Современные системы закаливания

Выполнил студент Лечебного факультета
Зузенков М.В.
Группа 1.2.01б
Преподаватель: Калинин Александр Дементьевич

Закаливание — комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию физических факторов окружающей путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.

WC

При действии факторов окружающей среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне

Польза закаливания

Помимо непосредственного укрепления иммунной системы, закаливание положительно влияет и на другие системы, органы:
1) нормализует функционирование нервной системы;
2) делает мышцы более сильными, выносливыми;
3) улучшает кровообращение и приводит в норму показатель артериального давления;
4)ускоряет метаболические процессы; 5) повышает работоспособность.

Главные принципы закаливания

1)**Регулярность** (закаливания организма должно проводиться ежедневно, а не от случая к случаю)
2) **Постепенность** (организм не должен подвергаться сразу чрезмерной нагрузке)
3) **Последовательность** (оздоравливающие процедуры не должны иметь хаотичный характер)
4) **Индивидуальный подход**
5) **Комплексность** (закаливание должно проводиться в комплексе с умеренными физическими нагрузками, правильным питанием, соблюдением режима дня)

Ступени закаливания

1) **Первая ступень** – адаптация организма к внешним воздействиям. Проводится при помощи прохладных обтираний и приема контрастных душей. Проводить процедуры обтирания лучше на открытом воздухе, пусть даже на балконе.
2) **Второй этап** – расширение воздействий. Обтирания и контрастный душ остаются, к ним добавляются хождение босиком (если это теплое время года) или плавание в прохладной воде. Наиболее оптимально хождение босиком в утренние часы, по газонной траве, пока она еще влажная от росы. Такие воздействия наиболее интенсивны, они влияют на рефлексогенные зоны стопы, связанные со слизистыми оболочками носоглотки. Постепенное воздействие помогает укреплять защиту от простуды. Длительность прогулок начинается с пары минут, постепенно каждый день увеличивается на 15 - 30 секунд.
3) **Третий этап** – закрепление эффекта, усиление воздействий. Во многом процедуры повторяют второй этап, но температура воды для ножных ванн снижается, а обтирания нужно заменить обливаниями холодной водой на свежем воздухе. Вода (в двух ведрах) изначально берется температурой 20 °С, небольшое количество воды используется для обтирания тела, затем половина жидкости выливается в области шеи (верхняя часть тела), вторая половина – в области бедер (нижняя часть тела). После первого ведра необходимо сделать несколько энергичных упражнений, чтобы усилить кровообращение. Их проводят на протяжении минуты. Затем повторяется обливание из второго ведра на верхнюю и нижнюю часть тела.

Закаливание к холоду

Наиболее практически важным является закаливания к холоду, т. к. переохлаждение — наиболее частая причина острых респираторных заболеваний. Большая отдача тепла компенсируется усиленным теплообразованием, и температура внутренних органов остается постоянной. Закаливание холодом обеспечивает тренировку процессов как физической, так и химической терморегуляции, совершенствует и обеспечивает их более четкую и энергетически более интенсивную работу.

Виды закаливания холодом

1) **Обливание холодной водой** (температура воды должна уменьшаться постепенно)
2) **Моржевание (**для него требуется определенная подготовка и адаптация организма к воде очень низкой температуры)
3) **Закаливание снегом**

Закаливание воздухом

Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.
Закаливание воздухом является самым простым и доступным методом закаливания.

Гелиотерапия – закаливание солнцем

Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

Хождение босиком.

Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

Особенности закаливания детей

1. Постепенность увеличения силы раздражителя, начиная с наименее воспринимаемой; ограничение или прекращение действия раздражителя при первых признаках начинающегося охлаждения или перегревания.
2. Систематическое ежедневное повторение процедур при совмещении с гигиеническими процедурами и различной двигательной деятельностью детей.
3. Учет индивидуальных особенностей организма ребенка при выборе средств и способов закаливания, т. к. неравномерность развития детей в пределах одного и того же возраста обусловливает значительную вариабельность ответных реакций.

Вывод

Таким образом, закаливание приносит очень большую пользу. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Тогда как незакаленный организм не сможет так быстро отреагировать, и получит переохлаждение или перегрев.

Источники

1) Баранова С. В. Укрепление организма; Единение - Москва, 2012
2) Малахов Г. П. Закаливание и водолечение; Комплект - Москва, 2011
3) Кирпиченков А. А. Оздоровительно развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений в воде. Смоленск, 2012.