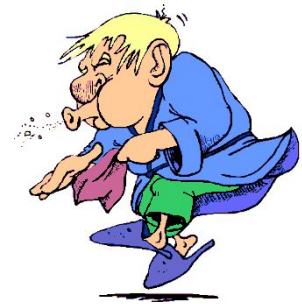


Закаливание организма





Введение

- Принципы закаливания
- Основные методы закаливания

Что такое закаливание?

- *Закаливание* - это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий. *Закаливание* – это своеобразная тренировка защитных сил организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.
- Важнейшая профилактическая роль закаливания состоит в том, что закаливание не лечит, а предупреждает болезнь. Закаливание может применять любой человек независимо от степени физического развития.

Из истории закаливания.

- Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. Славянские народы Древней Руси использовали для укрепления здоровья баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции. Особое внимание закаливанию уделялось в русской армии, где для “крепости и здоровья тела” также широко использовалась русская баня.



Принципы закаливания.

- *Закаливание* – это умелое использование механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды.
- При проведении закаливания лучше всего придерживаться известного медицинского правила: слабые раздражители способствуют лучшему отпращиванию функций, сильные мешают ему, чрезмерные – губительны.
- Закаливание необходимо осуществлять по следующим механизмам:

Систематичность использования закаливающих процедур.

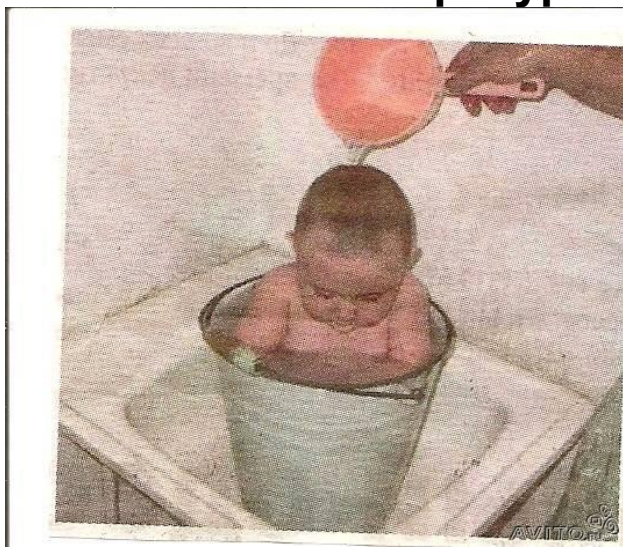
- Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель: *изменения реакции организма на воздействие холода, развивающиеся в результате повторного охлаждения, закрепляются и сохраняются лишь при строгом режиме повторения охлаждений.*
 - Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через месяц, а у детей через неделю.
 - В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают, после выздоровления следует возобновить его с начального периода.

Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.

- Закаливание даст положительный результат, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью. Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие.
- В начале применения закаливающих процедур у организма возникает определенная ответная реакция со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. По мере неоднократного повторения этой процедуры реакция на нее организма постепенно ослабевает, а дальнейшее ее использование уже не оказывает закаливающего эффекта. Тогда надо изменить силу и длительность воздействия закаливающих процедур на организм.

Последовательность в проведении закаливающих 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.



Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.

- Прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу, так как закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.
- Наблюдение врача при закаливании позволит определить *эффективность* закаливающих процедур, обнаружить нежелательные *отклонения* в здоровье и *планировать* дальнейшее закаливание. Оценкой эффективности закаливания является самоконтроль за своим самочувствием и на основании этого можно изменять дозировку закаливающих процедур. Самоконтроль проводится с учетом следующих показателей: общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон.

Воздействия природных факторов.

- Основными средствами закаливания являются воздух, вода, солнечные лучи; сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих процедур. Эффективность действия закаливающих процедур значительно повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений. При этом важно добиваться, чтобы величина нагрузок на организм была также различной.



Основные методы закаливания.

Закаливание воздухом.

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания - использование свежего воздуха. Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки.

- Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем, улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.



- Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны. Принимая с целью закаливания все более прохладные.
- Воздушные ванны, мы тем самым тренируем организм к низким температурам обеспечивающих терморегуляторные процессы.
- Теплые ванны, не обеспечивая закаливания, тем не менее тоже оказывают положительное влияние на организм. Человек легче переносит высокую температуру при сухом воздухе, чем при влажном. Сухость воздуха способствует потере организмом влаги.

- *Воздушные процедуры* с целью закаливания могут применяться одетым человеком на открытом воздухе (прогулки, спортивные занятия), или обнаженным человеком .



- Прогулки на воздухе проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.



Воздушные ванны.

- *Закаливание воздухом подготавливает организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой.*
- Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.
- Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15-16° С, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте.

- После соответствующей предварительной подготовки можно перейти к приему *воздушных ванн* на открытом воздухе. Их нужно принимать в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра. Начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе надо с температурой воздуха 20-22° С. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 10-15 минут.
- Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.



Закаливание водой.

- Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи.
 - Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением.
 - Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует – это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры.



- **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 пределах пяти минут.
- **Обливание** – следующий этап закаливания. 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 полотенцем.
- **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 мин., 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 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

- При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей.
Начинать купания можно при температуре воды 18-20° С и 14-15 ° С воздуха.



Закаливание зева.

- **Полоскание горла** проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23-25° С, постепенно каждую неделю она снижается на 1-2С и доводится до 5-10° С.
- Для закаливания рекомендуется наряду с общими применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них – полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма.



В последние годы все большее и большее внимание привлекает **зимнее купание**. Зимнее купание и плавание оказывают влияние практически на все функции организма. У “моржей” заметно улучшается работа легких, сердца, возрастает газообмен, совершенствуется система терморегуляции. Занятия зимним плаванием надо начинать только после предварительной тренировки закаливания. Купание в проруби начинают, как правило, с небольшой разминки, в которую включают гимнастические упражнения и легкий бег. Пребывание в воде длится не более 30-40 сек. (для длительно занимающихся – 90 сек.). Плавают обязательно в шапочке. После выхода из воды делают энергичные движения, тело вытирают полотенцем насухо и проводят самомассаж.



Закаливание в парной.

- **Баня** является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством.

Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы. В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Пребывание в парном отделении бани вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливает кровообращение во всех тканях организма. Под влиянием высокой температуры интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма вредных продуктов обмена веществ.

Банные процедуры не рекомендуется применять людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией.



Закаливание солнцем.

- Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. 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 всех тканей организма. УФ облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахитическое действие; ускоряет обменные процессы. УФ лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.
- Кожа разных людей обладает разной степенью чувствительности к солнечному облучению. Это связано с толщиной рогового слоя, степенью кровоснабжения кожи и способностью её к пигментации.



Солнечные ванны.

- **Солнечные ванны** с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Вовремя приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта панамой, а глаза темными очками.
- В заключении отмечу, что закаливание – важное средство профилактики неблагоприятного воздействия погодноклиматических условий на организм. Систематическое применение закаливающих процедур повышает общий уровень здоровья человека.





**Спасибо за внимание,
закаляйтесь на здоровье!**