

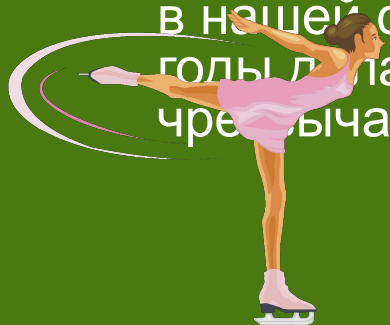
Закаливание и его виды.



Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - это здоровье.

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое.

Важную роль в здоровье человека играет и закаливание. Рост числа часто болеющих детей, особенно в возрасте до 3 лет, в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной.



закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления и др.) важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий. Закаливание является довольно сильным оздоровительным средством.

В древности...



Гигиенически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило как неотъемлемая составная часть. Закаливание в этих странах преследовало цель укрепления здоровья, так и выработку у человека способности переносить все возможные лишения. По свидетельству Плутарха, закаливание мальчиков в Древней Спарте начиналось с самого раннего возраста. С семи лет воспитание продолжалось в общественных домах во все более суровых условиях: их стригли наголо, заставляли ходить босиком в любую погоду, а в теплое время года обнаженными. Когда детям исполнялось 12 лет, им выдавали плащ, который они должны были носить круглый год. Горячей водой им разрешали мыться всего несколько раз в году. И в зрелые годы люди должны были жить так, как предписывал обычай.

Их взгляды на роль закаливания в укреплении здоровья человека исходили из признания определяющей роли факторов внешней среды в жизнедеятельности организма, его зависимости от условий, в которых он существует и развивается. Так А.Н. Радищев в работе «О человеке, о его смертности и бессмертии», вышедшей в XVIII веке, писал: «Все действует на человека: пища его и питание, внешняя стужа и теплота, воздух и даже самый свет».



Что такое закаливание в общих чертах знают все, но как его проводить правильно, знают немногие. В настоящее время закаливание – это один из способов сохранить здоровье.

Общие принципы закаливания

- закаливающие процедуры проводить ежедневно, можно 2 раза в день;
- постепенно снижать температуру воздуха и воды;
- постепенно увеличивать продолжительность воздействия этих факторов;
- в случае болезни в не тяжелой форме прекращать закаливание не нужно. Когда здоровье ослаблено, к процедурам по закаливанию организма следует относиться с большей осторожностью. Надо уменьшить силу воздействия (увеличить температуру воды и уменьшить время обливания), но проводить эти процедуры обязательно;
- если вы всё же серьезно заболели, временно можно отменить процедуры, но перерыв должен быть не более 5-7 дней. Если же по каким-то причинам перерыв между закаливаниями продлился более двух недель, нужно все начинать сначала;
- детям закаливание проводить под контролем взрослых;



Методы закаливания.

*Закаливание
водой*



*Закаливание
воздухом*



*Закаливание
солнцем*





Закаливание водой.



Обтирание – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в течение пяти минут.

Обливание – следующий этап закаливания водой. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около + 30С, в дальнейшем снижая ее до + 15С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30–32С и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2–3 раза воду 35–40С с водой 13–20С на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

Большую пользу приносят также **купания**. Однако такие водные процедуры, как купание в открытых водоемах зимой, можно принимать исключительно после длительной предварительной подготовки, с разрешения врача и под постоянным врачебным контролем. Кроме того, закаливание холодом может привести к изменению температурного режима организма. Постоянство температуры тела возможно лишь в том случае, если количество образующегося тепла равно количеству тепла, отдаваемого телом в окружающую среду. Иными словами, постоянство температуры тела обеспечивается сочетанием двух взаимосвязанных процессов – теплопродукции и теплоотдачи. Если приход тепла равен его расходу, то температура тела сохраняется на постоянном уровне. Если же теплопродукция преобладает над теплоотдачей, температура тела повышается. В связи с этим резкое понижение температуры для неподготовленного (незакаленного организма) ведет к повышению температуры и возникновению простудного заболевания.

В тех же случаях, когда образование тепла отстает от теплоотдачи, наблюдается снижение температуры тела.

Надо отметить, что пределы терморегуляции отнюдь не безграничны. Нарушения теплового равновесия организма, как правило, причиняют существенный вред

Закаливание воздухом.



