

УДК 612.59

Сокол О. В. (Sokol O. V.), Яцунський О. С. (Yatsunskiy O. S.), Портах В. С. (Portah V. S.)

Національний університет кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова

Національний університет кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова

Львівський державний університет фізичної культури

Одним з найважливіших факторів профілактики захворювань і складовою частиною заходів щодо зміцнення здоров'я є загартовування. Воно представляє комплекс заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до ряду несприятливих впливів зовнішнього середовища.

Ключові слова: загартовування, адаптація, режим дня.

One of major factors of prophylaxis of diseases and by component part of measures on strengthening of health - there is zakalivanie. It presents the complex of measures directed on the increase of stability of organism to the row of unfavorable influences of external environment.

Key words: zakalivanie, adaptation, mode of day.

Загартовування є невід'ємною частиною системи фізичного виховання, ефективним засобом підготовки людей до здорового способу життя.

Систематично проведене загартовування дає можливість уникнути багатьох хвороб, продовжити життя і на довгі роки зберегти високу працездатність. Важливу роль загартовування відіграє в профілактиці простудних захворювань. Питома вага цих захворювань у загальній захворюваності становить 20-40%, у той час як систематичне застосування процедур, що загартовують, знижує число простудних захворювань в 2-5 разів. Разом з тим загартовування надає загальзміцнювальну дію на організм, поліпшує кровообіг, підвищує тонус центральної нервової системи, нормалізує обмін речовин, допомагає виробітку гігієнічного режиму. М'язова активність і досить

тривале перебування на відкритому повітрі з оголеними тулубом, сприяє загартовуванню.

Загартовування поліпшує загальні адаптаційні (приспосувальні) можливості організму, підвищує неспецифічний імунітет, спроможність швидко мобілізувати захисні ресурси при дії несприятливих факторів. При повторній, багаторазовій дії холодового, теплового подразників або зниженого атмосферного тиску поступово розвиваються функціональні й морфологічні зміни пристосувального характеру, підвищується загальна опірність організму інфекціям. Процес загартовування специфічний, а саме визначається поступовим зниженням чутливості організму тільки до дії певного фізичного фактора. Зокрема систематичні дозовані холодові впливи підвищують стійкість головним чином до дії низьких температур.

Нервові центри мають властивість "прихованого збудження" або післядії. Явище прихованого збудження має місце не тільки в нервових центрах, але і в інших збудливих тканинах організму. Це особливо важливо при утворенні умовно-рефлекторних зв'язків. При повторному впливі будь-якого подразника, у тому числі і природних факторів природи, відбувається вироблення та розвиток умовно-рефлекторних зв'язків. Залежно від різновиду температурних подразників (холодне або гаряче повітря, вода) відбувається вироблення відповідних умовно-рефлекторних реакцій, що сприяють переважно вдосконалюванню терморегуляції. При повторних термічних впливах між корою головного мозку і механізмами хімічної й фізичної терморегуляції встановлюється міцний зв'язок. Тому і реакцію терморегуляції розглядають як складний рефлекторний процес, що здійснюється при участі кори головного мозку в конкретних умовах середовища.

У результаті утворення стійких умовно-рефлекторних зв'язків у загартованих людей реакція на вплив тих або інших факторів зовнішнього середовища більш досконала. Це дозволяє їм без шкоди переносити різкі несподівані зміни умов зовнішнього середовища.

Загартовування – один з найважливіших факторів профілактики захворювань, складова частина заходів щодо зміцнення здоров'я. Відповідно до

сучасних уявлень загартовування – це комплекс мер, направлених на підвищення стійкості організму до ряду несприятливих впливів зовнішнього середовища. У число цих заходів входять процедури, що гартують, науково обґрунтований і строго дотримуваний режим дня, раціональне, збалансоване харчування, систематично проведені, правильно дозовані заняття фізичними вправами, відмова від шкідливих звичок (вживання алкоголю і паління). Систематичне застосування процедур, що загартовують, не дасть бажаного ефекту, якщо не буде виконуватися режим дня в цілому. Наприклад, при постійному недосипанні, неправильному і нерегулярному харчуванні важко сподіватися на успіх загартовування. Для загартовування немаловажне значення має той мікроклімат, що оточує людину постійно: мікроклімат у житлових і виробничих приміщеннях, "підодяговий" мікроклімат.

Загартовування викликає два види ефектів – специфічний і неспецифічний. Специфічний ефект виражається в підвищенні стійкості організму до того подразника, що використовувався в процесі загартовування (підвищується стійкість до холоду при проведенні холодних процедур, що загартовують). Неспецифічний ефект загартовування виявляється в підвищенні загальної стійкості організму, тобто стійкості не тільки до холоду, але і до інших несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Проживання в місцевості з холодним кліматом надає деякий вплив, що загартовує, стійкість людини до холоду трохи підвищується. Також загартовуючу дію на організм надає полегшений одяг, тривале перебування на відкритому повітрі, купання. Такий ефект пасивного загартовування спостерігається в людей, професія яких пов'язана з дією охолодження, наприклад у моряків, робочих холодильників, лісорубів і т.д. Точка зору, що для спортсменів-плавців спеціального загартовування не потрібно, тому що заняття плаванням саме є процедурою, що гартує, є неправильною, тому що ефективність пасивного загартовування невелика. При пасивному загартовуванні впливу охолоджувальних факторів носять випадковий характер і не дозуються. Тому дуже важко прогнозувати ефект такого загартовування.

