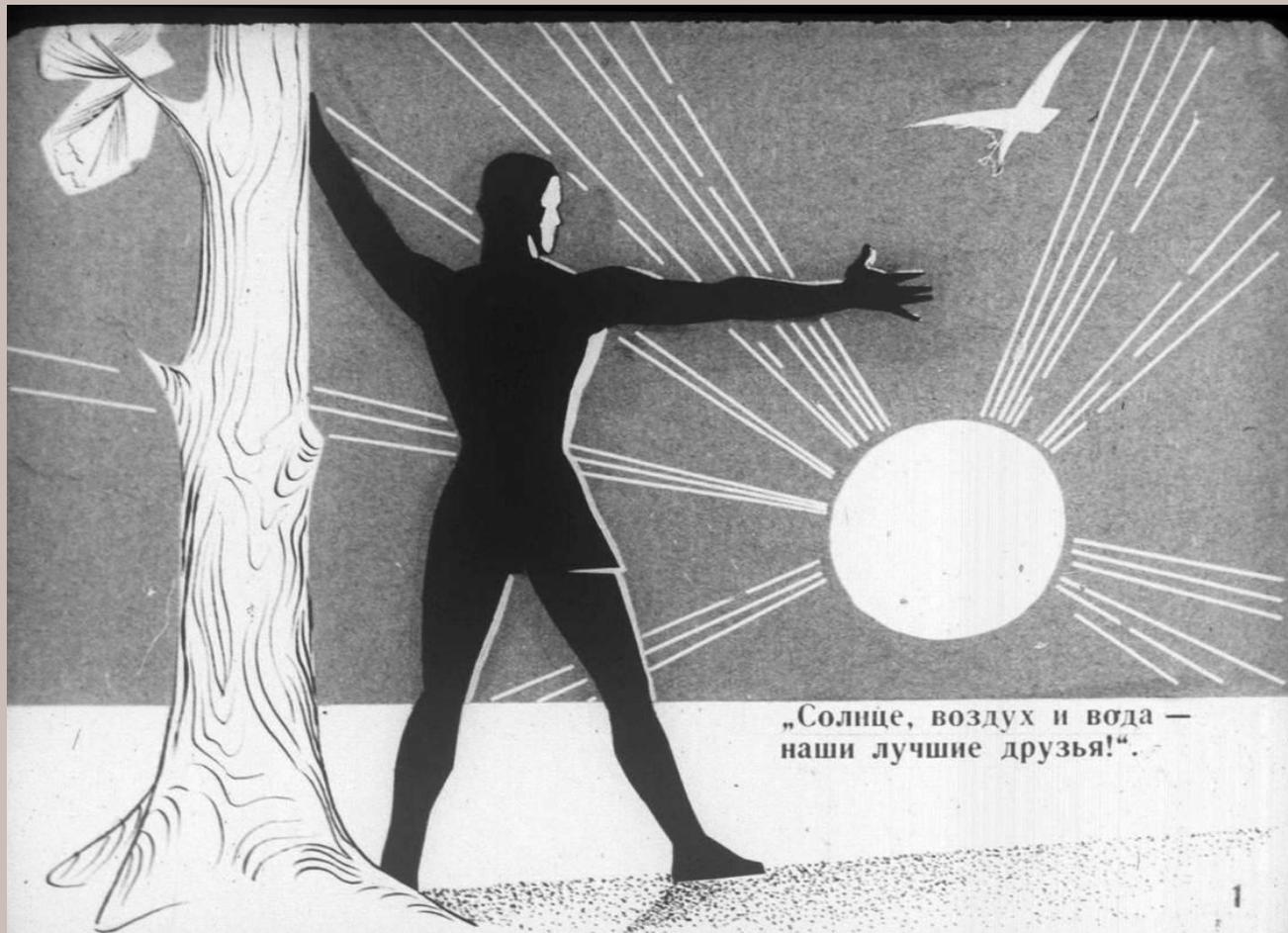


Закаливание



Что такое закаливание?

Под закаливанием следует понимать различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов.

Закаливание - это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации. Это комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды путем систематического тренирующего дозированного воздействия ими.



Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь! Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.



Систематичность и регулярность

Закаливание проводится систематически и регулярно: каждый день, изо дня в день. При любой погоде и, внимание, - при любом самочувствии. Даже если вы собираетесь в поездку, где у вас не будет возможности заниматься привычной схемой закаливания, у вас должна остаться как минимум одна процедура, которую вы сможете выполнять. А вот что это будет – обливание или зарядка голышом, решать вам.



