

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Закаливание - это комплекс мероприятий, направленных на укрепление защитных сил организма, а также на повышение адаптации к условиям внешней среды. Важнейшее профилактическое значение закаливания в том, что оно не лечит, а предупреждает болезнь. Закаленный человек легко переносит неблагоприятные факторы внешней среды (жару, мороз, ветер), которые ослабляют защитные силы организма, что может привести к развитию различных заболеваний.

Как закаливать организм, какие методы и способы подойдут именно вам, определяются возрастом, состоянием здоровья и индивидуальными особенностями организма.

Основные принципы закаливания

Как начать закаляться, чтобы не навредить организму, а укрепить здоровье, повысить иммунитет, увеличить продолжительность жизни?

Адекватное закаливание не вызывает побочных эффектов, наоборот, после систематического выполнения процедур поднимается настроение, нормализуется сон, повышается работоспособность, улучшается физическое и психическое здоровье.

Правила закаливания

- **Регулярность**

Процедуры по закаливанию должны проводиться ежедневно. Если допускать длительные перерывы, то все достигнутые результаты сойдут на нет.

- **Постепенность**

Неподготовленный организм не должен подвергаться воздействию экстремальных факторов, например, обливанию ледяной водой или купанию в проруби. Главное условие правильного закаливания – это медленное и плавное понижение температуры воды или воздуха и постепенное увеличение продолжительности процедур.

- **Учет индивидуальных особенностей организма**

При выборе методов закаливания следует учитывать возраст, состояние здоровья, сопутствующие заболевания.

Контроль за самочувствием (пульс, частота дыхания) до, во время и после процедуры позволит регулировать нагрузку в зависимости от состояния здоровья. Самоконтроль учитывает следующие показатели: общее самочувствие, уровень артериального давления, сон, аппетит, массу тела.

Разнообразие закаливающих средств необходимо для того, чтобы организм выработал устойчивость к разным раздражителям: вода, воздух, солнце.

Если после закаливающих процедур, появилась бессонница, вялость, повышение температуры, кашель, то тренировки временно следует прекратить и обратиться за помощью к специалисту.

Физиологические основы закаливания

В основе закаливания лежит тренировка периферических и центральных звеньев системы терморегуляции, которые контролируют процессы образования и отдачи тепла в организме.

Организм человека в процессе эволюции выработал способность приспосабливаться к изменениям погодных условий, выдерживая даже значительные перепады температур, сохраняет при этом тепловой баланс внутри тела.

При закаливании резко активизируется иммунная система, повышается физическая и умственная работоспособность, устойчивость к инфекционным, аллергическим, злокачественным заболеваниям, атеросклерозу, ожирению, диабету.

Естественные факторы внешней среды, которые используются при закаливании, – это солнце, воздух и вода.

• Закаливание воздухом

Под воздействием воздушных ванн повышается тонус нервной и эндокринной систем, нормализуются функции пищеварения, улучшается работа сердечной и дыхательной систем, изменяется состав крови – увеличивается количество эритроцитов и уровень гемоглобина, следовательно усиливается насыщение клеток организма кислородом.

Чем больше разница температур тела и воздуха, тем сильнее раздражаются рецепторы кожи. Поэтому холодные воздушные ванны активизируют защитные компенсаторные терморегуляторные механизмы, тренируя скорость сосудистых реакций, которые предохраняют организм от резких перепадов внешних температур.

Теплый воздух не несет закаливающего эффекта, но зато положительно влияет на окислительно-восстановительные процессы в организме.

• Закаливание солнцем

Солнечная радиация оказывает влияние на организм с помощью инфракрасного и ультрафиолетового излучения.

Под действием инфракрасных лучей в организме происходит образование добавочного тепла, в результате чего усиливается потоотделение, увеличивается испарение влаги с кожных покровов, расширяются сосуды, появляется покраснение кожи, возрастает кровоток.

Ультрафиолетовые лучи (УФ) производят мощный биологический эффект на организм: под их влиянием в коже синтезируется витамин Д, играющий важную роль в фосфорно-кальциевом обмене. УФ лучи характеризуются бактерицидным свойством, повышают сопротивляемость организма к инфекциям, оказывают тонизирующее влияние на все органы и системы.