Активне загартовування передбачає спрямоване систематичне застосування штучно створюваних, строго дозуємих впливів. До них належать всі спеціальні процедури, що загартовують (сонячні і повітряні ванни, купання, гідро процедури – обтирання, обливання, ванни, душі і т.д.).

Загартовування може бути загальним або місцевим. При загальному загартовуванні температурний подразник впливає на всю поверхню тіла (наприклад, при сонячних і повітряних ваннах, купанні, обливанні). При місцевому загартовуванні температурному впливу піддається лише певна, обмежена ділянка поверхні тіла (наприклад, ножні ванни, обтирання шиї і т.д.), застосовується з метою підвищення стійкості до холоду найбільше "холодоуязвимих" ділянок тіла, яке можна використати й у випадках, коли загальне загартовування за якимись причинами неможливо.

При регулярному охолодженні верхньої половини тіла стійкість до холоду виробляється або вдосконалюється переважно на верхній половині тулуба, на нижніх ж кінцівках і стопах вона знижується. При загартовуванні і верхньої і нижньої частин тіла термо встановлюючи процеси після охолоджень прискорюються на обох частинах.

У процесі систематичних охолоджень у терморегуляції організму виявляється цілий ряд особливостей. Способи загартовування з розтиранням або самомасажем сприяють виробленню вузького стереотипу стійкості переважно до короткого за часом, але різким по перепадах температур холодним впливам. Інтенсивні м'язові навантаження, з вираженою теплопродукцією організму після процедури загартовування до холоду, не сприяють прискоренню розвитку загартованості. Стійкість до холоду не виробляється і після тримісячних регулярних охолоджень, що загартовують, якщо слідом за ним організм зазнавав інтенсивні фізичні навантаження.

У процесі загартовування, виходячи з його рефлекторного механізму, необхідно дотримувати наступні правила:

- 1) виховувати в собі потребу в систематичних процедурах, що гартують.
- 2) конкретизувати ціль: "Я буду загартованим! ".

3) урахувати кліматичні умови постійного місця проживання, тому що вони формують особливий тип терморегуляції – "свою чутливість" до термічних впливів.

4) визначати комплекс заходів, що загартовують, з огляду на індивідуальні особливості організму.

Діти мають більшу чутливість до впливу зовнішніх факторів, ніж дорослі. Люди старшого віку й особи, які нещодавно перенесли яке-небудь захворювання, не повинні користуватися сильно діючими засобами, що загартовують, і захоплюватися тривалими процедурами.

5) варіювати засоби і форми для всебічного загартовування. Стійкість організму підвищується тільки до того подразника, дії якого він багаторазово піддавався. Всебічне загартовування здійснюється в тому випадку, коли на організм систематично діє комплекс різноманітних факторів, наприклад, при купанні у відкритих водоймах.

6) збільшувати поступово інтенсивність холодового подразника, використовуюваного в процесі загартовування. Необхідно правильно встановити величину наростання інтенсивності подразника. Якщо вона буде наростати незначно, то ефекту, що гартує, не відбудеться. Такий метод застосовується на початку загартовування. По досягненні певного рівня загартованості інтенсивність холодового подразника потрібно збільшувати стрибкоподібно, щоб уникнути адаптації організму до діючого подразника. Невиправдано і значне збільшення інтенсивності подразника, тому що це може спричинити ряд порушень в організмі.

7) здійснювати загартовування систематично, щодня. Припинення систематичного загартовування різко знижує раніше отриманий ефект. Для досягнення загартованості необхідно повторювати вплив того або іншого метеорологічного фактору. При регулярних процедурах, що загартовують, наступні подразнення впливають на залишкові реакції організму. Тривалі перерви в загартовуванні ведуть до ослаблення або повної втрати придбаних захисних реакцій. Звичайно через 2-3 тижні після припинення процедур стійкість організму до фактора, що загартовує, знижується.

8) здійснювати регулярний лікарський контроль і самоконтроль, результати яких аналізувати не рідше одного разу на місяць і при необхідності вносити в них корективи. Ведення щоденника допомагає правильно організовувати загартовування, вчасно вносити зміни, спостерігати за зміною показників. Щоденник заповнюється тим хто займається систематично. Тривалість сну, частота пульсу, величина артеріального тиску крові позначаються цифрами. Для жінок вводиться додатковий показник: характер менструацій.

Про вплив процедур, що загартовують, на організм можна судити по ряду ознак. Міцний сон, гарний апетит, підвищення працездатності, поліпшення самопочуття –це показники позитивних результатів проведених заходів, що загартовують.

Загартовування розглядається як адаптація, що досягається шляхом систематичного багаторазового впливу того або іншого фізичного фактора на організм, що викликає перебудову метаболізму і ряду фізіологічних функцій, удосконалюються нейрогуморальні й обмінні процеси в різних органах і системах.

Література:

1. *Маршак М.Е.* Физиологические основы закаливания организма человека. Л., 1985.
2. *Орешкин Н.А.* К здоровью через физкультуру, М., Медицина, 1990.
3. *Саркизов-Серазини И.М.* Основы закаливания, М., 1983.
4. *Толкачев Б.С.* Физкультура против недуга. М., ФиС., 1984.