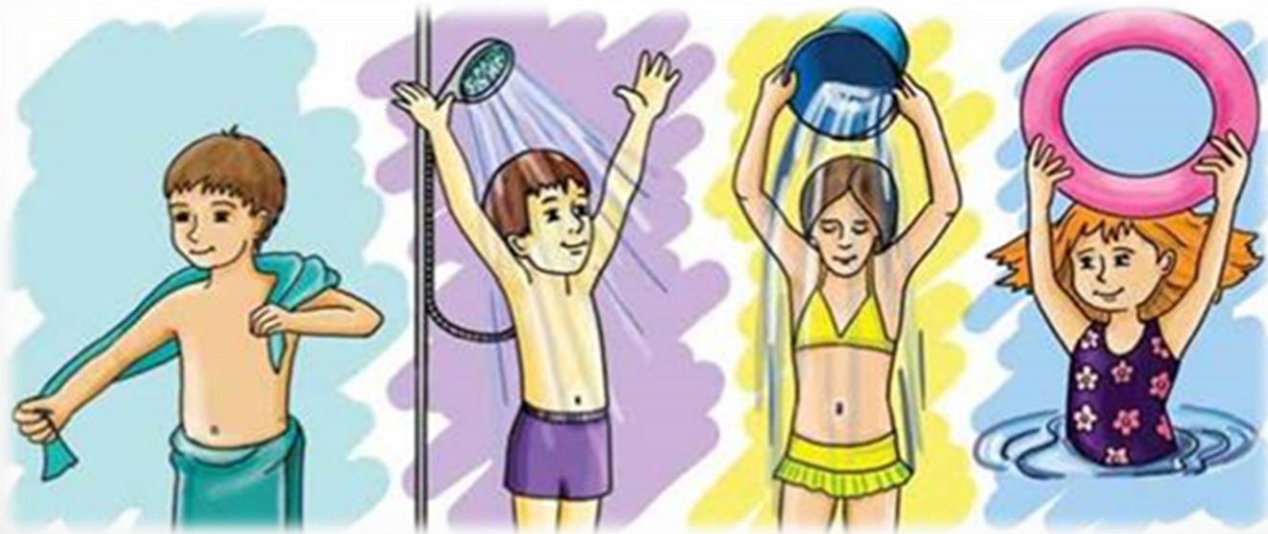


ЗАКАЛИВАНИЕ

(Выпуск 1)

Измайлова Д.Р.
учитель
физической культуры

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.



В результате закаливания повышается устойчивость к неблагоприятным изменениям в окружающей среде и внутри самого организма.



Процесс закаливания имеет два эффекта:

*специфический эффект –
повышение устойчивости
в отношении используемого
в закаливании фактора
(устойчивость к холодному
воздуху, воде...)*



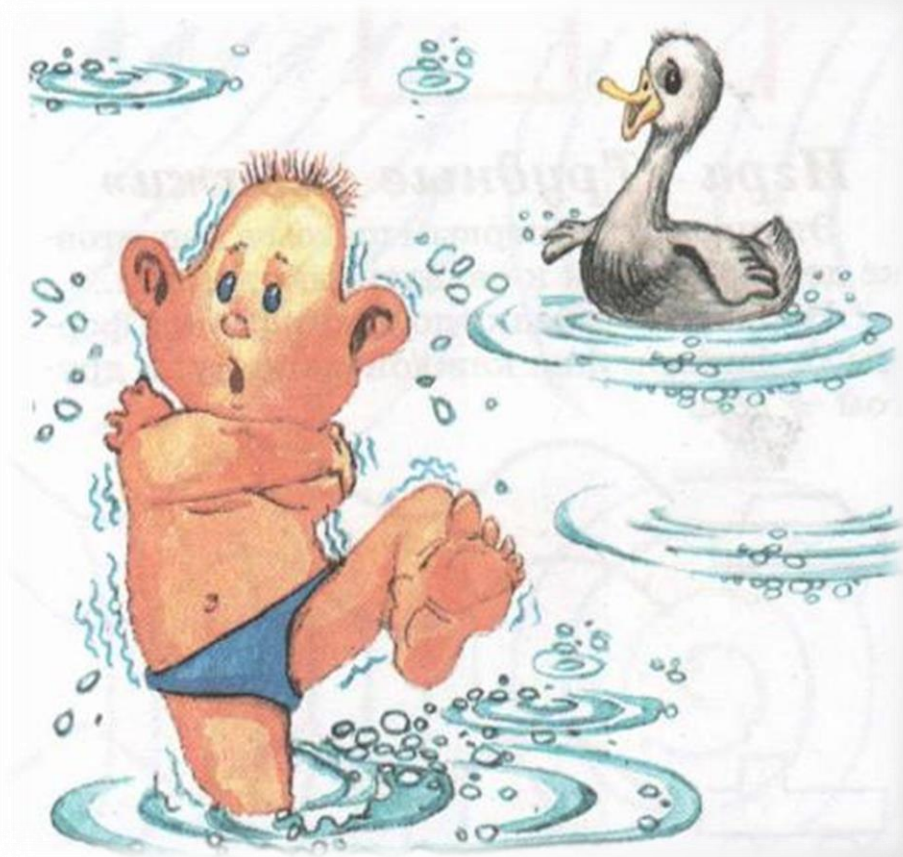
*неспецифический эффект - общий оздоровительный
эффект (снижение заболеваемости, повышение
работоспособности, улучшение самочувствия)*

