

## ***ЗАКАЛИВАНИЕ***

*Закаливание - одно из наиболее мощных и эффективных оздоровительных средств физического воспитания. Оно позволяет не только сохранить и укрепить здоровье, но и повысить работоспособность.*

*Под закаливанием понимается повышение устойчивости - адаптации организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов (холод, тепло, солнечная радиация) вследствие применения комплекса систематизированных и целенаправленных мероприятий.*

### **Физиологические основы закаливания**

*В основе закаливания лежат тренировка центральных и периферических звеньев терморегуляторного аппарата, совершенствование механизмов, регулирующих отдачу и образование тепла. Постоянное систематическое и целенаправленное строго дозированное воздействие раздражающих факторов приводит к развитию адаптивных приспособительных реакций, снижающих чувствительность организма к их действию. Это повышает устойчивость организма человека к изменяющимся факторам внешней среды. Ведущая роль в этом принадлежит центральной нервной системе человека.*

## *Гигиенические принципы закаливания*

**Принцип комплексности.** Наибольший оздоровительный эффект закаливания возможен только при одновременном целенаправленном применении комплекса различных закаливающих средств (солнце, воздух, вода). Физиологические воздействия на организм каждого применяемого средства взаимодополняются в процессе закаливания, что расширяет диапазон компенсаторно-приспособительных реакций организма и усиливает оздоровительное воздействие закаливания.

**Принцип систематичности.** Средство закаливания окажет оздоровительный эффект лишь в том случае, если оно применяется регулярно, без длительных перерывов. Многократные и систематические кратковременные термические воздействия с постепенным увеличением силы раздражения ведут к формированию стойкой адаптации организма человека к конкретному раздражителю. Закаливающие процедуры необходимо применять изо дня в день, а не от случая к случаю, так как следовые реакции, возникающие после отдельных процедур, не закрепляются должным образом. При вынужденных продолжительных перерывах закаливание возобновляют с более слабых процедур по сравнению с теми, которые применялись в предыдущий раз.

**Принцип постепенности.** Ступенчатое повышение силы воздействующих раздражителей. Например, приступая к водным процедурам, необходимо начинать с прохладной воды и постепенно переходить к более холодной.

**Принцип оптимальности дозирования процедур.** Правильная дозировка — это та, которая в наибольшей мере соответствует функциональным особенностям и возможностям конкретного человека, в том числе и состоянию его здоровья. Поэтому все процедуры и методики закаливания имеют строго возрастной характер. При выборе закаливающего средства главное — сила раздражителя, а не продолжительность его воздействия. В связи с этим чрезмерно увеличивать сеансы закаливания не следует.

## Закаливание воздухом

Закаливание воздухом - приём воздушных ванн - наиболее “нежная” и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание.

Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха. Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению подразделяются на тепловатые (температура воздуха  $+30\dots +20^{\circ}\text{C}$ ), прохладные ( $+20\dots +14^{\circ}\text{C}$ ) и холодные ( $+14^{\circ}\text{C}$  и ниже). Такое подразделение условно и рассчитано на обычного человека, начинающего закаливание. Естественно, у закалённых людей ощущение холода возникает при более низкой температуре.

Начинать приём воздушных ванн рекомендуется в предварительно проветренном помещении. Затем, по мере закаливания, следует проводить процедуры на открытом воздухе. Лучшее место для закаливания - затенённые участки с зелёными насаждениями, удалённые от источников возможного загрязнения атмосферы пылью, вредными газами. Принимаются ванны лёжа, полулежа или в движении. Во время прохладных и холодных ванн необходимо выполнять физические упражнения. В сырую и ветреную погоду продолжительность ванны сокращается. При дожде, тумане и сильном ветре процедуры проводить не рекомендуется.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя способами: постепенным снижением температуры воздуха или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре. Последний способ удобнее, так как температура воздуха во многом зависит от погоды.

Первые воздушные ванны для здоровых людей должны длиться 20-30 минут при температуре воздуха  $+15\dots +20^{\circ}\text{C}$ . В дальнейшем продолжительность процедур увеличивается ежедневно на 10 минут и доводится таким образом до 2 часов. Следующий этап - воздушные ванны при температуре  $+10\dots +15^{\circ}\text{C}$  продолжительностью до 15-20 минут. В это время нужно обязательно выполнять энергичные движения. Холодные ванны могут принимать лишь хорошо закалённые люди и только после врачебного обследования. Продолжительность таких ванн не должна превышать 5-10 минут. Холодные ванны следует заканчивать растиранием тела и тёплым душем.