Постепенность и последовательность

Когда мы говорим о последовательности и постепенности применительно к закаливающим процедурам, то имеем в виду, что закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, когда увеличение раздражающего воздействия (например, холодной воды или холодного воздуха) будет наращиваться постепенно. При этом следует понимать, что речь идет о двух составляющих закаливания – силе и длительности.



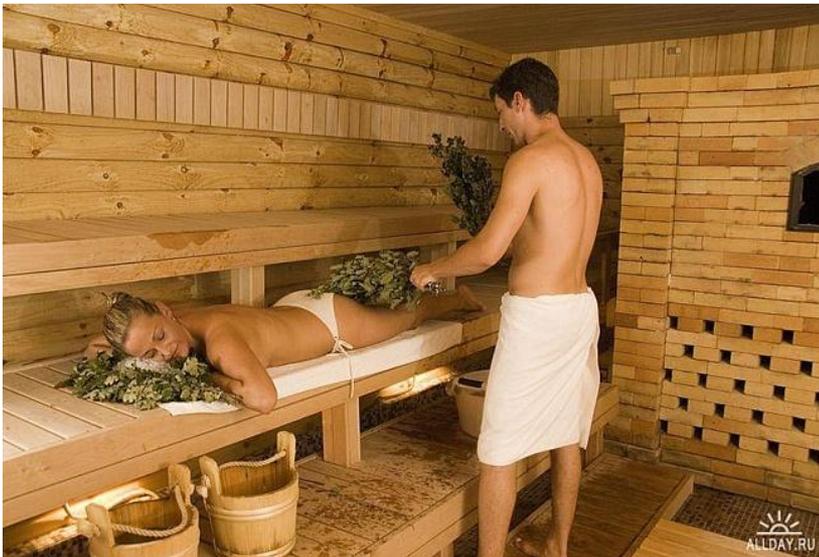
Сочетания общих и местных процедур

Сочетание общих и местных процедур в значительной мере повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам. При общих процедурах закаливанию подвергается вся поверхность тела, при местных — отдельные участки.



Разнообразие средств и форм

Разнообразие средств и форм закаливающих процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Всестороннее закаливание осуществляется в том случае, когда на организм систематически действует комплекс разнообразных факторов, что, например, происходит при купании в открытых водоемах.



Самоконтроль

В процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль. Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов является крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и т. п. Бессонница, раздражительность, снижение аппетита, падение работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания.



Учет индивидуальных особенностей организма

Поскольку закаливание оказывает на организм весьма сильное воздействие, то прежде чем приступать к закаливающим процедурам, следует обратиться к врачу. Более того, при любом виде закаливания необходимы постоянный самоконтроль и врачебный контроль за состоянием здоровья. Особенно это учитывать при закаливании детей и тех, кто страдает хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.



Методы закаливания:

Закаливание водой.



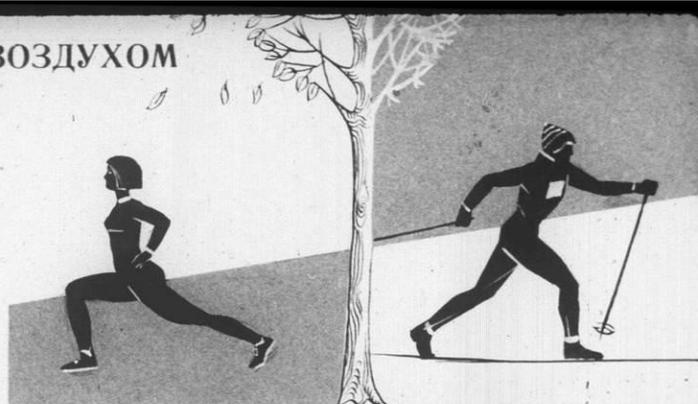
Использование для закаливания водных процедур имеет свои особенности; вода - более энергичный закаливающий фактор, чем воздух. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, являясь своеобразным массажем, который улучшает капиллярное кровообращение. Наиболее распространенные формы закаливания водой в домашних условиях - обтирания, обливания и душ



