

МБОУ СОШ №1
р.п. Тумботино

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ НАРОДОВ МИРА



Выполнили: Березин Артём и Епифанов
Денис

Учитель: Балакина Наталья
Валентиновна

2012 год

- Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни.



ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. 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.



СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- К основным средствам и методам закаливания (по увеличению степени воздействия на организм) относятся:

Закаливание воздухом: он стимулирует обмен веществ, повышает настроение и иммунитет, улучшает сон и аппетит.

- Солнечные ванны

Водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах или в морской воде)

- Обтирание снегом;

Хождение босиком;

Баня или сауна с купанием в холодной воде;

Моржевание.

Это повышение устойчивости организма человека с помощью применения нагрузок разного вида в различное время года. Необходимо учитывать как возраст и пол, так и состояние здоровья.

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 воздушных ванн всех тканях организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм УФ радиации. УФ лучи оказывают преимущественно химическое действие. УФ облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахитическое действие; ускоряет обменные процессы; под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена - биогенные СТ



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

- Мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. 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.