При закаливании воздухом нужно следить, чтобы не появлялся озноб. При первых признаках сильного охлаждения необходимо сделать пробежку и несколько гимнастических упражнений.

## Закаливание водой

Водные процедуры - более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводимостью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур - надёжное профилактическое средство против вредных влияний различных случайных охлаждений тела.

Самое благоприятное время для начала закаливания водой - лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. Вначале водные процедуры рекомендуется проводить при температуре воздуха  $+17\dots +20^{\circ}\text{C}$ , затем, по мере развития закалённости, следует переходить к более низкой температуре.

Приступая к закаливанию водой, вначале принимают лёгкие водные процедуры с температурой воды  $+33\dots +34^{\circ}\text{C}$ . Затем переходят к более сильным процедурам, снижая через каждые 3-4 дня температуру воды на  $1^{\circ}$ , и постепенно, за 1, 5-2 месяца, доводят её в зависимости от самочувствия и состояния здоровья до  $+20\dots +18^{\circ}\text{C}$  и ниже. Во время процедур человек не должен испытывать неприятных ощущений и озноба. Нужно всегда помнить, что основным закаливающим фактором является температура воды, а не продолжительность водной процедуры. Поэтому необходимо придерживаться следующего правила: чем холоднее вода, тем короче должно быть время её соприкосновения с телом.

При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания.

Обтирание - начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сначала эту процедуру делают лишь по пояс, а затем переходят к обтиранию всего тела. Обтирание осуществляется последовательно, начиная с верхней половины туловища: обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты по ходу движения

## Закаливание солнцем

Солнечные лучи, прежде всего ультрафиолетовые, благотворно влияют на организм человека. Под их влиянием повышается тонус центральной нервной системы, улучшается барьерная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин D, который регулирует обмен веществ в организме. Всё это положительно сказывается на работоспособности и общем настроении человека. Кроме того солнечная радиация оказывает губительное действие на болезнетворные микробы.

Солнечные лучи - сильнодействующее средство, которым нельзя злоупотреблять. Только постепенное привыкание к солнцу и разумная дозировка солнечной энергии способны укрепить организм и повысить его жизнедеятельность. При некоторых заболеваниях (туберкулёзе лёгких, острых воспалительных процессах, злокачественных образованиях и др. ) закаливаться солнцем нельзя. Целесообразно начинать закаливание солнцем с первых тёплых дне и продолжать его на протяжении всего лета. Если приём солнечных ванн начинается с запозданием с середины лета, то их продолжительность следует увеличивать особенно осторожно.

Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится легче. Летом в южных районах нашей страны следует загорать в период с 7 до 10 часов, в средней полосе - от 8 до 11 часов, на севере - от 9 до 12 часов. Весной и осенью самое подходящее время для солнечных ванн - от 11 до 14 часов.

Солнечные ванны можно принимать в любом месте, доступном солнечным лучам и защищённом от резкого порывистого ветра. Желательно проводить закаливание за городом около водоёмов, так как там температуры воздуха несколько ниже и его подвижность больше.

Солнечные ванны рекомендуется принимать спустя 30-40 минут после приёма пищи. Ванны нежелательно принимать натошак и непосредственно перед едой. Закаливаться солнцем можно лёжа и в движении. Лучше всего принимать солнечную ванну расположившись на топчане или подстилке, ногами к солнцу. Голова при этом защищается от солнца светлым головным убором или зонтиком. Не рекомендуется обвязывать голову полотенцем, косынкой, надевать резиновые купальные шапочки. Всё это затрудняет испарение пота и, следовательно, препятствует охлаждению головы.

Во время солнечной ванны рекомендуется чаще менять положение тела. Нельзя спать, так как становится невозможно учесть длительность пребывания на солнце и легко получить сильные ожоги. После процедуры рекомендуется немного отдохнуть, принять душ или выкупаться.

