

## Основные системы закаливания.

17.12.2015.



Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления). Важную роль закаливание играет в профилактике простудных заболеваний. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях полностью исключает их возникновение. Вместе с этим закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм,

улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, помогает выработке гигиенического режима.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Предварительно следует посоветоваться с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет установить форму закаливающих процедур и их дозировку. При острых заболеваниях и явлениях обострения хронических недугов принимать закаливающие процедуры нельзя.

Закаливание может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур. Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль.

Принцип систематичности требует регулярного, ежедневного выполнения закаливающих процедур. Для достижения закаленности необходимо повторять воздействия того или иного метеорологического фактора. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно через 2-3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору понижается.

Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур – обязательное условие правильного закаливания. Оно должно начинаться с небольших доз и простейших способов. Только постепенный переход от малых доз к большим по времени, количеству и форме принимаемых процедур обеспечивает хороший эффект. Пренебрежение этим правилом может привести к отрицательным последствиям.

При выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности человека (возраст, состояние здоровья и др.). Это объясняется тем, что реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова.

Разнообразие средств и форм процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Это вызвано тем, что устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался.

Эффективность закаливания увеличивается, если его проводить в активном режиме, т.е. выполнять во время процедур физические упражнения или какую-либо мышечную работу.

Сочетание общих и местных закаливающих процедур в значительной мере повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам. Закаливающие процедуры разделяют на общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела. Местные процедуры оказывают менее сильное воздействие, чем общие.

В процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль. О влиянии закаливающих процедур на организм можно судить по ряду простых признаков. Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов является крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и т.п. Бессонница, раздражительность, снижение аппетита, падение работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо изменить форму и дозировку процедур и обратиться к врачу.

### Закаливание воздухом

Закаливание воздухом (или прием воздушных ванн) наиболее "нежная" и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание.

По вызываемому теплоощущению воздушные ванны подразделяются на тепловатые (температура воздуха от 30 до 20 градусов), прохладные (от 20 до 14 градусов) и холодные (от 14 и ниже). Начинать прием воздушных ванн рекомендуется в предварительно проветренном помещении. Затем по мере закаливания переносить их на открытый воздух. Лучшее место для ванн – затененные участки с зелеными насаждениями, удаленными от источников возможного загрязнения атмосферы пылью, вредными газами. Принимают ванны лежа, 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 проводить процедуры не следует.

Первые воздушные ванны для здоровых людей должны длиться 20-30 минут при температуре воздуха 15-20 градусов. В дальнейшем продолжительность процедур увеличивается ежедневно на 10 минут и доводится таким образом до 2-х часов. Следующий этап – воздушные ванны при температуре 15-10 градусов продолжительностью 15-20 минут. В это время нужно обязательно выполнять энергичные движения. Холодные ванны могут принимать лишь хорошо закаленные люди и только после врачебного обследования. Продолжительность таких ванн не должна превышать 5-10 минут. Холодные ванны следует заканчивать растиранием тела и теплым душем. При закаливании воздухом нельзя доводить себя до озноба. При первых признаках сильного охлаждения необходимо сделать пробежку и несколько гимнастических упражнений.

Помимо специальных воздушных ванн весьма полезны прогулки на свежем воздухе в любую погоду, сон в течение всего года при открытой форточке. То и другое повышает устойчивость верхних дыхательных путей к охлаждению. Определенный закаливающий эффект наблюдается также при ношении более легкой одежды, допускающей циркуляцию воздуха под ней.

### Закаливание водой

Водные процедуры – более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает в 28 раз большей теплопроводностью, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды. К тому же при таких водных процедурах, как обливание, душ и купание, она оказывает на человека и механическое воздействие. Определенное влияние на организм может оказывать вода и за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей. Систематическое применение водных процедур – надежное профилактическое средство против вредных влияний 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 гимнастики. Вначале водные процедуры рекомендуется проводить при температуре воздуха 17-20 градусов, а затем, по мере развития закаленности, переходить к более низкой. Вначале применяют легкие водные процедуры с температурой воды 33-34 градуса. Затем переходят к более сильным, снижая через каждые 3-4 дня температуру воды на 1 градус, и постепенно за 1,5-2 месяца доводят ее, в зависимости от самочувствия и состояния здоровья, до 20-18 градусов и ниже. Во время процедуры не должно быть никаких неприятных ощущений и озноба. Основным закаливающим фактором является температура воды, а не продолжительность водной процедуры. Поэтому необходимо придерживаться следующего правила: чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее 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 обтираются лишь по пояс, а затем переходят к обтиранию всего тела, начиная с верхней половины туловища. Обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого также обтирают нижние конечности. Вся процедура, включая и растирание тела, не должна превышать 5 минут.

