

# «Закаливание как элемент физического развития»

## **Что такое закаливание?**

Под закаливанием следует понимать различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов.

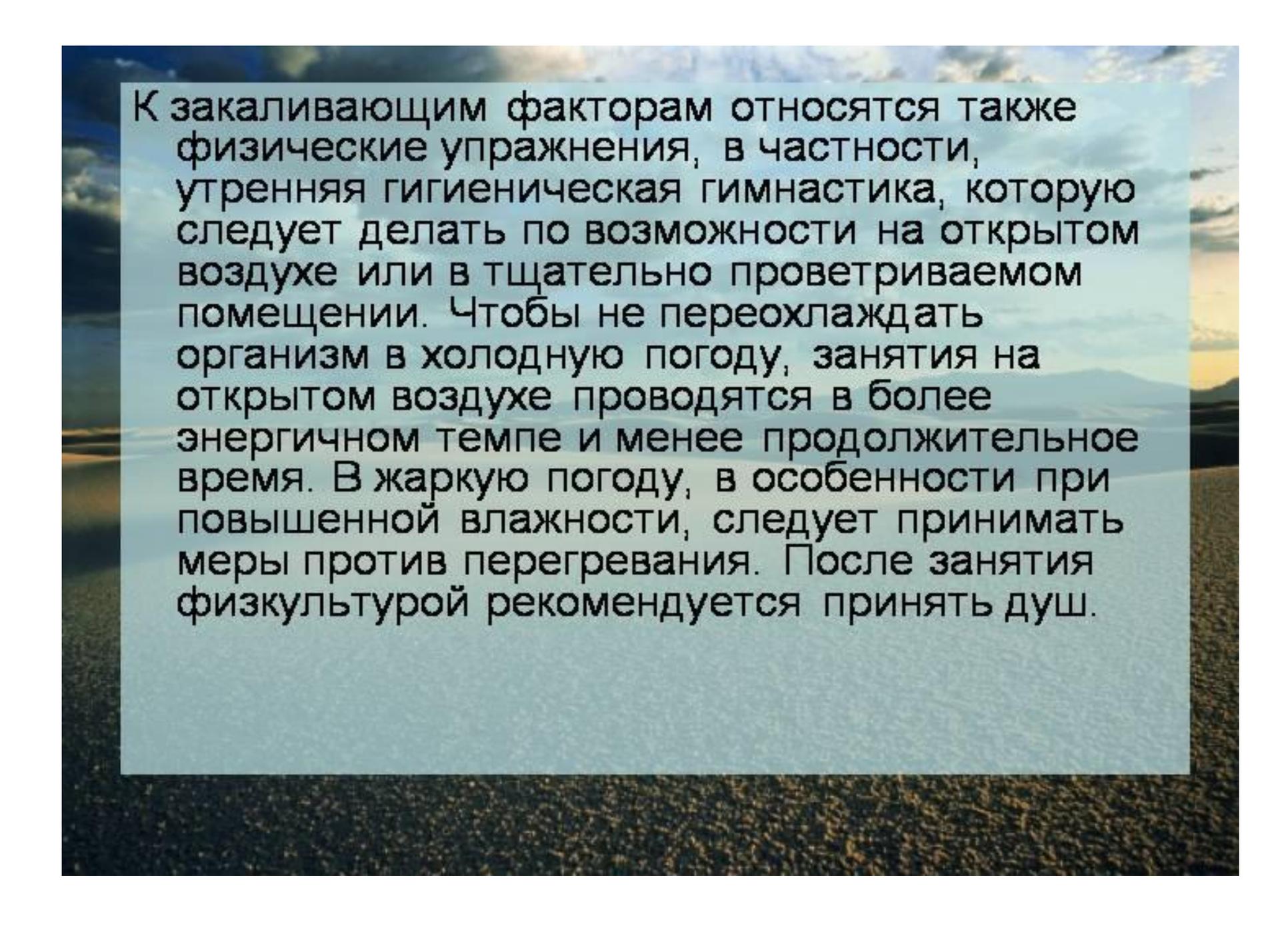
Закаливание - это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации. Это комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды путем систематического тренирующего дозированного воздействия ими.

*Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, вода и солнце.*

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль.

Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

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 повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.



