

ГАРТУВАННЯ. МЕТОДИ ЗАГАРТУВАННЯ. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ПРОВЕДЕННЯ ПРОЦЕДУР, ЩО ГАРТУЮТЬ

Герасименко А.В., гр. ТУ-42

Науковий керівник – ст. викл. **Артюгін А.В.**

Харківський державний університет харчування та торгівлі

Найбільш дорогоцінний дар, який людина отримує від природи, – здоров'я. Недарма в народі кажуть: «Здоровому все здорово!». Про цю просту і мудру істину слід пам'ятати завжди, а не тільки в ті моменти, коли в організмі починаються «збій» і ми змушені звертатися до лікарів. Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Зміцнити здоров'я допоможе загартування організму.

Загартування організму – це система процедур, які сприяють підвищенню супротиву організму несприятливим впливам зовнішнього середовища, удосконаленню процесів його терморегуляції та очищення.

У свою чергу, терморегуляція визначає здатність людини підтримувати «робочу» температуру тіла, незважаючи на коливання температури зовнішнього середовища і, тим самим, розвиває стійкість до широкого спектру захворювань. Ефективно покращується еластичність шкіри. Запобігає старінню шкіри. Адже старіння – це занепад організму унаслідок самоотруєння продуктами обміну речовин.

За допомогою загартування відбувається всебічне зміцнення організму, яке можливо досягти застосуванням різних засобів і форм гартування. Слід використовувати гартування сонцем, повітрям та водою.

Ефективність гартування підвищується, якщо проводити у поєднанні з гартуючими процедурами фізичні вправи, оздоровчий біг, плавання або яку-небудь м'язову роботу, оскільки застосування комплексу різних засобів і методів фізичної культури і гартування сприятиме вдосконаленню різних можливостей організму.

Отже, крім забезпечення фізичного вдосконалення організму, цілющий ефект від загартування проявляється у зміцненні психічного та духовного імунітетів людини, що в тій чи іншій мірі. Таким чином, правильно організоване загартування – це один з найдоступніших, перевірених часом, способів омолодження та оздоровлення, а також невід'ємна складова розвитку потужного імунітету людини.

Загартована людина володіє високим життєвим тонусом, не схильна до захворювань, здатна зберігати спокій та оптимізм.