

«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.

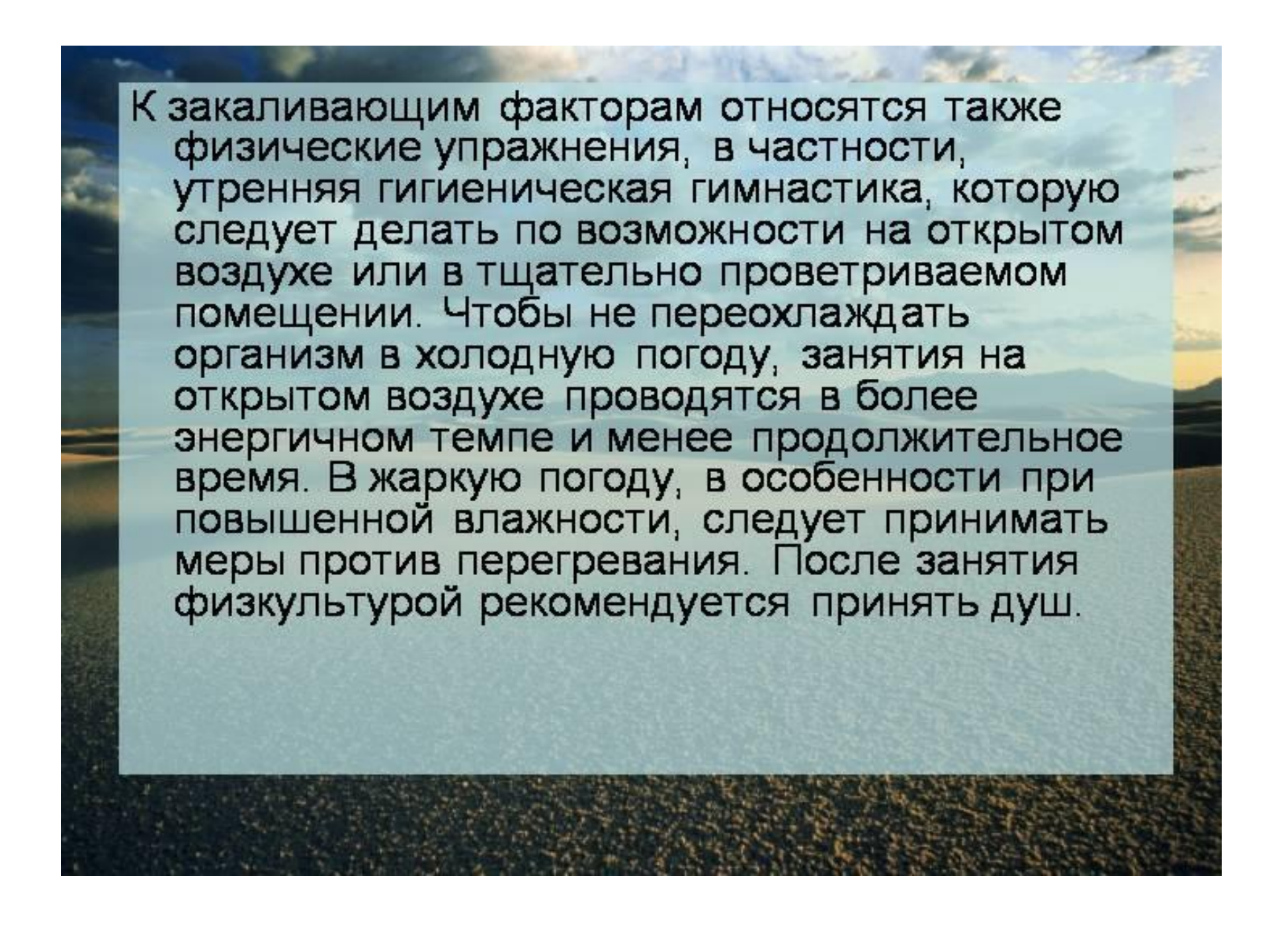
Закаливание - это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации. Это комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды путем систематического тренирующего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