

Гигиенические основы закаливания

Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Работу Выполнили: Боргоякова Люба ; Ворошилова Ульяна; Кравцов Руслан

Закаливание

- *Закаливание – неотъемлемая часть системы физического воспитания. Систематически проводимое закаливание дает возможность избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить высокую работоспособность. В современных условиях значение закаливания все более возрастает.*



- *Важную роль закаливание играет в профилактике простудных заболеваний. Эти болезни все еще имеют широкое распространение, и их удельный вес в общей заболеваемости составляет 20-40 %.*
Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение. Вместе с этим закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, помогает выработке гигиенического режима.

Закаливание в своей основе представляет своеобразную тренировку всего организма, и прежде всего терморегулирующего аппарата, к действию различных метеорологических факторов. В процессе закаливания при многократном воздействии специфических раздражителей под влиянием нервной регуляции формируются определенные функциональные системы, обеспечивающие приспособительный эффект организма. При этом приспособительные реакции происходят в нервной системе, в эндокринном аппарате, на уровне органов, тканей, клеток. Организм получает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, высокой температуры и т.д. Так, при повторном и систематическом применении холодной воды усиливается теплопродукция и повышается температура кожи. Вместе с тем утолщается ее роговой слой, что уменьшает интенсивность раздражения заложенных в ней рецепторов. Все это способствует повышению устойчивости организма к действию низкой температуры.





- *Закаливание может осуществляться в ходе специально организованных занятий, в процессе приема закаливающих процедур и в повседневной жизни. Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Однако чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Предварительно следует посоветоваться с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет установить форму закаливающих процедур и их дозировку. При острых заболеваниях и явлениях обострения хронических недугов принимать закаливающие процедуры нельзя. В процессе закаливания необходимо систематически консультироваться с врачом и проверять эффективность процедур.*

Главные валеологические условия закаливания:

- *Осознание пользы и необходимости закаливания.*
- *Последовательность.*
- *Систематичность.*
- *Комплексность использования естественных факторов — воды, воздуха, солнца и почвы.*