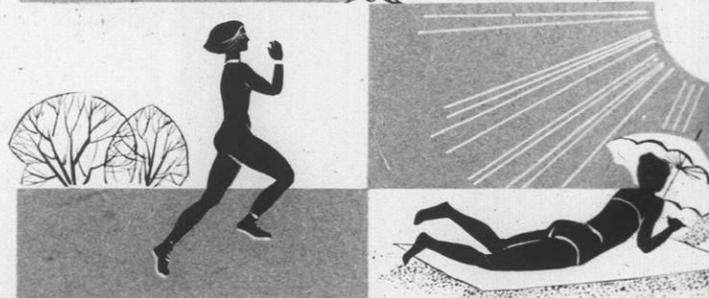
Закаливание воздухом.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Воздушные ванны
(осенью, зимой)



Световоздушные
(весной, летом)



Укрепляют нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы,
улучшают обмен веществ в организме.

Холодный воздух, действуя на поверхность обнаженной кожи, закаливает организм. Известно, что кожа человека обладает разной чувствительностью к холоду. Участки тела, закрытые одеждой более чувствительны, чем открытые. Поэтому воздушные ванны следует принимать по возможности в обнаженном или полубнаженном виде. Пребывание в облегченной одежде на холоде - лыжные прогулки, катание на коньках, спортивные игры на открытом воздухе - также способствует закаливанию организма.

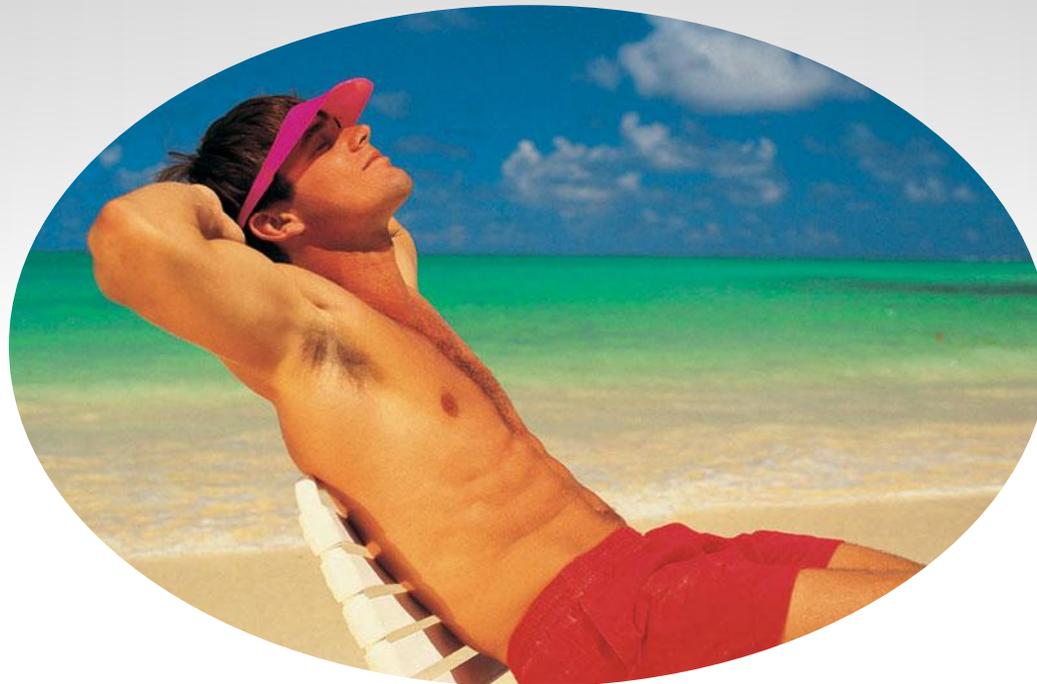


Солнечные ванны.



Солнечные лучи, воздействуя на обнаженное тело, вызывают сложные физиологические процессы: повышение температуры тела, снижение кровяного давления в результате расширения кровеносных сосудов, усиление обмена веществ и потоотделения, увеличение количества красных кровяных телец, повышение гемоглобина.

Продолжительность солнечных ванн зависит не только от температуры, но и от влажности воздуха и скорости ветра. Во время сеанса при сильном потоотделении нужно удалять капельки пота полотенцем, чтобы избежать ожогов. После солнечной ванны приятно и полезно выкупаться или облиться прохладной водой и отдохнуть полчаса в тени.