При закаливании различают 3 фазы, которые определяются реакцией сосудов на холод:

1. сужение сосудов, похолодание, побледнение кожи - это защитная реакция на охлаждение

2. потепление, согревание кожи – связано с расширением сосудов и приливанием крови к поверхности кожи

3. вторичный озноб, спазм сосудов – в этой фазе может произойти переохлаждение и даже обморожение отдельных участков кожи



При закаливании нельзя допускать наступление третьей фазы!

Занимаясь закаливанием, следует придерживаться следующих принципов:

- Постепенное увеличение «нагрузки».

Начинать выполнять закаливающие процедуры следует осторожно, постепенно снижая температуру воздействующих на организм факторов. При этом у защитных сил организма будет время, для того чтобы приспособиться к меняющимся условиям окружающей среды. Если начать закаливание со слишком больших нагрузок (например, сразу начать обливаться ледяной водой), неприспособленный организм может переохладиться, что приведет к развитию осложнений. В то же время, если не увеличивать нагрузку или увеличивать ее лишь незначительно, закаливания организма не произойдет.

- Систематическое (регулярное) выполнение закаливающих упражнений.

Начинать закаляться рекомендуется в летнее время, так как при этом организм максимально подготовлен к нагрузкам. В то же время, продолжать выполнять закаливающие процедуры следует регулярно в течение всего года, так как в противном случае эффект закаливания пропадет.

- Комбинирование различных закаливающих методик.

Для максимально эффективного закаливания организма следует сочетать водные, воздушные и солнечные процедуры, что позволит активировать различные защитные системы организма и укрепить его.

- Правильное питание.

Закаливающие упражнения рекомендуется сочетать с правильным, рациональным питанием. Это позволит обеспечить организм всеми необходимыми витаминами, микроэлементами и питательными веществами, необходимыми для закаливания и укрепления иммунитета.

- Учет индивидуальных особенностей организма.

Приступая к закаливанию, важно правильно оценить первоначальное состояние организма. Если ослабленный, плохо подготовленный человек начнет выполнять слишком интенсивные закаливающие программы, это может привести к развитию простудных и других заболеваний. Таким людям рекомендуется начинать закаляться с минимальных нагрузок, а увеличивать их следует медленнее, чем в других случаях.

Способы закаливания

1. Обтирание



Процедура обтирания: полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают. Затем последовательно производят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног. После этого тело растирают сухим жёстким полотенцем до покраснения и появления приятного ощущения теплоты.

2. Обливание

Хорошим методом закаливания является обливание холодной водой. Для этого берут 2 – 3 ведра холодной воды желаемой температуры и выливают на всё тело. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, рефлекторно оказывает тонизирующее, дыхание. После обливания тело необходимо обтереть сухим полотенцем.



3. Воздушные ванны



Этот тип доступный каждому человеку в любое время года.

Воздух действует непосредственно на наше тело.

Кожу, приводит к ряду биохимических изменений в клетках тканей, раздражает кожные рецепторы нервной системы. Воздушные ванны лучше всего применять на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упражнениями – ходьбой, бегом, гимнастикой.

4. Солнечные ванны

Этот тип закаливания следует принимать разумно, иначе вместо пользы они могут вызвать ожоги кожи, перегрев организма, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы. Прием солнечных ванн целесообразно сочетать с водными процедурами. После приёма рекомендуется 10 – 15 минут побыть в тени, а затем принять душ или искупаться.



5. Купание в открытых водоёмах



Наиболее эффективным средством закаливания является купание в открытых водоёмах. Во время купания на организм одновременно воздействует солнце, воздух и вода. Прежде чем купаться, обязательно обращайтесь внимание на правила безопасного поведения при купании. Купаться рекомендуется не раньше, чем через 1 – 1,5 часа после еды

6. Босохождение

Хождеие босиком
испокон веков
использовалась для
профилактики и лечения
многих заболеваний.
Современная наука
подтверждает пользу
босохождения. Прогулка
по свежему снегу на
первых порах должна
быть не более 2 – 4
минут. Ходьба босиком –
это сильнейшее
профилактическое и
целительное средство,
одна из составляющих
системы здорового образа
жизни.



7. Моржевание



Наиболее эффективной водной процедурой является купание в ледяной воде. Однако подготовка к этому требует специальной тренировки и знаний физиологических процессов, проходящих в организме человека при купании в ледяной воде. Это высшая форма закаливания, так как в короткое время подключает к борьбе «за выживание» все органы человека.



*О других
способах
закаливания
читайте в
следующем
выпуске.*