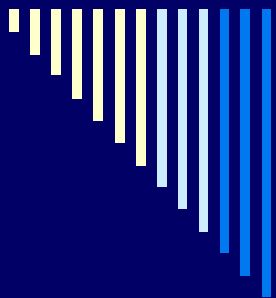


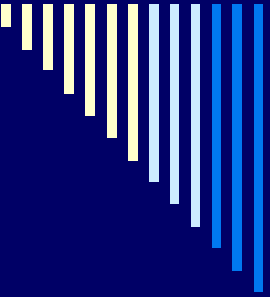


**Закаливание
организма.**

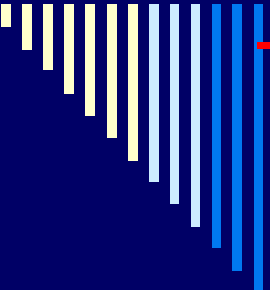
**Физиологические
особенности
влияния
закаливающих
процедур на
организм
человека.**



Эффективным средством укрепления здоровья является закаливание, которое повышает устойчивость организма к воздействию природных факторов и сезонным простудным заболеваниям. При закаливании чаще всего применяются природные факторы: вода, воздух, солнце.



Вода является хорошим закаливающим средством, так как совмещает охлаждающие, нагревающие и механические свойства. Наиболее распространены следующие методы закаливания водой:



— закаливание носоглотки;

— обливание стоп;

— ножные ванны;

— хождение босиком;

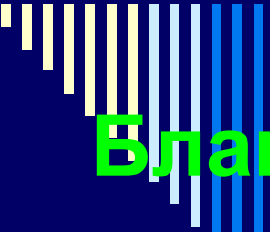
— обтирание;

— обливание;

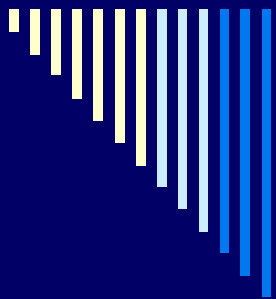
— Душ;

— купание в открытых водоемах;

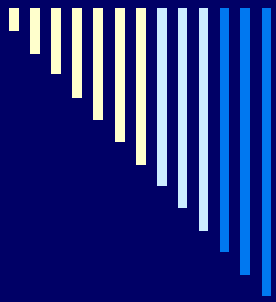
— использование повышенной температуры
бани



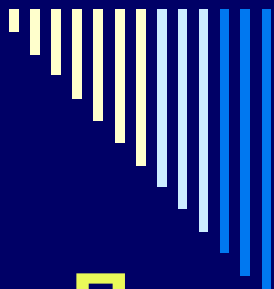
Благоприятно действуют на организм воздушные ванны, которые бывают теплыми (выше 22 °С), безразличными (21—22 °С), прохладными (17—20 °С), умеренно холодными (9—16 °С), холодными (0—8 °С) и очень холодными (ниже 0 °С). Наиболее полезны воздушные ванны на берегу моря, озера, реки, в лесу.



Хорошим оздоравливающим эффектом обладают солнечные ванны. Солнечное облучение наиболее полезно в сочетании с воздушными ваннами и водными процедурами.



Регулярные закаливающие процедуры, кроме того, укрепляют силу воли, повышают способности к восприятию и запоминанию и замедляют процессы старения.



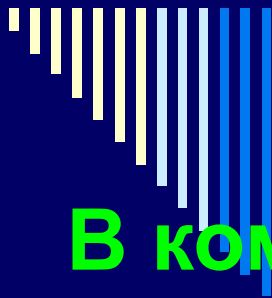
Под закаливанием понимается система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, и укрепление механизмов приспособления к холоду и жаре.



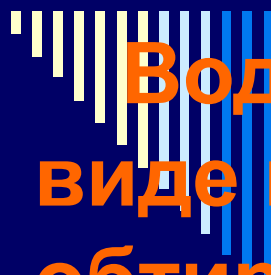
При закаливании у организма вырабатывается устойчивость к простудам и некоторым другим заболеваниям. У тренированного к охлаждению человека реакция на холод происходит следующим образом: увеличивается выработка тепла и быстро происходит его задержание за счет сокращения сосудов кожи, повышается обмен веществ



Для полноценного закаливания необходимо соблюдать определенные принципы: постепенность, регулярность и систематичность, многофакторность, учет индивидуальных особенностей организма.



В комплекс закаливающих процедур входят воздушные ванны, солнечные ванны и закаливание водой. Воздушные и солнечные ванны, как правило, являются общими, т. е. действуют на всю поверхность тела. Наибольший эффект при профилактике простудных заболеваний имеет закаливание водой. Оно может быть общим или местным, когда воздействию подвергается определенный орган или участок тела.



Водные процедуры применяются в виде купания в открытых водоемах, обтирания, обливания, ножных ванн, контрастного воздействия теплой и холодной воды. Очень полезно сочетание купания и плавания, так как в этом случае происходит не только закаливание организма, но и массаж кожи и мышц. Движение в воде улучшает обмен веществ, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую систему, развивает мускулы.