

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,  
фізичного виховання і здоров'я

**Основи здорового способу життя**

**Тема 13. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ЗАГАРТОВУВАННЯ.**  
**ЗАГАРТОВУВАННЯ ПОВІТР'ЯМ І СОНЦЕМ.**

Методичні рекомендації для практичних занять  
студентів II курсу медичних факультетів  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

***Затверджено:***

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

**Автори:**

***Ляхова І. М.***, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

***Шаповалова І. В.***, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання з основ здорового способу життя і його формування, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Основи здорового способу життя».

## ТЕМА 13. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ЗАГАРТОВУВАННЯ. ЗАГАРТОВУВАННЯ ПОВІТРЯМ І СОНЦЕМ.

Обсяг академічних годин – 2 г. 30хв.

### **Навчальна мета заняття (конкретні цілі)**

**Мета:** обговорення теоретичних питань із зазначеної теми та визначення ознак психічного, фізичного, соціального і духовного здоров'я за життєдіяльністю людини; компонентів здорового способу життя за рекомендаціями людини щодо здоров'язбереження і здоров'язміцнення.

#### ***Студент повинен знати:***

- загальні основи загартовування;
- принципи загартовування;
- правила загартовування повітрям;
- правила загартовування сонцем;
- вплив на організм людини інфрачервоного й ультрафіолетового випромінювання.

#### ***Студент повинен вміти:***

- правил загартовування повітрям;
- правил загартовування сонцем;
- визначати ознаки психічного, фізичного, соціального і духовного здоров'я за життєдіяльністю людини;
- визначати компоненти здорового способу життя за конкретними рекомендаціями людини щодо здоров'язбереження і здоров'язміцнення.

**Необхідне обладнання:** зошити, ручки, олівці.

## План.

### **I. Теоретичні відомості.**

1. Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

### **II. Практична частина заняття.**

1. Аналіз життєдіяльності П. К. Іванова. Записати результати аналізу в зошит.
2. Аналіз 12 правил «Дитинки» і визначення компонентів здорового способу життя за П. К. Івановим. Записати результати аналізу в зошит.

### **I. Теоретичні відомості.**

#### **Розгляд і обговорення питань за темою заняття**

#### **Загальні основи загартовування.**

**Загартовування організму** – система процедур, що сприяють підвищенню опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища, виробленню умовно-рефлекторних реакцій терморегуляції з метою їхнього удосконалення при мобілізації захисних сил організму в несприятливих умовах. Воно досягається тільки шляхом тривалого і систематичного тренування. Загартовування представляє собою систему тренування механізмів пристосування до добових, сезонних, періодичних або раптових змін температури, освітлення, магнітного поля, інших природних факторів, вироблених протягом еволюції. Завдяки цим механізмам зміни зовнішнього середовища не викликають у людини таких суттєвих відхилень фізіологічних процесів, які б могли завершитись захворюванням. Воно представляє собою своєрідне тренування термоадаптаційних механізмів організму, їхня підготовка до своєчасної мобілізації, це один із методів профілактики захворювань і зміцнення здоров'я.

**Виділяють 3 режими загартовування:** 1) початковий (використання слабших холодних або теплових процедур і повітряних ванн, обтирань,

обмивань); 2) оптимальний (використання в широкому діапазоні засобів загартування); 3) спеціальний (призначений для визначених професій водолазів, верхолазів, а також тих, хто займається зимовим плаванням).

Загартовування не лікує, а попереджає хворобу, саме у цьому його полягає його профілактичне значення. Загартовуванням можуть займатись люди будь-якого віку незалежно від ступеня фізичного розвитку. Воно підвищує працездатність і витривалість організму, нормалізує стан емоційної сфери, забезпечує злиття організму з природою.

**Основні принципи загартовування:** 1) систематичність використання всіх процедур; 2) поступовість збільшення сили подразнюючого фактору; 3) послідовність проведення загартовуваних процедур; 4) врахування індивідуальних особливостей людини і стану її здоров'я; 5) комплексність дії природних факторів.

**Методи загартовування:** 1) загартовування повітрям; 2) загартовування сонцем; 3) загартовування водою.

### **Загартовування повітрям.**

Загартовування повітрям є найбільш безпечним засобом укріплення здоров'я. Воно є наслідком комплексної дії ряду фізичних факторів – температури, вологості, напрямку й швидкості руху повітря. Оптимальні для людини кліматичні умови становлять: температура повітря – 18 град. за С, вологість 50%, швидкість руху повітря – 1-4 м/с).

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

Кращий час для прийняття повітряних ванн – це ранкові години. Важливою умовою ефективного загартовування на відкритому повітрі є носіння одягу, який відповідає погодним умовам.