Воздушные **ванны** полезны в любом возрасте. Если с самого рождения кутать ребенка, создавать ему «оранжерейные» условия и, таким образом, лишать «работы» его защитные механизмы, то последние, оказавшись в бездействии, не будут развиваться должным образом. И тогда даже небольшой ветерок – уже угроза для ребенка, он оказывается беззащитным и заболевает. Поэтому и следует тренировать терморегуляционный аппарат.

Воздушные ванны проводятся в помещении, которое предварительно проветривалось, лучше, если это будет сквозное проветривание. В теплое время года небольшой сквозняк не повредит. Температура в комнате должна быть +20С с понижением в дальнейшем с помощью проветриваний до 15-16С. Продолжительность воздушных ванн в начале будет всего 4-5 минут, но дальше стремитесь постепенно увеличить это время до получаса. Когда эта температура будет освоена, можно выходить на более холодный открытый воздух.

Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на здоровье и состояние нервной системы. Прогуливаться желательно не менее 1 часа, темп ходьбы выбирается индивидуально. При закаливании при температуре окружающего воздуха 5-10 градусов и ниже необходимо помочь своему организму, выполняя любые упражнения. Полезен **бег**, спортивная ходьба. **лыжи**.



Закаливание солнцем.



Солнечные ванны широко использует каждый из вас в своей повседневной жизни, а особенно если отдыхаем вблизи реки и на море. Здесь главное чувство меры, любые крайности вредны для здоровья. И нельзя забывать надеть на голову панаму, желательно светлую. Рекомендуемое время дня для солнечных ванн на юге 8-11 и 17-19 часов, в средней полосе России 9-13 и 16-18 часов. Постепенно увеличивая длительность солнечных ванн на 5-10 минут можно дойти до 2-3 часов, но при этом каждый час следует делать перерыв на 10-15 минут. Еще одно предостережение: принимать пищу за час до и после этих процедур также не рекомендуется. Под влиянием закаливания воздухом и водой, солнечными лучами повышаются сопротивляемость и выносливость организма к меняющимся условиям внешней среды: увеличивается иммунологическая устойчивость к заболеваниям, совершенствуются механизмы терморегуляции, уравнивается состояние нервных процессов.





При соблюдении определенных правил закаливания и регулярной практике, можно обнаружить небывалые способности организма. Так, любители моржевания поражают окружающих длительностью пребывания в холодной воде. Дадакин Владимир (проживающий в городе Воронеже) занимается закаливание продолжительное время. Его результат составил 1 час и 40 минут в воде, температура которой не превысила 1°C.

Некогда американский исследователь Ритсон, пришел к заключению о том, что пребывание в холодной воде может быть достаточно непродолжительным. По его мнению, получасовое или часовое нахождение в воде, с показателем, не превышающим отметку в 10°C, может стать причиной потери сознания.

Причиной смерти может стать переохлаждение тела, если длительность погружения превысит двухчасовой рубеж. Научно-исследовательские институты изучают граничные возможности человеческого организма. На основе полученных данных, составляется модели спасательных операций людей, попавших в экстремальные условия. Воздействие низких температур приводит к обморожению различной степени тяжести, а наблюдения за «моржами» дает дополнительную информацию и возможность спасти не одну жизнь.

С недавних пор в большом спорте возник новый вид плавания. Проводятся масштабные акции и мировые чемпионаты среди спортсменов, занимающихся плаванием в холодной воде (температура в открытом бассейне не превышает метку 6°C). Стоит отметить, что подобные мероприятия привлекают внимание широкой общественности и приобретают все большую популярность среди тех, кто не безразлично относится к своему здоровью.



Проведение процедур по закаливанию среди слушателей учебных заведений снижает показатели заболеваний в пору сезонных обострений. Число простудных заболеваний значительно снизилось в школах, где обязательной дисциплиной стало проведение уроков физической культуры с элементами закаливания (специалисты называют показатели 50%). Результаты проведения экспериментов публикуются в научных трудах и тщательно изучены специалистами области здравоохранения.

Эффективность процедур закаливания подтверждена опытным путем. Программа всестороннего оздоровления введена во многие дошкольные учреждения, что дает положительные результаты. В спортивных организациях проводится активная пропаганда различных методов закаливания.

Грамотное и регулярное проведение программ по закаливанию организма приводит к улучшению общего состояния здоровья.

