

# ЗАКАЛИВАНИЕ



Дудников  
Александр

23к10

**ЗАКАЛИВАНИЕ - ЭТО РАЗЛИЧНЫЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ, СВЯЗАННЫЕ С РАЦИОНАЛЬНЫМ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЕСТЕСТВЕННЫХ СИЛ  
ПРИРОДЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ  
СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА ВРЕДНЫМ  
ВЛИЯНИЯМ РАЗЛИЧНЫХ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ.**

## ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:

- \*ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ;
- \*ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ;
- \*СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ;
- \*ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ;
- \*ЗАКАЛИВАНИЕ В ПАРНОЙ;
- \*ПРОГУЛКИ НА ВОЗДУХЕ;
- \*ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ.

## Закаливание водой

Мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. 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.

### Этапы закаливания водой

-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°C, в дальнейшем снижая ее до + 15°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°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°C с водой 13-20°C на протяжении 3 мин.



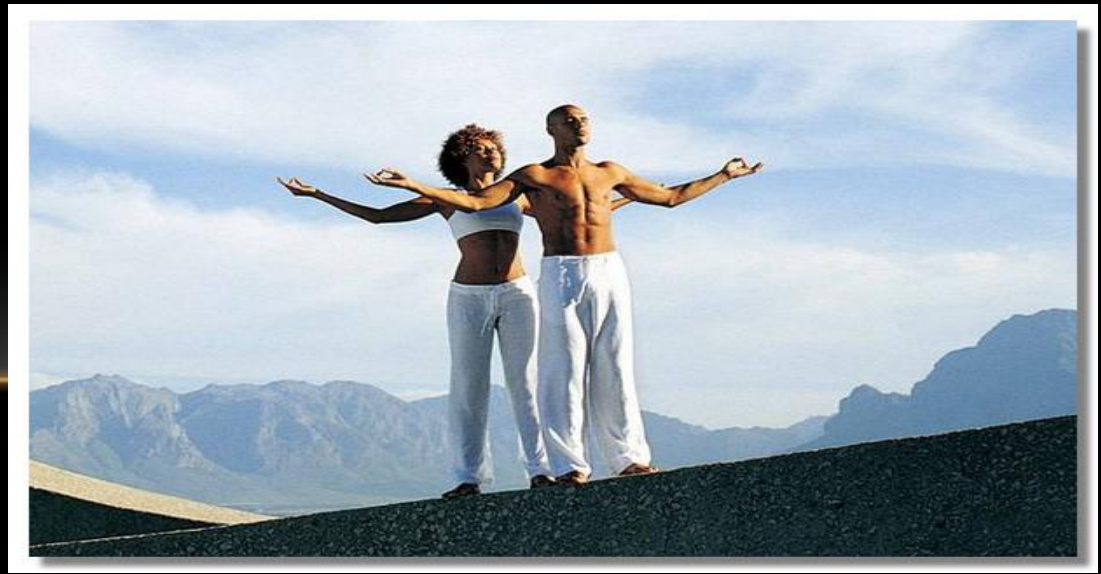
### Воздушные ванны

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





**Прогулки на воздухе**  
Проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.





## 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 воздушных ванн всех тканях организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм УФ радиации.



## Закаливание в парной

Народный опыт, приобретенный веками, свидетельствует, что 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 бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.



В период острых заболеваний все виды закаливания противопоказаны. Важно научиться самому следить за своим здоровьем - во время закаливания и нагрузки считать пульс, контролировать дыхание. Постепенное урежение пульса в состоянии покоя говорит о пользе тренировок и наоборот.