### **Загартовування сонцем.**

Сонячне світло – чудовий засіб лікування та профілактики багатьох захворювань. Сонячні ванни підвищують імунітет і загальний тонус організму; допомагають організму протистояти несприятливим факторам навколишнього середовища; підвищують рівень гемоглобіну в крові, нормалізують роботу кровотворної системи, прискорюють метаболізм; сприятливо діють на зір, слух і нервову систему; поліпшують роботу внутрішніх органів, у т. ч. робота шлунково-кишкового тракту: їжа засвоюється швидше і легше, прискорюється процес розпаду жирів; поліпшують роботу головного мозку, підвищують рівень працездатності, активізують творчий потенціал. Під впливом сонячних ванн частішає серцебиття і пульс, розширюються кровоносні судини; відбувається вироблення гормону мелатоніну. Завдяки сонцю в організмі активізується вироблення вітаміну D, який необхідний для кісток і зубів; підвищується сексуальна активність людини, посилюється вироблення сперматозоїдів. Сонце допомагає при лікуванні шкірних захворювань (вугрів, псоріазу, забоїв, виразок від варикозного розширення вен і т. д.).

Крім видимого сонячного світла існує також невидиме випромінювання, яке ділиться на інфрачервоне (довжина хвилі від 760 до 4000 нм), що мають яскраво виражену теплову дію на організм, і ультрафіолетове (довжина хвилі від 280 до 400 нм), яке тонізує весь організм, покращує склад крові, має бактерицидну властивість і підвищує опірність організму до інфекційних захворювань.

*Кращий період часу для загартовування сонцем:* в літній час – з 7 до 10 годин зранку, ввечері – після 16 годин; навесні і восени – з 12 до 16 годин.

В ранковий час сонячні промені надають тонізуючу дію, а ввечері – заспокійливу. Зловживати сонячними променями протипоказано. Тільки в помірних дозах сонячна енергія може бути корисною для людини.

## **II. Практична частина заняття.**

**Практичне завдання 1: проаналізувати життєдіяльність П. К. Іванова і знайти ознаки його психічного, фізичного, соціального і духовного здоров'я. Зробити запис результатів аналізу в зошит.**

Автором своєрідної системи оздоровлення, досвід якого знайшов чимало послідовників, був Порфирій Корнійович Іванов. Для багатьох людей він став не тільки вчителем ЗСЖ, а й духовним наставником, прикладом для людей, які прагнуть фізичного і духовного вдосконалення; прикладом людини, яка мала тісний зв'язок з природою, що забезпечила йому здоров'я на довгі роки.

П. К. Іванов казав: «Усі хвороби від невігластва вашого: від тепла, від смачної їжі, від спокою. Не бійтеся холоду, він мобілізує, як нині модно казати, захист організму... Навіщо лікуватися, коли можна і треба хворобу в тіло не пускати! Природа – вона ж наша мати, вона ж нас народила, представила на білий світ... І ми повинні їй, як матері, дякувати. А ми їй не довіряємо, навіть не хочемо зрозуміти, що у Природи є такі сили, які можуть усе зробити».

Порфирій Іванов народився він 20 лютого 1898 року на Україні, під Луганськом у багатодітній сім'ї шахтаря. Початкову освіту здобув у церковно-парафіяльній школі, з 12 літ наймитував, підлітком пішов працювати у шахту. Потім змінив багато інших професій, але це була важка фізична, чорна робота.

Після 35 років Порфирій Іванов почав досліджувати шлях здоров'я і безсмертя, поступово відмовлявся від одягу та взуття, поки не став цілий рік ходити босоніж, одягненим в одні труси. Практикував регулярні холодні обливання, подовгу обходився без їжі і води. Припускають, що цьому передувала хвороба – злоякісна пухлина на руці. Коли рак був уже неоперабельним, Іванов з відчаю вирішив прискорити свою смерть, вийшовши на вулицю в сильний мороз роздягненим, щоб застудитися. Однак, всупереч своїм очікуванням, не захворів. Наступного дня він ще й вилив на себе відро крижаної води, проте знову безрезультатно. Він робив це ще багато разів, але, навпаки, став почуватися краще, а незабаром і зовсім видужав.

Порфірія Іванова «екзаменували» під час війни гестапівці: у 40-ка градусний мороз обливали водою і возили на мотоциклі, щоб перевірити, як вплине на нього переохолодження. Він вижив всупереч всім прогнозам лікарів.

Радянська влада не сприймала настійливі спроби Порфирія Іванова донести свої напрацювання у міністерські кабінети. Кілька разів його намагалися лікувати в психіатричних лікарнях.

У 1971 році Іванов зі своїми учнями на хуторі Верхній Кондрючий у Луганській області побудував так званий «Будинок Учителя», а починаючи із 1976 р. приймав в ньому людей, які приїжджали до нього на лікування. Після публікації в радянському журналі «Огоньок» недужих до нього звертатися стало так багато, що Порфирій Іванов вирішив узагальнити свої рекомендації щодо оздоровлення і коротко сформулювати їх в невеличкій книзі. Так народилася його знаменита «Дитинка». А через рік – 10 квітня 1983 року Порфирій Іванов помер. Він прожив 85 років, із них п'ятдесят віддав пошуку шляхів до здорового життя, і, на щастя, встиг передати свій досвід майбутнім поколінням.

Порфирій Іванов казав, що думку треба не відділяти від справи. Знати що треба робити для того, щоб бути здоровим мало, треба діяти, тобто свої знання переводити в практичну площину життєдіяльності.

