

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 обшего 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.

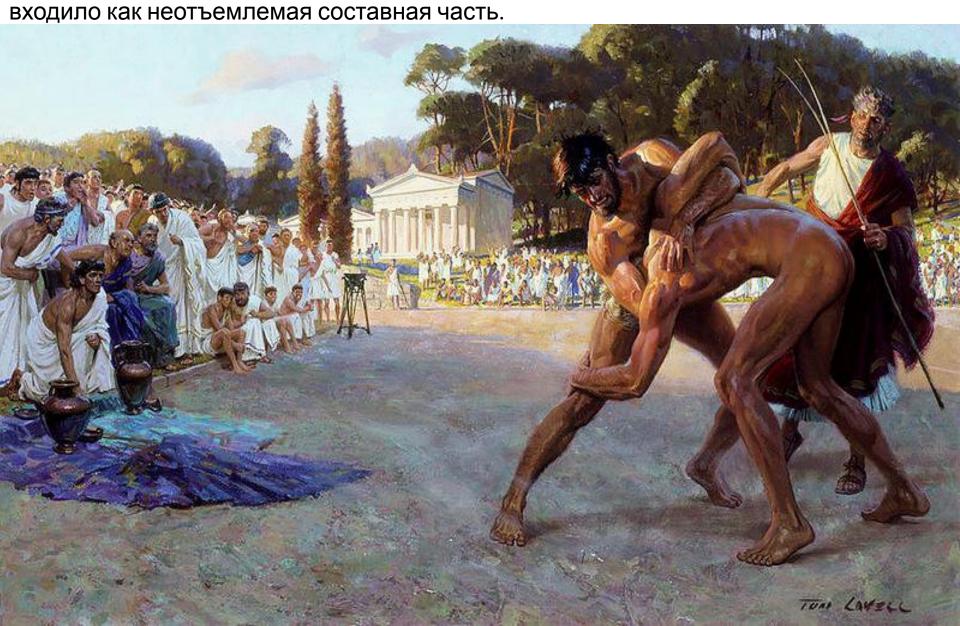


#### История закаливания

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



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:



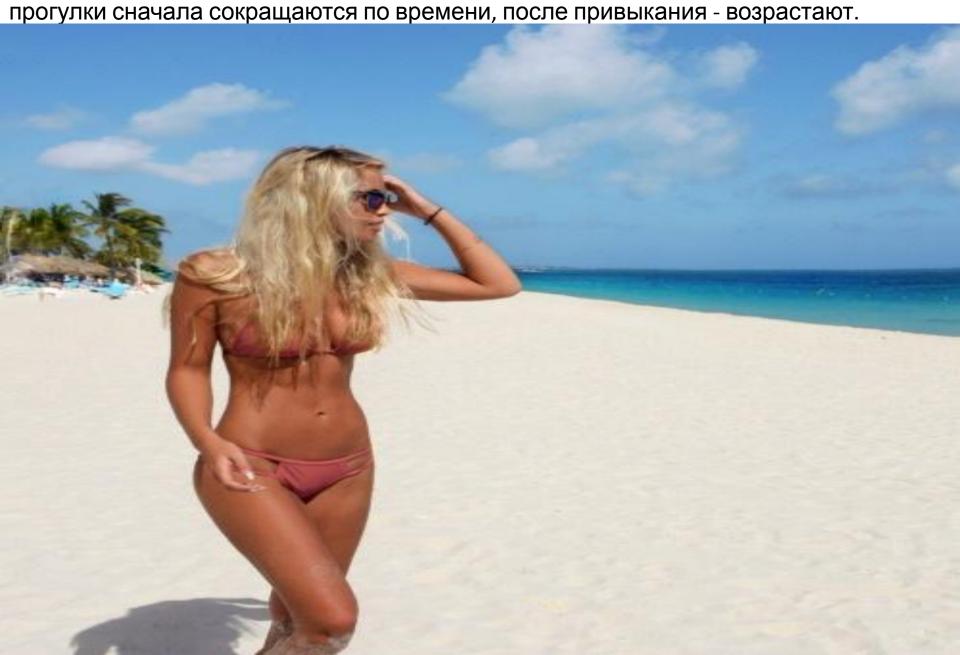
1. Воздушные ванны - эту процедуру используют как в лечебных, так и в профилактических целях. Принцип метода заключается в воздействии природного



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 растет, в холодное время



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 посещение 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



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° C) могут принимать только закаленные люди. Их продолжительность не более 1 - 2 минут, с постепенным увеличением до 8 - 10 минут. Воздушные ванны возбуждают аппарат теплорегуляции, 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° С, в дальнейшем снижая ее до + 15° С 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° С 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° С с



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



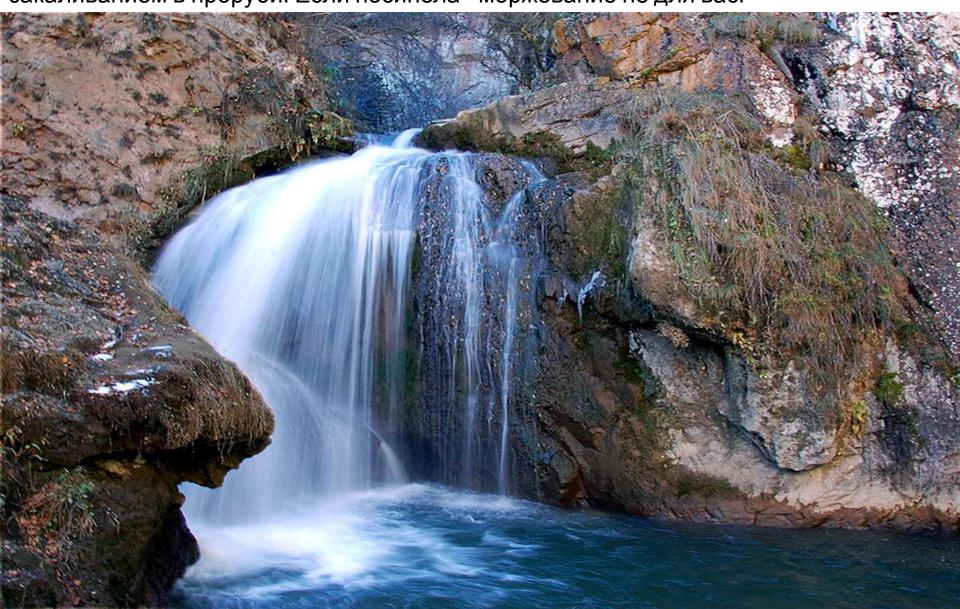
Купание в проруби усиливает кровообращение, облегчает боли в плечах, суставах, спине, уменьшает депрессивное состояние, избавляет от бессонницы, бодрит тело и душу, улучшает кровообращение и повышает «холодостойкость». "Моржевание" как лечебный приём излечивает от многих заболеваний, включая радикулиты, 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



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 оздоровляет 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,



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



