

# 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 серьёзно 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 спасительных 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.

