує число простудних сезонних захворювань в 2-5 разів, а в окремих випадках майже повністю виключає їх.

Наслідки можуть бути й негативними, якщо не дотримуватися основних принципів загартування, або ж виконувати вправи, маючи захворювання, при яких ці процедури протипоказані. Бажано звертатися за консультацією до лікаря.

***3.2 Загальні висновки***

У ході виконання цієї реферативної роботи було досягнення її мети, а саме, було досліджено фундаментальні принципи загаргування та вплив різних видів загартування, на організм людини. Також було складено методики проведення загартувальних процедур і визначені показання та протипоказання щодо їх застосування. Уся інформація чітка й структурована. Текст цієї реферативної роботи можна використовувати як посібник для тих людей, що хочуть загартовувати свій організм, але все ж, консультація з лікарем є обов'язковою. Отже, підсумовуючи, можна вважати, що мета та завдання роботи повністю виконані.

Також хотілося б виокремити цінність ресурсів з яких черпалася вся необхідна інформація. Завдяки мережі інтернет можна легко знайти праці відомих лікарів з цієї теми. Усі посилання на використані ресурси та праці наведено нижче.

1. **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**
2. «З чого почати загартовуватися», https://www.championat.com/lifestyle/article-3613757-zakalivanie-s-chego-nachat-zakaljatsja-polezno-ili-vredno-dlja-organizma.html.
3. «Погляд енциклопедій на загартовування», http://eisberg.narod.ru/teoria7a.htm.
4. «10 способів загартовування організму – загартовуйся, якщо хочеш бути здоровим», http://vseprovse.org.ua/10-sposobiv-zagartovuvannya-organizmu/.
5. Г. І. Куценко, Ю. В. Новіков «Книга про здоровий спосіб життя», Смоленськ. 2013р. – 122стор.
6. «Загартовування – правила й рекомендації», https://32gkp.by/%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BF%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2/document-3213.html.
7. Ю. Атрюхова, «Як загартувати свій організм», Мінськ, Видавництво «Харвест», 1999. – 224стор.
8. Н. Б Коростельов. «Від А до Я», Москва, видавництво «Фізична культура та спорт». – 228стор.
9. Стаття Росієва А. А. «Основні принципи загартовування» http://pnzgdp.ru/info/articles/581-osnovnye-printsipy-zakalivaniya-vrach-pediatr-d-p-2-rosseeva-a-a-statya-ot-08-07-2019.
10. Л. А. Лещинський «Бережіть здоров'я» Москва. Видавництво «Инфра-М», 2001. – 62стор.
11. «Загартовування – основні принципи» https://xn--2-etb0b.xn--p1ai/2020/01/zakalivanie.html.
12. «Загартування водою», https://mhealth.ru/health/organizm/vsya-pravda-o-zakalivanii/.
13. «Спосіб загартовування – повітряні ванни», http://life.mosmetod.ru/index.php/item/sposob-zakalivaniya-vozdushnye-vanny.
14. І. П. Березін, Ю. В. Дерграчов «Школа здоров'я», Санк-Петербург,2001. – 221стор.
15. Стаття А. С. Пушкіна «Загартовування і його вплив на організм людини»,

http://www.minuspk.ru/?mode=articles&id=131.

1. «Вплив загартування на організм людини», https://naturae.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/profilaktika-zabolevaniy/zakalivanie-organizma.html.