

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

Основи здорового способу життя

Тема 14. ОСНОВИ ЗАГАРТОВУВАННЯ ВОДОЮ.

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;

Шапалова 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 14: ОСНОВИ ЗАГАРТОВУВАННЯ ВОДОЮ.

Обсяг академічних годин – 2 г. 30 хв.

Навчальна мета заняття (конкретні цілі)

Мета: обговорення теоретичних питань із зазначеної теми та формування вміння аналізувати й синтезувати інформацію на підставі засвоєних знань з теми «Основи загартовування водою»; визначення сформованості індивідуальної звички до загартовування водою.

Студент повинен знати:

- значення загартовування водою для організму людини;
- види водних процедур, що сприяють закалюванню організму людини;
- методику проведення водних процедур;
- вимогу до купання у природних водоймах;
- правила проведення «моржування»;
- протипоказання до «моржування»;
- симптоми переохолодження організму людини;

Студент повинен вміти:

- проводити водні процедури;
- дотримуватися правил «моржування» і купання у природних водоймах;
- визначати симптоми переохолодження організму людини;
- визначати сформованість індивідуальної звички до загартовування водою.

Необхідне обладнання: зошити, ручки, олівці, Інтернет.

План.

I. Теоретичні відомості.

1. Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

II. Практична частина заняття.

1. Заповнення таблиці «Основи загартовування водою» на підставі засвоєних знань з теми «Основи закалювання водою».
2. Визначення сформованості індивідуальної звички до загартовування водою.

I. Теоретичні відомості.

Розгляд і обговорення питань за темою заняття

1. Значення загартовування водою для організму людини.

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

Водні процедури – найбільш ефективний засіб загартовування. Їхній ефект визначається комбінованою дією на організм термічного, механічного і фізико-хімічного факторів. Вода впливає на організм через чисельні термо-, баро-, механо- і хеморецептори, розташовані в шкірі. Крім того, водні процедури в природних умовах сприятливо діють на зоровий і слуховий аналізатори. Водні процедури суттєво змінюють хімічну й фізичну терморегуляцію організму, підвищують обмін речовин, стимулюють діяльність центральної нервової системи. Звуження й розширення кровоносних судин є своєрідною гімнастикою для судин, яка тренує шкіру, змушує її краще пристосовуватись до зміни температури навколишнього середовища.

За температурним відчуттям водні процедури поділяють на: гарячі (понад +40°C), теплі (+35-40°C), індиферентні (+33-35°C), прохолодні (+20-33°C), холодні (нижче +20°C).

Холодні і прохолодні 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. Холодну воду використовують також і як засіб проти зайвої ваги. *Теплі водні процедури* (+36-37°C) діють заспокійливо, сприяють сну, знижують артеріальний тиск, розслаблюють м'язи, стимулюють функції шлунково-кишкового тракту й печінки. Для загартовування необхідна вода прохолодна (+33-20°C) і холодна (нижче +20°C), а температура повітря - не нижче +18-20°C

Водні процедури в залежності від площі дії на тіло людини поділяють на 2 групи: *загальні та місцеві*.

2. Види водних процедур і їх значення для здоров'я людини

Обтирання є найбільш слабкою водною процедурою, яка призначається в основному людям з ослабленим здоров'ям. Воно відноситься до тонізуючих процедур і сприяють поліпшенню периферичного кровообігу та трофіки тканин.

Полоскання горла підвищує стійкість організму до простудних захворювань. Систематичне використання загартовуваних процедур знижує кількість простудних захворювань у 2-5 разів, а то й зовсім позбавляє їх.

Ходіння босоніж по воді та контрастне топтання в тазах – надійні засоби профілактики ОРЗ і плоскостопості.

Обливання бувають загальними і частковими (місцевими). Загальне обливання має збуджуючу дію, звичайно застосовують для загартовування організму. Воно відноситься до тонізуючих процедур, сприяє поліпшенню периферичного кровообігу і трофіки тканин; викликає енергійний спазм шкірних судин з наступним швидким розслабленням, підвищує тонус нервово-м'язового апарату, працездатність та створює відчуття бадьорості. **Обливання холодною водою протипоказано** людям з підвищеною збудливістю нервової системи, проблемами з судинами і серцем.