Особое внимание необходимо уделить правильному дозированию солнечных ванн. В соответствии со временем года и интенсивностью солнечной радиации закаливание начинают с 5-10-минутного пребывания на солнце, а затем каждый раз продолжительность процедуры увеличивают на 5-10 минут и постепенно доводят до 2-3 часов с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа облучения.



### *Правила закаливания*

1. Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.
2. Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.
3. Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.
4. Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.
5. Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.
6. При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.
7. Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
8. Помните что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни. Не забывайте уделять внимание своему питанию и другим аспектам своей жизни.

*Закаляйтесь с удовольствием и будьте здоровы!*

## Самоконтроль за эффективностью занятий

Большая значимость самоконтроля определяется тем, что, во-первых, он является существенным дополнением к врачебному контролю. Во-вторых, постоянное фиксирование объективных и субъективных показателей позволяет обнаружить ранние признаки перетренированности уже на первой её стадии и соответственно корректировать тренировку, увидеть правильность намеченного плана или отклонения от него, внести необходимые изменения. С помощью самоконтроля спортсмен может планировать и проводить тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями. Спортсмен может осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физическим развитием и тренированностью. В настоящей работе речь, в основном, пойдёт о самоконтроле, связанном с тренированностью, с контролем за переносимостью тренировочных нагрузок.

*Ежедневное заполнение дневника и систематический его анализ помогают спортсмену и тренеру оперативно корректировать тренировочный процесс.*

Все показатели, которыми пользуются при самоконтроле делятся на *объективные и субъективные.*

Объективные— это те, которые можно выразить количественными характеристиками ( вес, пульс, спортивный результат и т.п.)

Субъективные— это самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, желание тренироваться и т.п.

**1. При частых простудных заболеваниях необходимо повысить устойчивость к охлаждению наиболее чувствительных частей тела:**

- a) стоп
- b) предплечий
- c) зоны роста волос на голове
- d) лицевой части головы

**2. Открытие купального сезона на естественных водоемах происходит при:**

- a) температуре воды 17-18 °С, а воздуха 18-20 °С.
- b) температуре воды 22 °С, а воздуха 24 °С.
- c) температуре воды 16 °С, а воздуха 17 °С.
- d) температуре воды 24 °С, а воздуха 25 °С.

**3. Микроклимат парной бани характеризуется:**

- a) температура воздуха 70-90 °С, влажность 5-15%
- b) температура воздуха 45-60 °С, влажность 75-100%
- c) температура воздуха 45-60 °С, влажность 5-15%
- d) температура воздуха 70-90 °С, влажность 75-100%

**4. Прием воздушной ванны прекращается при:**

- a) снижении температуры воздуха до 12 °С
- b) соявлении «гусиной кожи», дрожи
- c) совышении температуры воздуха до 26 °С
- d) сри скорости ветра до 2 м/с

**5. Закаливание солнечными лучами в г. Нижнем Новгороде лучше проводить в интервале времени:**

- a) от 7 до 11 часов
- b) 12 до 15 часов
- c) 15-18 часов
- d) от 18 до 21 часа

**6. К основным принципам закаливания не относится:**

- a) учет состояния здоровья и степени закаленности;
- b) постепенность, систематичность;
- c) комплексность и положительная мотивация;
- d) доступность и малая трудоемкость организации.

**7. Ультрафиолетовые лучи вызывают многообразные изменения в организме, за исключением:**

- a) способствования образованию витамина Д;
- b) увеличения иммунобиологической резистентности организма;
- c) уменьшения аллергических проявлений у детей;
- d) снижения тонуса симпатической и парасимпатической нервной системы.

**1. При частых простудных заболеваниях необходимо повысить устойчивость к охлаждению наиболее чувствительных частей тела:**

- a) стоп
- b) предплечий
- c) зоны роста волос на голове
- d) лицевой части головы

**2. Открытие купального сезона на естественных водоемах происходит при:**

- a) температуре воды 17-18 °С, а воздуха 18-20 °С.
- b) температуре воды 22 °С, а воздуха 24 °С.
- c) температуре воды 16 °С, а воздуха 17 °С.
- d) температуре воды 24 °С, а воздуха 25 °С.