Кожа людей, принадлежащих к различным расам, имеет разную чувствительность к солнечному облучению. Это связано с толщиной поверхностного рогового слоя и способностью кожи к синтезу меланина – пигмента, количество которого определяет различный цвет кожных покровов: от белого до черного.

• **Закаливание водой**

Одним из показателей эффективности водных закаливающих процедур служит реакция кожи.

Выделяют три фазы реакции кожных покровов на действие холодной воды:

- I фаза – происходит спазм сосудов кожи, при сильном охлаждении изменения касаются и подкожно-жировой клетчатки.
- II фаза – идет процесс адаптации к низкой температуре воды: сосуды расширяются, кожа краснеет. Для этой фазы характерно улучшение самочувствия, прилив бодрости и энергии.
- III фаза – переохлаждение, когда заканчиваются приспособительные возможности организма, тело уже не может сохранить тепло. На этом фоне возникает сильный спазм подкожных сосудов, кожа бледнеет, обретает синюшный оттенок, появляется озноб.

При регулярном закаливании водой первая фаза становится короче, а вторая приходит быстрее. Самое главное, не допускать третьей фазы.

Подготовительный этап: начало закаливания

Первый шаг к оздоровлению – сон с открытой форточкой в холодное время года, с открытым окном – в теплое.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе в любое время года независимо от погоды. Продолжительность прогулок определяется самочувствием, уровнем тренированности, состоянием здоровья и возрастом.

Пребывание на воздухе хорошо совмещать с занятиями активными видами спорта: зимой – коньки, лыжи; летом – волейбол, бадминтон и другие подвижные игры.

Воздушные ванны подготавливают организм к закаливанию водой. Начинайте с температуры в +20 градусов по 10-15 минут, с постепенным понижением температуры на 1-2 градуса в неделю.

- Умывание холодной водой утром и вечером.
- Хождение босиком сначала дома, а летом по траве, песку, камешкам.
- Летом – плавание в открытых водоемах, зимой – регулярные занятия в бассейне.

Основной этап

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм, нежели воздух.

К начальной стадии водного закаливания – к обтиранию приступают с комфортной для тела температуры воды в +28...+30 градусов. Влажным полотенцем или губкой обтирайте руки, ноги, затем туловище. После процедуры следует растереть тело сухим полотенцем до появления чувства тепла. Каждую неделю снижают температуру воды на 2 градуса, доводя ее до +10 °С.

Контрастный душ. Схема воздействия: на 20 секунд включается теплая вода, на 5 секунд холодная, затем цикл повторяется 3-4 раза. Раз в 2-3 недели увеличивайте время

пребывания под холодной водой на 5 секунд, пока время действия горячей и холодной воды не сравняется. После душа тело растирается сухим полотенцем до покраснения кожи.

Обливание – следующая стадия закаливания водой. Начальная температура воды должна составлять 20 °С. Обливаться лучше из ведра, чтобы вода плавно скользила по всему телу. Общая продолжительность процедуры не должна превышать 1-2 минут. После процедуры тело разогревается сухим полотенцем.

Еще более сильное воздействие оказывает обливание холодной водой после парной в бане.

Солнечные ванны

Самое полезное время для принятия солнечных ванн, чтобы избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов, для средней полосы России утром с 9.00 до 12.00 часов и вечером с 16.00 до 18.00. Начальный период пребывания на солнце не должен превышать 5 минут, прибавляя ежедневно по 5 минут доводят время до часа. Голову защищают головным убором, а глаза – солнцезащитными очками.

Проводя закаливающие мероприятия, не следует забывать об индивидуальных особенностях организма и внимательно следить за состоянием здоровья. После болезни первое время следует уменьшить холодовые нагрузки, а вернуться к первоначальным тренировкам допустимо только после полного восстановления здоровья.

Закаливающие процедуры должны доставлять удовольствие, а не превращаться в стресс.

Рекомендации подготовили методисты Ленинского филиала ГБОУ СОШ с. Красноармейское:

С.Г. Тезиков
Л.Ю. Тезикова
И.П. Блинова