




Закаливание

ВИДЫ, МЕТОДЫ, СПОСОБЫ



Закаливание - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды.

Закаливание подразделяется на общие и специальные:

Общие:

- правильный режим дня*
- рациональное питание*
- занятия физкультурой*

Специальные:

- закаливание воздухом (воздушные ванны)*
- закаливание солнцем (солнечные ванны)*
- закаливание водой (водные процедуры)*

Основные правила при проведении закаливания:

- Правильный подбор и дозирование закаливающих процедур индивидуально для каждого человека с учетом возраста.
 - Строгая систематичность закаливания (должно проводиться круглогодично с изменением лишь видов и методов в зависимости от погодных условий, сезонов года).
- Использование слабых холодовых воздействий при тренировке устойчивости к холоду (колебания температуры в пределах 2-4 градусов).
 - Проведение закаливающих процедур на фоне положительных эмоций и полного физического здоровья человека.

Закаливание воздухом

Самый простой и очень эффективный способ сохранения и укрепления здоровья.

Воздушные ванны разделяются на тепловые при температуре воздуха от 30 до 20°C, прохладные - от 20 до 14°C, и холодные - при температуре ниже 14°C

Закаливание с помощью воздушных ванн следует начинать при 15-20°C и продолжительности не более 20-30 минут сравнительно долгое время, и только когда организм привыкнет к прохладному воздуху, переходят к закаливанию при температуре 5-10°C в течение 15-20 минут.

Самое благоприятное время для приема воздушных ванн - это утренние часы

Можно принимать воздушные процедуры также и в вечернее время, обязательно спустя 1 - 1,5 часа после приема пищи.

Закаливание водой.

Водные процедуры являются более сильным средством закаливания, чем все остальные.

Для закаливания применяют прохладную воду при температуре 24-16°C и холодную - ниже 16°C.

Самое благоприятное время приема водных процедур - утренние часы

В начальный период водные процедуры проводят при температуре воздуха 17-20°C, в последующем температура воздуха может быть несколько ниже. После любой водной процедуры надо обязательно вытереться, растирая тело махровым полотенцем докрасна. При значительных охлаждениях организма целесообразно выполнение активных физических упражнений.

Закаливающие водные процедуры разделяют на

- Обтирание*
- Обливание*
- Душ и купание.*

Обтирание

Обтирание представляет собой самую простую форму закаливания.

Ее осуществляют с помощью махрового полотенца или губки, смоченных в воде.

При этом необходимо придерживаться определенной последовательности: в первую очередь обтирают верхнюю половину тела - шею, грудь, руки, спину, вытирают насухо и растирают сухим полотенцем до появления красноты; во вторую - нижнюю половину тела - живот, поясницу, нижние конечности.

Общая продолжительность процедуры не превышает 5 минут.

Обливание

Обливание - следующая по интенсивности водная закаливающая процедура. Начинают закаливание при температуре воды 30°C с последующим снижением до 15°C и ниже.

Длительность обливания не должна превышать 2-3 минут.



альная температура воды не должна
ть выше 30°C , а продолжительность
воздействия не более 1 минуты.
пературу воды постепенно снижают,
а время увеличивают до 2 минут,
включая растирание тела.

Купание

Купание - один из распространенных и хорошо известных с древних времен методов оздоровления и закаливания.

Купальный сезон в летнее время открывают при температуре воды и воздуха не ниже 18-20°C, а заканчивают при температуре воды 13-14°C и воздуха 15-16°C. Самые благоприятные часы для купания утренние или вечерние.

Недопустимо купаться сразу после приема пищи, нужно, чтобы прошло не менее 1,5-2 часов.

Закаливание солнцем

Энергия солнца в виде ультрафиолетовых и тепловых лучей помогает закаливанию организма, улучшает сон, самочувствие человека, состав крови и обмен веществ. Кожа лучше противостоит внешним вредным влияниям и регулирует теплообмен.

Нельзя забывать, что солнечные ванны — это сильнодействующие процедуры, при неумелом использовании могут принести вред, в частности вызвать перегревание. Длительное нахождение человека на солнце с непокрытой головой может привести к солнечному удару.

Основные принципы закаливания

Существует несколько принципов, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста человека или от действующих факторов закаливания.

Принцип систематичности

Закаливающие процедуры должны проводиться систематически: ежедневно, без длительных перерывов, так как только регулярность процедур обеспечивает повышение способности нервной системы адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды.

Длительные перерывы ведут к полной или частичной утрате приобретенных защитных реакций.

Принцип постепенности


Закаливание принесёт положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно, приспособлявая организм к различным температурным режимам.

Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания холодной водой или снегом или купания в проруби, подражая "моржам". Такое закаливание может принести неисправимый вред здоровью. Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учётом состояния организма и характером его ответных реакций на применяемое воздействие. По мере неоднократного повторения этой процедуры реакции на неё организма постепенно ослабевают, а дальнейшее её использование уже не оказывает закаливающего эффекта.

Принцип последовательности

Этот принцип не менее важен, чем принцип постепенности. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами, такими как обтирание, ножные ванны, и уж затем обливание и душ, соблюдая при этом, конечно же, принцип постепенности снижения температуры воды.

Выбор схемы закаливания при пользовании воздушными, водными или солнечными процедурами должен зависеть от индивидуальных особенностей человека, состояния его здоровья.



Процедуры закаливания - это достаточно эффективное средство обретения здоровья и физической формы.

Закаливание, между тем, это комплекс мероприятий, который должен находиться под обязательным контролем.

Закалённый человек реже подвержен заболеваниям, обладает высоким жизненным тонусом, хорошим и бодрым настроением.



Спасибо за внимание!!!