**3. Микроклимат парной бани характеризуется:**

- a) температура воздуха 70-90 °С, влажность 5-15%
- b) температура воздуха 45-60 °С, влажность 75-100%
- c) температура воздуха 45-60 °С, влажность 5-15%
- d) температура воздуха 70-90 °С, влажность 75-100%

**4. Прием воздушной ванны прекращается при:**

- a) снижении температуры воздуха до 12 °С
- b) соявлении «гусиной кожи», дрожи
- c) совышении температуры воздуха до 26 °С
- d) сри скорости ветра до 2 м/с

**5. Закаливание солнечными лучами в г. Нижнем Новгороде лучше проводить в интервале времени:**

- a) от 7 до 11 часов
- b) 12 до 15 часов
- c) 15-18 часов
- d) от 18 до 21 часа

**6. К основным принципам закаливания не относится:**

- a) учет состояния здоровья и степени закаленности;
- b) постепенность, систематичность;
- c) комплексность и положительная мотивация;
- d) доступность и малая трудоемкость организации.

**7. Ультрафиолетовые лучи вызывают многообразные изменения в организме, за исключением:**

- a) способствования образованию витамина Д;
- b) увеличения иммунобиологической резистентности организма;
- c) уменьшения аллергических проявлений у детей;
- d) снижения тонуса симпатической и парасимпатической нервной системы.

8. При нахождении под лучами солнца, голову лучше прикрывать :

- a) соломенной шляпой
- b) полотенцем
- c) вообще не прикрывать
- d) беретом

9. Что не входит в понятие «закаливание»?

- a) купание в холодной воде и хождение босиком;
- b) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играм
- c) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- d) игра в футбол.

10. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какого из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит.

- a) закаливание воздухом нужно начинать с умеренных температур в летнее время года,
- b) после занятий надо принять теплый душ
- c) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегрева организма
- d) рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении

11. Выберите наиболее благоприятное время в течение суток для использования водных процедур:

- a) утренние часы
- b) обеденное время
- c) время после полудня
- d) вечернее время

12. Какая температура воды для закаливающих процедур называется «прохладной»?

- a) 16-24°
- b) ниже 16°
- c) выше 24°
- d) 0°

13. Обтирание производится махровой рукавицей или махровым полотенцем смоченным в воде. Определите правильную начальную последовательность обтирания:

- a) голова, спина, живот, ноги
- b) грудь, живот, ноги, спина
- c) живот; ноги, спина, голова
- d) руки, шея, грудь, спина

14. С каким из перечисленных положений Вы не согласны: регулярный прием душа должен вызывать

- a) чувство свежести
- b) чувство бодрости
- c) хороший аппетит
- d) высокую работоспособность и бессонницу

**15. Закаливание стоп начинается с обливания нижней трети голени и стопы со следующими закаливающими параметрами:**

- a) температура воды 20-22°, в течение 2-3 минут
- b) температура воды 25-27°, в течение 5-8 минут
- c) температура воды 28-30°, в течение 5-8 минут
- d) температура воды 15-18°, в течение 2-3 минут

**16. В общие водные процедуры входят:**

- a) систематическое использование утреннего душа
- b) нахождение под осенним дождем
- c) ходьба по мокрому песку в летние месяцы
- d) бегание по лужам после прошедшего дождя

**17. Использование контрастного душа, как закаливающей процедуры повышающей тонус организма, нужно применять:**

- a) ежедневно утром
- b) ежедневно вечером
- c) один раз в неделю
- d) один раз в месяц

**18. При приеме солнечной ванны время солнечного облучения при хорошей переносимости увеличивается на:**

- a) 2-5 минут;
- b) 5-10 минут;
- c) 10-15 минут.
- d) 15-20 минут

**19. Прием солнечных ванн должен сопровождаться:**

- a) хорошим настроением и аппетитом
- b) сильным покраснением кожи и нарушением сна
- c) головной болью и потливостью
- d) общей слабостью

**20. Пример какого полководца служил для солдат примером «полезности закали тела и духа»:**

- a) Суворова А.В. (1730-1800г.г.(70лет)
- b) Кутузова М.И. (1746-1813г.г.(67лет)
- c) Ушакова Ф.Ф.(1745-1817г.г.(72года)
- d) Барклая-де-Толли М.Б.(1761-1818гг.(57лет)