Контрастное закаливание



Контрастное закаливание - это воздействие холодной воды (воздуха) на разогретое тело или горячей воды (пара, воздуха) на охлажденное тело. Такое закаливание особенно полезно для людей, работающих в условиях резких температурных колебаний внешней среды, в горячих цехах, у доменных печей и т. д., оно тренирует сосуды и приучает организм к быстрой смене реакций.

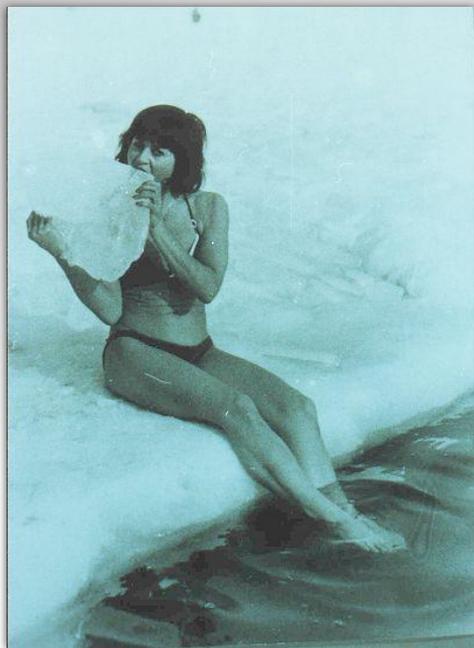


Купание в проруби



Энергичным закаливающим действием обладают купания в открытых водоемах, т.к. термическое и механическое раздражение водой сочетается с воздействием воздуха, солнечных лучей и движений при плавании.

Зимним купанием ("моржеванием") могут заниматься практически все люди, не имеющие противопоказаний к купанию в проруби; перед этим необходима тщательная постепенная (не менее года) подготовка организма к действию холода. Пребывание в холодной воде должно длиться не более 20 - 30 секунд и сопровождаться движением.



Физические упражнения



К закаливающим факторам относятся также физические упражнения, в частности, утренняя гигиеническая гимнастика, которую следует делать по возможности на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении. Чтобы не переохлаждать организм в холодную погоду, занятия на открытом воздухе проводятся в более энергичном темпе и менее продолжительное время. В жаркую погоду, в особенности при повышенной влажности, следует принимать меры против перегревания. После занятия физкультурой рекомендуется принять душ.



Сауна/баня



Закаливание в парной является прекрасным лечебным, гигиеническим и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается эмоциональный тонус организма, его работоспособность, ускоряются восстановительные процессы после длительной физической работы. Возрастает сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Посещение парной усиливает кровообращение во всех тканях организма, расширяет кровеносные сосуды. Под влиянием высокой температуры интенсивно выделяется пот, это способствует выведению из организма вредных веществ. Банные процедуры не рекомендованы лицам с гипертонией и страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.



Пользуйтесь баней. Горячая баня – великолепный тренажер кожи.

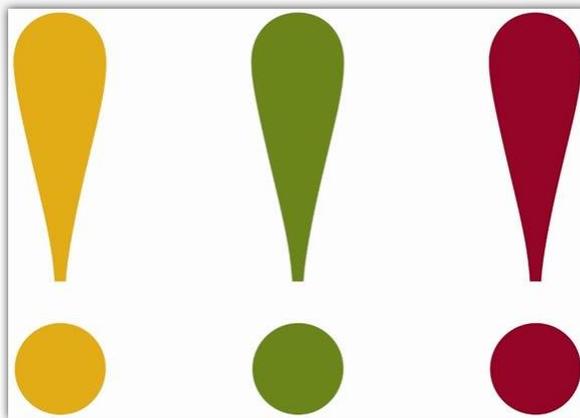
Загорайте на солнце. Давно установлено, что солнце повышает иммунитет и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Плавайте в море. Плавание укрепляет здоровье, улучшает действие сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и нервной систем.

Ведите подвижный образ жизни. Он снижает риск развития легочных заболеваний, сердечных заболеваний, диабета, ожирения, высокого кровяного давления и высокого уровня холестерина в крови.

Для повышения иммунитета употребляйте продукты содержащие витамин С (аскорбиновая кислота).

Витамин С участвует в синтезе коллагена, межклеточного «цементирующего» вещества, обеспечивающего структуру мышц, сосудистых тканей, костей и хрящей.



Заключение.

Итак, закаливание - одно из важнейших составляющих здорового образа жизни. Закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм.