К закаливающим факторам относятся также физические упражнения, в частности, утренняя гигиеническая гимнастика, которую следует делать по возможности на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении. Чтобы не переохлаждать организм в холодную погоду, занятия на открытом воздухе проводятся в более энергичном темпе и менее продолжительное время. В жаркую погоду, в особенности при повышенной влажности, следует принимать меры против перегревания. После занятия физкультурой рекомендуется принять душ.

# Основные принципы закаливания.



**Первый и основной принцип закаливания — постепенность** увеличения интенсивности закаливающих воздействий.

**Второй принцип закаливания - регулярность (или непрерывность),** обязывающая систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни.

**Третий принцип - обязательный учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья индивидуума, восприимчивости и переносимости им закаливающих процедур.**

**Четвертый принцип — адекватность (соответствие) дозировки закаливающих факторов функциональным возможностям организма, степени развития компенсаторно-приспособительных механизмов.**

**Пятый принцип - принцип многофакторности.** Для достижения оптимального результата в закаливании используют несколько физических факторов; холод, тепло, лучистую энергию, воду и др.

**Шестой принцип — принцип прерывистости.** Согласно ему, если применяют несколько закаливающих воздействий в течение дня, следует делать между ними перерывы.

# Рекомендации для повышения иммунитета.

**Для повышения иммунитета закаляйтесь воздушными ваннами.**

Закаливание воздушными ваннами повышает иммунитет, тренирует механизмы теплоотдачи, кровообращения, кожного дыхания.

**Проводите водные процедуры.**

Не случайно древняя медицина очень широко использовала для повышения иммунитета водные процедуры в виде бань, ванн, омовений и купаний. Суть повышения иммунитета водными процедурами состоит в кратковременном воздействии холодом на тело человека на регулярной основе с целью тренировки терморегуляции организма, активизации обмена веществ.

**Проводите контрастные обтирания.** Такие обтирания прекрасно повышают иммунитет, тонизируют нервную систему, уменьшают утомляемость, потливость, метеозависимость, особенно полезны в пожилом возрасте.

**Пользуйтесь баней.** Горячая баня – великолепный тренажер кожи. Оказывается, повысить иммунитет можно, получая при этом еще и удовольствие.

**Загорайте на солнце.** Давно установлено, что солнце повышает иммунитет и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды; оно укрепляет нервную систему, способствует образованию в коже пигмента меланина и витамина Д, стимулирует обмен веществ и кроветворение.

**Плавайте в море.** *Плавание укрепляет здоровье, улучшает действие сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и нервной систем.*

**Ведите подвижный образ жизни.** Он снижает риск развития легочных заболеваний, сердечных заболеваний, диабета, ожирения, высокого кровяного давления и высокого уровня холестерина в крови.

**Для повышения иммунитета употребляйте продукты содержащие витамин С (аскорбиновая кислота).**

*Витамин С участвует в синтезе коллагена, межклеточного «цементирующего» вещества, обеспечивающего структуру мышц, сосудистых тканей, костей и хрящей.*

# **Заключение.**

Итак, закаливание - одно из важнейших составляющих здорового образа жизни. Закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм.

Ученые заметили, что человек, надолго изолированный от солнца, перестает получать витамин D, который образуется при облучении кожи ультрафиолетовыми лучами, в результате чего неизбежно возникают нарушения нормальной деятельности различных органов, уменьшается количество извести в костях, а значит, и их механическая прочность, значительно замедляются сроки заживления ран, повышается склонность к простудным заболеваниям. Поэтому предупреждение "солнечного голодания" является обязательным условием закаливания.

Солнечные лучи, воздействуя на обнаженное тело, вызывают сложные физиологические процессы: повышение температуры тела, снижение кровяного давления в результате расширения кровеносных сосудов, усиление обмена веществ и потоотделения, увеличение количества красных кровяных телец, повышение гемоглобина.

Продолжительность солнечных ванн зависит не только от температуры, но и от влажности воздуха и скорости ветра. Во время сеанса при сильном потоотделении нужно удалять капельки пота полотенцем, чтобы избежать ожогов. После солнечной ванны приятно и полезно выкупаться или облиться прохладной водой и отдохнуть полчаса в тени. Противопоказаниями к закаливанию солнцем являются: пороки сердца, острые заболевания, сильная возбудимость нервной системы и раздражительность, стойкие головные боли, болезни почек, отдельные формы туберкулеза легких и др.