До місцевих обливань відносяться: обливання потиличної ділянки, верхніх і нижніх кінцівок, тільки хребта або поперекової ділянки. Існують методики обливання водою на відкритому повітрі, стоячи босоніж на землі. У цьому випадку людина відновлює власну енергетику і зливається з природою.

Обливання стоп і ніг є також хорошим засобом профілактики ГРЗ та ін. захворювань. *Контрастне обливання ніг* рекомендується проводити починаючи з 4 років і до 5 років; *обливання ніг з поступовим зниженням температури води*, – починаючи з 5 років і до 7 років.

Душ – водолікувальна процедура, при якій на тіло людини впливають струменем води певного тиску і температури. Він мають більш виражену механічну і загартовувальну дію, ніж інші водні процедури. Душ використовують не лише для загартовування, але і для профілактики судинних захворювань. Існує кілька різновидів душів: контрастний, дощовий, пиловий, голчастий, струменевий (душ Шарко), віяловий, шотландський, циркулярний, висхідний, підводний душ-масаж. Всі вони можуть використовуватися як з лікувальною, так і з загартовувальною метою.

Протипоказання до призначення душів: захворювання серцево-судинної системи з недостатністю кровообігу II-III стадії, гіпертонічна хвороба III ст., ІХС з явищами стенокардії, пухлинні захворювання, туберкульоз, схильність до кровотеч.

У теплу пору року потрібно використовувати найменшу можливість для **купання у відкритих водоймах**. У цьому випадку крім позитивного впливу води, величезну роль грає гармонійне спілкування з природою. Корисна дія купання посилюється тим, що термічний ефект загартування узгоджується з одночасним впливом на оголену поверхню тіла повітря, сонячних променів та фізичних вправ (плавання, пірнання та ін.).

Своєрідним методом загартовування є **обтирання снігом верхньої половини тулуба**, але це потрібно робити лише після тривалого

загартовування холодною водою. Від розтирання снігом можна перейти до «моржування».

До одних із методів загартовування відносять «моржування» (дія холоду доходить до вищих відділів ЦНС і мобілізується весь організм). Купання у холодній воді сильно збуджує нервову систему і, таким чином, діє на весь організм.

Після двох-трьох років підготовки більш-менш молоді (дітям і підліткам “моржування” категорично протипоказане!) і до того ж абсолютно здорові люди можуть подумати і про найвищу форму загартовування – **цілорічне плавання**.

Категорично заборонено купатися в ополонці, якщо у людини є проблеми з серцем або судинами, в стані алкогольного сп'яніння і жінкам при вагітності.

Ванни – водозагартовувальні та водолікувальні процедури, при яких тіло пацієнта занурюється у воду певної температури. Розрізняють загальні ванни, коли у воду занурюється все тіло до рівня шиї (за винятком області серця), і місцеві (часткові). Ванни можуть бути *прісними*, з додаванням ароматних і лікарських речовин, а також *мінеральними*. *Прісні ванни* справляють на організм головним чином термічний вплив.

Холодні та прохолодні ванни сприяють тепловиділенню, збільшують обмін вуглеводів і жирів, тонізують організм, збуджують нервову систему. ***Індиферентні і теплі ванни*** мають розсмоктуючу, спазмолітичну, болевтамувальну, заспокійливу і слабку діуретичну дію. ***Гарячі ванни*** затримують тепло в організмі, збуджують нервову систему, прискорюють діяльність серця, мають спазмолітичну і знеболюючу дію. ***Місцеві ванни*** можуть бути *ручними, ножними, сидячими, а також для обличчя*.

Загальні протипоказання до бальнеотерапії: гострі запальювальні та інфекційні, онкологічні захворювання, кровотечі, вагітність.

3. Симптоми переохолодження організму людини.

Загальне переохолодження організму – стан, коли на поверхню тіла людини впливає сильний холод, при цьому температура тіла опускається нижче 35°C. Критичним вважається зниження температури тіла до 25°C після чого може настати смерть. Причини переохолодження бувають самими різноманітними.

