

# КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Выполнила:  
Студентка 21-Э группы  
Симакова Дарья

# Что такое закаливание?

- Закаливание организма - это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. Закаливание - это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации.
- В процессе закаливания нормализуется состояние эмоциональной сферы, человек становится более сдержанным, уравновешенным, также закаливающие процедуры улучшают настроение, придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость организма. Закаленный человек легко переносит жару и холод, резкие перемены внешней температуры, способные ослабить защитные силы организма

# Основные методы закаливания

- Закаливание воздухом. Наиболее распространенная и доступная форма закаливания - использование свежего воздуха. Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки. Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем, улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.



# Воздушные ванны

- Закаливание воздухом подготавливает организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой. Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже  $15-16^{\circ}\text{C}$ , и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте.



# Закаливание водой

- Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. - Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. - Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует – это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры.



- Обтирание – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.
- Обливание – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около  $+ 30^{\circ} \text{C}$ , в дальнейшем снижая ее до  $+ 15^{\circ} \text{C}$  и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.
- Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около  $+30-32^{\circ} \text{C}$  и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду  $35-40^{\circ} \text{C}$  с водой  $13-20^{\circ} \text{C}$  на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

# Закаливание зева

- Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой  $23-25^{\circ}\text{C}$ , постепенно каждую неделю она снижается на  $1-2^{\circ}\text{C}$  и доводится до  $5-10^{\circ}\text{C}$ . Для закаливания рекомендуется наряду с общими применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них – полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма.



# Закаливание в парной

- Баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы. В результате регулярного посещения бан возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Пребывание в парном отделении бани вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливает кровообращение во всех тканях организма. Под влиянием высокой температуры интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма вредных продуктов обмена веществ. Банные процедуры не рекомендуется применять людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией.



# Закаливание солнцем

- Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение всех тканей организма. УФ облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахитическое действие; ускоряет обменные процессы. УФ 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. Кожа разных людей обладает разной степенью чувствительности к солнечному облучению. Это связано с толщиной рогового слоя, степенью кровоснабжения кожи и способностью её к пигментации.

# Солнечные ванны

- ◎ Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Вовремя приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта панамой, а глаза темными очками.
- ◎ В заключении отмечу, что закаливание – важное средство профилактики неблагоприятного воздействия погодно-климатических условий на организм. Систематическое применение закаливающих процедур повышает общий уровень здоровья человека.