**Обливание** – следующий этап закаливания водой. При этой процедуре к действию низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струи воды. При обливании вода выливается из какого-либо сосуда или шланга. Для первых обливаний применяется вода с температурой около 30 градусов, а в дальнейшем температура снижается до 15 градусов и ниже. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность всей процедуры – 3-4 минуты.

**Душ** еще более энергичная водная процедура. Для закаливания используются души со средней силой струи в виде веера или дождя. Вследствие сочетания холодной воды и механического воздействия душ оказывает хорошее закаливающее действие на организм. В начале закаливания вода в душе должна быть 30-35 градусов, а продолжительность процедуры не более 1 минуты. Затем температура воды постепенно снижается, а время приема душа увеличивается до 2 минут. Процедура должна обязательно заканчиваться энергичным растиранием всего тела полотенцем.

**Купание в открытых водоемах** – один из лучших способов закаливания. При нем наблюдается комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купание можно, когда температура воды достигнет 18-20 градусов. Прекращают купание при температуре воздуха 14-15 градусов и температуре воды 11-13 градусов. Желательно купаться в утренние и вечерние часы. Первое время 1 раз в день, а затем 2-3 раза в день, соблюдая при этом промежуток между купаниями 3-4 часа. В воде необходимо больше двигаться и плавать. Продолжительность купания зависит главным образом от температуры воды, погоды и самочувствия. Вредно находиться в воде до момента наступления озноба. В пожилом возрасте частота и продолжительность купания должны быть сокращены. Высокий закаливающий эффект оказывают морские купания. Это объясняется совместным действием на организм

температуры и химического состава морской воды, ударов волн, солнечных лучей, чистого, свободного от пыли и микробов воздуха.

Для закаливания наряду с общими рекомендуется применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них – обмывание стоп и полоскание горла холодной водой. Эти процедуры играют важную роль в повышении устойчивости организма к простудным заболеваниям, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения места организма.

**Обмывание стоп** проводится в течение всего года ежедневно перед сном. Начинают с температуры воды 26-28 градусов и, постепенно снижая ее через неделю на 1-2 градуса, доводят до температуры 12-15 градусов. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. Рекомендуется также применять контрастные ванны для ног. В один таз (ведро) наливают горячую воду (температура 35 градусов с постепенным повышением каждую неделю на 1 градус до 40-42 градусов), в другой таз (ведро) наливают холодную воду (температура 20 градусов с постепенным понижением через неделю на 1 градус до 15 градусов). Сначала ноги помещают в горячую воду на 2-3 минуты, а затем на 30 секунд в холодную воду. Такая смена производится 2-3 раза. После процедуры стопы тщательно растирают до покраснения.

**Полоскание горла** нужно проводить каждый день утром и вечером. Начальная температура воды 23-25 градусов. Каждую неделю она снижается на 1-2 градуса и доводится до температуры 5-10 градусов.

#### Закаливание солнцем

Солнечные и, прежде всего ультрафиолетовые, лучи благотворным образом действуют на организм. 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. Кроме того, солнечный свет оказывает губительное действие на болезнетворные микробы. Положительное действие солнечных лучей на организм проявляется лишь при определенных дозах солнечной радиации. Неумелое пользование солнцем вместо пользы может нанести непоправимый вред – вызвать серьезные расстройства нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

Целесообразно начинать закаливание солнцем с первых теплых дней и продолжать его на протяжении всего лета. Если прием солнечных ванн начинается с запозданием – в середине 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 следует загорать в период от 7 до 10 часов, в средней полосе – от 8 до 11 часов, на севере – от 9 до 12. Весной и осенью самое хорошее время для солнечных ванн – от 11 до 14 часов. Солнечные ванны можно принимать в любом месте, доступном солнечным лучам и защищенном от резкого, порывистого ветра. Солнечные ванны рекомендуется принимать спустя 30-40 минут после приема пищи. Нежелательно проводить облучение натошак и непосредственно перед едой.

Во время солнечной ванны рекомендуется чаще менять положение тела. В это время нельзя спать: невозможно учесть длительность пребывания на солнце и легко получить сильные ожоги. Появившийся пот следует вытирать, так как на влажной коже быстрее возникают ожоги. После процедуры рекомендуется немного отдохнуть, принять душ или выкупаться. Особое внимание необходимо уделить дозированию солнечных ванн. В соответствии с временем года и интенсивностью солнечной радиации 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.

При регулярном длительном выполнении закаливающих процедур отмечается положительная динамика изменения всех систем организма. Происходит это за счёт мобилизации скрытых сил человека, повышая его адаптацию к самым разным факторам. Помимо положительных физических изменений, закаливание дисциплинирует, укрепляет силу воли.