

МБОУ «Болгановская СОШ»

Основы закаливания



Учитель физической культуры:
Анжиганова Валентина Николаевна

Закаливание

Это система мероприятий направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления)

Виды закаливания

- ❖ общее - когда закаляют весь организм;
- ❖ местное - когда закаливающее воздействие осуществляется на каком-то одном участке (например, мытье ног холодной водой);
- ❖ закаливание холодом;
- ❖ закаливание теплом;
- ❖ закаливание пониженным атмосферным давлением.

Средства закаливания

- закаливание воздухом;
- водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах или в морской воде);
- солнечные ванны;
- обтирание снегом;
- вид закаливания моржевание;
- хождение босиком;
- баня или сауна с купанием в холодной воде.

Основные принципы закаливания

1. Систематичность использования закаливающих процедур;
2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия;
3. Последовательность в проведении закаливающих процедур;
4. Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья;
5. Комплексность воздействия природных факторов.

Систематичность использования закаливающих процедур

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.

Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. В этом случае не происходит быстрой адаптационной ответной реакции.

Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия

Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно.

!!! 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 учетом состояния организма и характером его ответных реакций на применяемое воздействие.

Последовательность в проведении закаливающих процедур

Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами: обтирание, ножные ванны, а затем обливания и душ, соблюдая при этом, принцип постепенности снижения температуры воды.

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

Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья

При любом виде закаливания необходимы самоконтроль и врачебный контроль за состоянием здоровья организма.

- ✓ Врачебный контроль, проводимый в ходе закаливания, позволит выявить эффективность закаливающих процедур либо обнаружить нежелательные отклонения в здоровье.
- ✓ При самоконтроле закаливающийся сознательно следит за своим самочувствием и на основании этого может изменять дозировку закаливающих процедур.

Самоконтроль проводится с учетом следующих показателей, отражающих функциональное состояние организма: общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон.

Комплексность воздействия природных факторов

Выбор закаливающих процедур может быть различным и зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.

Наиболее эффективным является использование разнообразных закаливающих процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы, которые ежедневно воздействуют на человека.

Эффективность действия закаливающих процедур значительно повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений.

Закаливание воздухом

Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем.

Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и гемоглобина).

Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.

Закаливание воздухом

По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн: горячие (свыше 30°), теплые (свыше 22°), индифферентные ($21—22^{\circ}$), прохладные ($17—21^{\circ}$), умеренно холодные ($13—17^{\circ}$), холодные ($4—13^{\circ}$), очень холодные (ниже 4°).

Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны.

Теплые ванны, не обеспечивая закаливания, тем не менее оказывают положительное влияние на организм, улучшая окислительные процессы.

Закаливание солнцем

Воздействуя на организм, ультрафиолетовые лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.

Все это говорит о том, что ультрафиолетовые лучи имеют исключительно важное значение для организма и разумное их использование оказывает закаливающий эффект, повышая его защитные силы.

Закаливание солнцем

Положительное воздействие солнечных лучей наступает только при умеренной дозе солнечной радиации.

Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и еще не слишком жарко, а также к вечеру, когда солнце клонится к закату.

Лучшее время для загара: в средней полосе—9—13 и 16—18 часов, на юге—8—11 и 17—19 часов.

Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18°. Продолжительность их не должна превышать 5 минут. Время каждой последующей ванны удлиняют на 3—5 минут, доводя ее постепенно до 1 часа.

Закаливание солнцем

Принимать солнечные ванны можно как в покое, так и в движении.

В первом случае рекомендуется лежать ногами к солнцу с приподнятой головой и периодически поворачиваться со спины на живот и с боку на бок. Прием солнечных ванн лежа позволяет более точно дозировать продолжительность процедуры, уменьшает нагрузку на сердечную мышцу, что нельзя не учитывать больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Во время движения солнце более равномерно действует на все тело, и солнечные лучи падают на стоящего человека под меньшим углом, чем на лежащего.

Закаливание водой

Водные процедуры — наиболее эффективное средство закаливания.

По температурному ощущению водные процедуры делят на горячие (свыше 40°), теплые ($35—40^{\circ}$), индифферентные ($33—35^{\circ}$), прохладные ($20—33^{\circ}$) и холодные (ниже 20°).

Приступать к закаливанию водой можно в любое время года, начав с наиболее простых и доступных в домашних условиях (обтирание, обливание, ножные ванны), и не прекращать его в течение всего года.

Закаливание водой

Закаливание требует постепенного привыкания к воде и постепенного снижения ее температуры.

Начальная температура воды должна быть такая, чтобы принимающий водную процедуру переносил ее совершенно спокойно, без раздражений.



Обтирание

Местное или частичное, обтирание состоит в том, что мохнатым полотенцем, можно губкой или специальной рукавицей, смоченным водой индифферентной температуры (33—35°) и хорошо отжатым, последовательно обтирают сначала руки, затем спину и грудь.

После этого сухим полотенцем тело растирают до легкого покраснения и приятного ощущения тепла и одеваются.

Продолжительность частичного обтирания в начальной стадии от 30 секунд до 1 минуты, а затем это время увеличивают до 2—3 минут. Через каждые три-четыре дня температуру воды надо снижать на 1—2°, постепенно доводя ее до 18—20°.

Обтирание

Общие обтирания, так же как и частичные, проводят ежедневно и начинают их с температуры воды 33—35°.

Затем постепенно, каждые пять — семь дней, температуру воды снижают на 1—2° и доводят до 18—20°. Вся процедура, включая и растирание полотенцем, не должна превышать 5—7 минут.

Методика здесь такая же: последовательно обтирают руки, шею, грудь, спину, живот, поясницу и ноги.

Литература

1. Макаров В.А. «Физиология закаливания»
2. Саркизов-Серазини И.М. «Основы закаливания»