

150,10 см ( $S=11,34$ ). У дівчаток також спостерігалась позитивна динаміка у розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи), що склало в основній групі 16,68 см ( $S=3,85$ ).

Результати проведеного експерименту свідчать про ефективність авторської програми занять аквафітнесом, що сприяла підвищенню мотивації до занять у воді та дозволила підвищити показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

### *Література*

1. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студ. / Н. Ж. Булгакова [и др.]. – Москва : Academia, 2005. – 429 с.
2. Гоглюватая Н. О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: [спец.] 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н. О. Гоглюватая. – Киев, 2007. – 22 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Київ : Наук. світ, 2008. – 198 с.
4. Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов, В. В. Білецька, В. П. Семененко [та ін.]. – Київ : НАУ, 2014. – 220 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАГАРТОВУЮЧИХ ВОДНИХ ПРОЦЕДУР ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Олена Боднарчук, Софія-Євгенія Боднарчук**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Однією з проблем яка окреслена у державних документах, є погіршення стану здоров'я населення з різко прогресуючими хронічними хворобами. Наголошується також на пріоритетності збереження здоров'я та профілактиці захворювань підростаючого покоління. В Україні показники захворюваності дітей зокрема інфекційної етіології знаходяться на першому місці серед усіх вікових прошарків населення.

Сучасні комфортні умови життя сприяють ослабленню здатності дитини адаптуватися до умов навколишнього середовища, знижують стійкість організму до змін погоди, переохолодження, інфекцій. Тому значна увага

приділяється вивченню факторів, які впливають на стан здоров'я дітей. Загартовуванню організму за допомогою водних процедур відводиться особливе місце. Це один з найбільш дієвих терморегулюючих та тонізуючих факторів, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, підвищенню опірності організму дітей до захворювань [1, 2, 3].

**Метою роботи** було систематизувати й узагальнити сучасні науково-методичні знання з питань застосування загартовування, як допоміжного засобу фізичного виховання для покращення стану здоров'я дітей.

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** У своїх працях ще в середині XIX ст. священик і лікар-самоучка Севастіан Кнейпп відзначав, що зниженість покоління того часу досягла найвищого ступеня. Він вказував, що чутливість та схильність до різноманітних захворювань залежить від недостатньої загартованості організму – «водою можна вилікувати такі хвороби, при яких інші засоби не приведуть ні до яких результатів». Це питання залишається актуальним як ніколи і на сучасному етапі [2].

Ми хочемо тільки «теплого», «доброго», а від «поганого», «холодного» біжимо, ховаємося. У результаті по нашому організму розтікаються хвороби, він нагадує стояче болото. П. Іванов пропонував шукати у природі сили для боротьби з захворюваннями, надавав воді важливе значення «Холодна вода – жива, всі клітини піднімає» [3].

Позитивний вплив загартовування ще в давнину зазначав відомий лікар і вчений Гіппократ – «охолодження холодною водою несе в собі велику силу».

Ефективність загартовування для зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, профілактики захворювань у дітей переконливо доведена багаторічною практичною діяльністю С. Кнейппа, П. Іванова, сім'єю Нікітіних, Б. Дикого та інших [1, 2, 3].

Севастіан Кнейпп пояснює походження різних захворювань наступним чином: «Усі хвороби, як би вони не називалися, мають свій корінь, свій початок у розладах крові, викликаних або ненормальною циркуляцією, або ж ненормальним вмістом, або ж кров зіпсована іншими тканинами. Кров протікає по всьому тілі, проникає у всякий орган, живлячи та відновлюючи його. Посилення або послаблення течії крові, проникнення

сторонніх елементів порушує рівномірність, правильність, викликає розлад, а отже, замість здоров'я – хвороба» [2].