Для організму найбільш небезпечним є загальне переохолодження, що розвивається у людини у випадках, коли вона: голодна; в стані алкогольного сп'яніння; втомлена; знаходиться у воді; травмована; похилого віку або дитина. Переохолодження настає швидше за все, якщо людина знаходиться в холодній воді. Нетренований організм при температурі води близько 0°C здатний протриматися не довше, ніж 1 годину.

До початкових симптомів переохолодження відносяться: є посиніння губ, холодний шкірний покрив, задишка, збудження, блідість, озноб, швидке серцебиття, «гусяча шкіра». **Розрізняють 3 ступені переохолодження організму людини:** I ступінь – 34-35°C, можливі обмороження кінцівок, озноб, утруднена мова; II ступінь – 31°C, слабе серцебиття, низький артеріальний тиск, сонливість, рідке дихання, може спричинити серйозне обмороження кінцівок; III ступінь – нижче 31°C, кисневе голодування мозку, судоми і блювота, втрата дихання.

Таким чином, правильне використання можливостей загартовування водою дає можливість підвищити адаптаційні резерви здоров'я і надати можливість організму активно та повноцінно пристосовуватись до змін оточення і перебувати в рівновазі з ним.

II. Практична частина заняття.

Завдання 1: Проаналізуйте види водних процедур, що представлені в самостійній роботі з теми 14, а також в Інтернет ресурсах щодо фінської лазні, і заповніть таблицю 1 «Основи загартовування водою»,

представивши її в альбомному форматі листа А-4 в друкованому вигляді.

Таблиця 1.

Основи загартовування водою

№ з/п	Вид і тривалість проведення	Значення	Протипоказання	Вихідна t води	Зниження t до ?°С
1.	Обтирання				
2.	Загальне обливання				
3.	Обливання стоп				
4.	Ходьба босоніж поводі, топтання в тазах з водою				
5.	Полоскання горла				

6.	Купання у відкритих водоймах				
7.	Контрас-ний душ:				
8.	Душ:				
	гарячий;				
	теплий;				
	індифе-рентний;				
	прохолод-ний;				
	холодний				
9.	Ванна:				
	гаряча;				
	тепла;				
	індифе-рентна;				
	прохолод-на				
	холодна				
10.	Купання у відкритих водоймах				

11.	«Моржування»				
12.	Фінська лазня				

Завдання 2. Визначити сформованість індивідуальної звички до загартовування водою.

Для цього студенту треба надати відповідь на запитання 2.1, 2.2 і 2.3.

2.1. Чи проводите Ви загартовування водою систематично, використовуючи водні процедури?

Якщо так, то треба вказати: 1) вік, з якого проводите систематичне загартовування водою; і 2) мотив, що став поштовхом до звернення Вами до цього оздоровчого засобу.

.....
.....
.....

2.2. Визначити, які види загартовування водою Ви можете розпочати робити вже зараз?

Конкретизуйте свою відповідь:.....

.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....

2.3. Що, на Вашу думку, до цього часу Вам заважало проводити загартовування водою?

Конкретизуйте свою відповідь:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Питання за темою

1. Яке має значення загартовування водою для організму людини?
2. На які групи розподіляють водні процедури в залежності від температури води?
3. На які групи розподіляють водні процедури в залежності від площі дії на тіло людини?
4. Які є види водних процедур, що сприяють загартовуванню організму людини?
5. Схарактеризуйте значення і особливості вологого обтирання шкіри.
6. Надайте характеристику обливанню водою як одному із видів загартовування.
7. Які види душу Ви знаєте?
8. Як правильно приймати контрастний душ?
9. Які є протипоказання до призначення душів?
- 10.3 якою метою треба здійснювати полоскання горла холодною водою?
11. Які вимоги до купання у природних водоймах?
12. Як правильно проводити «моржування»?
13. Які є протипоказання до «моржування»?

14. Які існують симптоми переохолодження організму людини? До чого переохолодження може призвести?
15. У яких випадках загальне переохолодження є найбільш небезпечним для організму людини? Як цього запобігти?
16. Які є ступені переохолодження організму людини?

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 ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Гриба 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. 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. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/1724-zagartovuvannya-vodoyu/>.
2. <https://pidruchniki.com/81256/bzhd/zagartuvannya>.

3. <http://bilahata.net/zahartuvannya-orhanizmu-vodoyu-plyusy-ta-minusy/>.