

Закаливани е организма

Белинский Павел
и Литвенец
Виктория 8 «А»

Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух. Закаливание - это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации при необходимости в критических условиях.



В процессе закаливания организма нормализуется состояние эмоциональной сферы, человек становится более сдержанным, уравновешенным. Закаливание улучшает настроение, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость организма. Закаленный человек легче переносит критические перепады температуры и резкую смену погодных условий, неблагоприятные



Закаливание организма следует начинать, когда вы здоровы. Если в период закаливающих процедур у вас начала подниматься температура, то все процедуры следует прекратить. При закаливании важен самоконтроль, который проводится с учетом массы тела, температуры, пульса, артериального давления, сна, аппетита и общего самочувствия.



Закаливание организма (кроме моржевания) не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание представляет особую разновидность физической культуры, важнейшее звено в системе физического воспитания.



Закаливание организма - испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде, совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем.



История закаливания

Практически во всех культурах разных стран мира закаливание организма использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и



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 организма входило как неотъемлемая составная часть.



Славянские народы Древней Руси использовали для закаливания организма баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции.



Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов:
1. Нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин и т. д.



2. Закаливание организма надо проводить сознательно. Успех закаливающих процедур во многом зависит от наличия интереса к ним, положительного психологического настроя. Важно, чтобы закаливающие процедуры вызывали положительные эмоции.
3. Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Проведение закаливающих процедур в течение 2 - 3 месяцев, а затем их



4. Сила и длительность действия закаливающих процедур должны наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание организма сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.

5. При закаливании организма важна последовательность в проведении процедур. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.



6. При закаливании организма необходимо учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья. Закаливание оказывает сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.



7. При закаливании организма наиболее эффективным является использование разнообразных процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы.
8. Закаливание организма надо проводить с использованием разнообразных вспомогательных средств. Физические упражнения, игры и спорт прекрасно сочетаются с различными видами закаливания. Все это повышает сопротивляемость организма и не создает условий для привыкания к одному и тому



МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Устойчивость организма следует вырабатывать ко всем природным факторам. К общим методам закаливания организма относятся различные виды воздействия на него: солнце, воздух, вода. К основным методам закаливания (по увеличению степени воздействия на организм) относятся:



1. Воздушные ванны - эту процедуру используют как в лечебных, так и в профилактических целях. Принцип метода заключается в воздействии природного воздуха на полностью обнажённое тело.



2. Солнечные ванны - воздействие прямых солнечных лучей на тело человека для его оздоровления и профилактики. Как правило, для закаливания организма используют солнечные и воздушные ванны в комплексе.



3. Прогулки босиком - начинают такие прогулки ещё в тёплое время и длятся они целый год (даже зимой). Время прогулки также постепенно растёт, в холодное время прогулки сначала сокращаются по времени, после привыкания - возрастают.



4. Контрастный душ - представляет собой обливание холодной и горячей водой (по очереди). Делать такие процедуры следует несколько раз, утром завершать контрастный душ холодной водой (для бодрствования), а вечером - тёплой (для сна).



5. Баня (сауна) - после посещения которой, необходимо нырять в прохладный бассейн. Такая процедура эффективное средство закаливания организма.



6. Обливание холодной водой - не более 1-го раза в день.



7. Обтирание снегом - начинать следует постепенно, можно даже для первого раза вывалить полотенце в снегу и им отбираться.



8. Купание в проруби - для самых закаленных людей. Начинать следует с обливания ледяной водой, потом следует переходить к постепенному, но быстрому погружению в воду, (для первого раза достаточно нескольких секунд).



Закаливание организма воздухом (воздушные ванны)

Начинать закаливание организма воздухом надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15 - 16° С, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Воздушные ванны принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3 - 5 минут.



Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. После соответствующей предварительной подготовки можно перейти к закаливанию организма на открытом воздухе. Воздушные ванны нужно начинать принимать в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра при температуре воздуха 20 - 22° С. Первая воздушная ванна должна длиться не более 10 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 3 - 5 минут.



Холодные ванны (4 – 13° С) могут принимать только закаленные люди. Их продолжительность не более 1 - 2 минут, с постепенным увеличением до 8 - 10 минут. Воздушные ванны возбуждают аппарат терморегуляции, положительно влияют на всю деятельность кожи, на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, органы пищеварения и оказывают благотворное воздействие на психику



Закаливание организма солнцем (солнечные ванны)

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию в нем дополнительного тепла. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма. Ультрафиолетовые лучи способствуют образованию в организме витамина D, он ускоряет обменные процессы и способствует образованию высокоактивных продуктов белкового обмена. Под воздействием ультрафиолетовых лучей улучшается состав крови, повышается сопротивляемость



Солнечные ванны следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать их лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для закаливания организма солнцем: в средней полосе с 9 до 13 и с 16 до 18 часов, на юге с 8 до 11 и с 17 до 19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18° С. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3 - 5 минут, постепенно доводя до часа). Голова должна быть прикрыта чем-то вроде



Принимать солнечные ванны рекомендуется часа через полтора часа после легкого завтрака, в лежачем положении, «ногами к солнцу». Во время закаливания организма солнцем нельзя спать.