Розуміння оздоровчої сили води та вміння правильно її застосовувати дає потужний оздоровчий ефект, який неможливо порівняти ні з яким іншим. Холодна вода допомагає практично усім, це гімнастика для кровоносних судин, вона розчиняє й видаляє шкідливі речовини з русла крові, посилює обмін речовин, сприяє миттєвому пробудженню та зміцненню центральної нервової системи, покращує іннервацію внутрішніх органів. Холодна вода – жива, енергійна, допомагає тілу створити внутрішнє тепло, яке потрібно кожному. Але не те тепло, яке в шубі чи одязі, а те живе тепло, яке є у нашому тілі. Чим холодніша вода, тим у ній більше енергії, тим вона краще виганяє любе захворювання [2, 3].

Підтримуючи адаптаційні реакції організму ми сприяємо пристосуванню організму до навколишнього середовища. Коли дитина не відчуває температурних перепадів, її терморегуляторні реакції відмирають. У подальшому результатом цих процесів будуть хвороби.

Застосування будь-якого засобу не може принести шкоди, якщо застосовувати його вірно та помірковано. Починати знайомство з холодною водою можна поступово, занурюючи або обливаючи тільки ступні, потім – ноги до колін, використовуючи ігрові моменти. Чим холодніша вода – тим краще [2, 3].

Два рази на день можна обливатися або купатися в холодній воді. Тепле купання завершувати холодним, щоб мобілізувати організм [2, 3].

Обливатися холодною водою або купатися треба без страху, не поспішаючи, розслабитись, опустити плечі. 90 % оздоровчого «пробудження» нервової системи, мобілізації внутрішніх сил припадає на перші секунди купання [1, 2, 3].

Повільне роздягання починати з ніг, допомагає підготувати організм, оскільки холодні рецептори ступні більш чутливі, ніж рецептори тулуба, а у процесі роздягання тіло легше адаптується до навколишнього середовища [1]. Намагатися обливатися, або купатися з головою, «пробуджуючи» весь організм, усі органи та клітини [2, 3].

Після обливання, купання тіло не витирати (крім голови і кисті рук, краще просто обгорнутися рушником), це сприяє правильному, рівномір-

ному і швидкому поширенню природного тепла. Ефект впливу холодної води на організм від розтирання рушником значно зменшується [2].

Виконувати фізичні вправи, швидко ходити, бігати краще після холодного «пробудження» організму ніж до нього, поки всі частини тіла не висохнуть і не досягнуть нормальної температури [2, 3].

Важливо заохочувати, а не заставляти дитину здійснювати прості, потужні дії, що сприяють загартовуванню. Якщо в батьків немає прихованого страху, у своїх діях вони зберігають розумне відчуття міри, то діти спокійно сприймають обливання, або купання у холодній воді. Невпевненість і страх батьків діти дуже добре відчують, тому бажано розпочати загартовуючі процедури самим батькам [3].

Доступність і простота застосування роблять водні процедури одним з потужних оздоровчих факторів. Чим більше наше покоління набуває характеристик «хворобливе», «зніжене», тим швидше треба повертатися до природних засобів оздоровлення організму.

Обливання, або купання у холодній воді мають стати повсякденною життєвою потребою дитини. Якщо таку звичку виховувати в дитячі роки, вона стане міцним підґрунтям для подальших дій молодого людини, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, підвищення працездатності.

**Висновок.** Загартовування посилює стійкість організму дитини до впливу зовнішнього середовища, сприяє підвищенню опірності до інфекційних захворювань, покращує фізичну та розумову працездатність. На жаль, такі ефективні, прості та доступні процедури не отримали належного масового поширення. Тому вкрай необхідним є роз'яснення та пропаганда застосування водних процедур з загартовуючим ефектом.

#### *Література:*

1. Дикий Б. Загартовуючі водні процедури – напрям оздоровчої фізичної культури / Богдан Дикий // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 239–245.
2. Кнейп С. Мое водолечение. Средства для излечения болезней и сохранения здоровья / С. Кнейп. – Киев, 1898–352 с.
3. Орлин В. С. Система природного оздоровления («Детка» Порфирия Иванова). – Москва : Советский спорт. 1991. – 48 с.