**Заповнити бланк: ОЗНАКИ ФІЗИЧНОГО, СОЦІАЛЬНОГО,  
ПСИХІЧНОГО І ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я П. К. ІВАНОВА**

**ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

**ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я:** \_\_\_\_\_

---

---

**Практичне завдання 2: проаналізувати 12 правил «Дитинки» П. К. Іванова і визначити, які компоненти здорового способу життя в ній представлено. Зробити запис результатів аналізу у зошит.**

**12 правил «Дитинки», яких радив дотримуватися Порфирій Іванов,  
для збереження і зміцнення здоров'я**

1. Два рази на день купайся в холодній, природній воді, щоб тобі було добре. Купайся, в чому можеш: в озері, річці, ванні, приймай душ або обливайся. Гаряче купання завершуй холодним.
2. Перед купанням або після нього, а якщо можливо, то і разом із ним, вийди на природу, стань босими ногами на землю, а взимку на сніг, хоча б на 1-2 хвилини. Вдихни через рот кілька разів повітря і подумки побажай собі і всім людям здоров'я.
3. Не вживай алкоголю і не кури.
4. Намагайся хоч раз на тиждень повністю обходитися без їжі і води (з 18-20-ї години п'ятниці до 12-ї години неділі). Це твої заслуги і спокій. Якщо важко, то тримайся хоча б добу.
5. О 12-й годині вдень у неділю вийди на природу босоніж, подихай і подумай, як написано вище. Це твоє свято. Після цього можеш їсти все, що тобі подобається.
6. Люби природу. Не плюйся і не випльовуй з себе нічого. Звикни до цього – це твоє здоров'я.
7. Вітайся з усіма скрізь і всюди, особливо з людьми похилого віку. Хочеш мати здоров'я – вітайся з усіма.

8. Допмагай людям чим можеш, особливо бідним, хворим, скривдженим, тим, хто цього потребує. Роби це з радістю. Відгукнись на їхні потреби душею та серцем.

9. Переможи в собі жадібність, лінь, самовдоволеність, користолюбство, страх, лицемірство, гордість. Вір людям і люби їх. Не говори про них несправедливо і не приймай близько до серця недобрих думок про них.

10. Звільни свою голову від думок про хвороби, нездужання, смерть. Це твоя перемога.

11. Думку не відділяй від справи. Прочитав – добре, але найголовніше – РОБИ!

12. Розповідай і передавай досвід цієї справи, але не хвалися. Будь скромним.

У теперішній час, коли ми споживаємо не зовсім безпечну їжу, дихаємо забрудненим повітрям, живемо в атмосфері нестабільності, нервозності, бездуховності, людина повинна боротися за свій порятунок. Мабуть настав той час, коли треба прислухатися до слів великого майстра ЗСЖ, людини, яка мала велику силу духу і незвичайні людські надможливості: «Вмирати вміють усі, треба вчитись жити...».

**Заповнити бланк: КОМПОНЕНТИ ЗСЖ, ЩО ВІДБИТІ В**

**12 ПРАВИЛАХ «ДИТИНКИ» П. К. ІВАНОВА**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Питання за темою**

1. Що собою представляє загартовування? Яке значення воно має для людини?
2. Які 3 режими загартовування виділяють і в чому полягає його профілактична дія?
3. Схарактеризуйте принципи: 1) систематичності використання загартовуючих процедур; 2) поступовості збільшення сили подразнюючого фактору.
4. Схарактеризуйте принципи: 1) послідовності проведення загартовуваних процедур; 2) врахування індивідуальних особливостей людини і стану її здоров'я; 3) комплексності дії природних факторів.
5. Які види повітряних ванн розрізняють за рівнем температури?
6. Який вплив на людину здійснюють теплі, прохолодні і помірно холодні повітряні ванни?
7. Розкрийте значення сонячного світла для людини.
8. Яку дію на організм людини справляє інфрачервоне випромінювання?
9. Яку дію на організм людини справляє ультрафіолетове випромінювання?
10. Яких правил прийому сонячних ванн треба дотримуватися?
11. Назвіть протипоказання для прийому сонячних ванн?
12. Назвіть кращі періоди часу для загартовування сонцем в залежності від пори року?
13. При появі яких симптомів треба негайно завершити загартовування сонцем?
14. Яких 12 правил зміцнення і збереження здоров'я треба дотримуватися за П. К. Івановим?

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.

### **Допоміжна**

1. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015.. – 221 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. К. : Центр учбової літератури, 2012. С. 34-40.
4. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, 2014.– 126 с.
5. Психологія способу життя: навч. посіб. – Ч. II. / А. А. Токман, Н. В. Немченко. – К.: «ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. – 300 с.
6. Толочик І. Л., Кучерук Є. Ф. Вікова фізіологія і валеологія: навчальний посібник для студентів природничих спеціальностей вищих навчальних закладів. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2019. 140 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. <http://casualife.kiev.ua/zagartovuvannya-sontsem/>.
2. Порфірій Іванов: «Вмирати вміють усі, треба вчитись жити!»  
<https://www.volyn.com.ua/news/96355-porfyrii-ivanov-vmiraty-vmiut-usi-treba-vchytys-zhyty>.