Хождение босиком

Одним из самых распространённых видов закаливания организма является хождение босиком. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и



Вода – мощное, общепризнанное средство закаливания организма, обладающая ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем у воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается также в том, что водные процедуры



Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. Местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них обмывание стоп и полоскание горла холодной водой.

Обмывание стоп проводится в течении всего года перед сном водой с температурой вначале 26 - 28° С, а затем снижая ее до 12 - 15° С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения.



2. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур, которую можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание проводят 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 пределах



3. Обливание - следующий этап закаливания организма. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около $+ 30^{\circ} \text{C}$, в дальнейшем снижая ее до $+ 15^{\circ} \text{C}$ и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела



4. Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около $+30 - 32^{\circ}\text{C}$ и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 минут, включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2 -3 раза воду $35 - 40^{\circ}\text{C}$ с водой $13 - 20^{\circ}\text{C}$ на протяжении 3



5. В теплое время года нужно использовать малейшую возможность для купания в открытых водоемах, здесь помимо положительного влияния воды, громадную роль играет гармоничное общение с природой. Начинать купания можно при температуре воды 18 – 20° С и 14 - 15 ° С воздуха.



Закаливание организма горячей водой

Закаляться можно и теплой водой, и даже горячей, и даже кипятком. Тело протирают мокрым полотенцем, смоченным теплой или даже горячей водой. Вода, испаряясь с поверхности кожи, охлаждает ее. Но следует соблюдать осторожность. Чем горячее вода, тем интенсивнее она испаряется, тем сильнее охлаждается организм. Поэтому увеличивайте температуру воды для обтирания постепенно, по мере закаливания организма.



Снежные ванны

Снежные ванны выполняются в тихую снежную погоду, чтобы повысить сопротивляемость организма к воздействию холода. Порядок проведения снежных ванн:

а) снять одежду с верхней части тела,

б) захватить в горсть снег, растереть им лицо и шею. Затем снова набрать в ладони снег и растереть грудь и живот. Затем точно таким же образом растереть снегом плечи и напоследок - руки.

Общая продолжительность растирания снегом составляет 10 - 15 секунд. Затем



Закаливание организма плаванием в ледяной воде

Моржевание (плавание в ледяной воде) наиболее сильная закаливающая процедура. Начинать моржевание можно только после предварительного интенсивного закаливания холодом в течение длительного времени. Перед процедурой необходима консультация врача. Начинать процедуру необходимо с нахождения в ледяной воде в течение 20 - 30 секунд, затем постепенно увеличивать продолжительность купания до 1 минуты. Окунаться по шею, голову в воду не опускать. Проводить в воде больше указанного времени не рекомендуется. При этом находиться на холодном воздухе раздетым следует как можно меньше. Зимой



Купание в проруби усиливает кровообращение, облегчает боли в плечах, суставах, спине, уменьшает депрессивное состояние, избавляет от бессонницы, бодрит тело и душу, улучшает кровообращение и повышает «холодостойкость». "Моржевание" как лечебный приём излечивает от многих заболеваний, включая радикулиты, гипертонию, гипотонию, туберкулёз лёгких, сахарный диабет, хронические желудочно-кишечные заболевания, воспалительные явления в половых органах, нарушение менструальных циклов, кожные заболевания и т.п.



Моржевание нельзя проводить при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания (при гипертонической болезни, атеросклерозе, бронхиальной астме, хронической пневмонии и др.), а также детям до 18 лет. Не рекомендуется начинать моржевание в возрасте после 50 лет.



Окажет ли моржевание на ваше здоровье положительное влияние можно проверить следующим образом: зайдите в ванну, наберите ведро холодной воды и вылейте всю воду себе на голову. Если ваша кожа покраснела - вы можете заниматься закаливанием в проруби. Если посинела - моржевание не для вас.



Надо учитывать, что вода с температурой выше 8 градусов по Цельсию уже не вызывает достаточно чёткого запуска энергетических процессов, купание в ней менее эффективно, а у нетренированных оно может даже вызвать простуду.



После купания зайдите в теплое помещение и быстро оботритесь полотенцем. Разотрите тело ладонями. При растирании рук и ног ваши движения должны быть от периферии к сердцу, грудь и живот следует растирать по часовой стрелке. Быстро



Польза закаливания

Положительное действие закаливания организма трудно переоценить. Запуск механизмов приспособления организма с помощью закаливающих процедур позволяет человеку лучше переносить климатические колебания, повышает общую устойчивость организма к различным болезням, делает организм человека



Кроме непосредственного укрепления организма, закаливание также оздоравливает его:

- а) действует положительно на нервную систему,
- б) улучшает обмен веществ (или быстрее нормализует его),
- в) увеличивает силу в мышцах,
- г) придает тонус всему организму,
- д) улучшает кровообращение,



Закаливание организма способствует: повышению работоспособности, росту физической выносливости, нормализации эмоциональной сферы. То есть закаленный человек получает не только здоровье, отличную физическую форму, но и уравновешенность, эмоциональную защищенность, уверенность, становясь



Спасибо за
внимание!

