

ТЕМА №10 .ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание - это система постепенного приспособления организма к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов внешней среды и повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Закаливание - обязательный элемент физического воспитания, имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения, бодрости. Под воздействием неблагоприятных внешних условий (плохая погода, холод, ветер, дождь и пр.) организм человека может переохладиться, вследствие чего снижается его сопротивляемость к инфекциям, и могут возникнуть простудные и другие заболевания. Известно, что чувствительность отдельных людей к охлаждению колеблется в очень большой степени. Человек может сам путем систематической тренировки повысить сопротивляемость своего организма к охлаждению и воздействию других неблагоприятных факторов внешней среды (например, к перегреванию). Как показывают исследования, закаленные ; люди в 1,5-3 раза меньше болеют, чем население в целом.

Сущность закаливания организма к холоду заключается в тренировке физиологических механизмов регулирования тепла в организме и повышении его невосприимчивости. Более 90 % тепла **организм** отдает с поверхности кожи: При этом тепло из внутренних участков тела проходит к коже в основном благодаря притоку теплой крови.

Когда человеку жарко, сосуды расширяются, приток крови усиливается, кожа краснеет, теплеет. В этом случае теплоотдача с поверхности тела усиливается. При охлаждении, наоборот, кожные сосуды сокращаются, теплоотдача с поверхности тела уменьшается, зато внутри тела тепло сохраняется и температура тела не снижается. При охлаждении практически полностью прекращается потоотделение и уменьшается теплоотдача испарением.

Необходимо запомнить основные правила закаливания и строго соблюдать их.

1. Все мероприятия по закаливанию проводить постепенно. Постепенно

снижать температуру воды, постепенно увеличивать время воздействия воды и солнца на организм.

2. Проводить закаливание систематически, не прерывать этот процесс ни на один день. Длительный перерыв ведет к снижению закаленности.

3. Применять разнообразные средства и методы закаливания. Приучать организм к воздействию низких и высоких температур.

4. Прежде чем приступить к закаливанию, посоветоваться с врачом, чтобы учесть индивидуальные особенности своего организма.

Основные средства и методика применения закаливающих процедур

Закаливание воздухом. Воздушные ванны благотворно действуют на весь организм, повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение, обмен веществ и увеличивают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Их можно проводить в течение всего года: летом - на открытом воздухе, зимой - в комнате. Начинать лучше летом, при температуре воздуха не ниже +18 - +20 °С и слабом ветре, в облегченной одежде или в одних трусах. Закаливание воздухом лучше сочетать с утренней зарядкой при открытом окне или форточке, в саду, во дворе; спать нужно с открытым окном летом и осенью и с открытой форточкой зимой и весной. Хорошо сочетать воздушные ванны с бегом на лыжах, коньках, хоккеем, различными играми, катанием на санках, прогулками и т. д.

Первая воздушная ванна должна продолжаться не более 10-20 мин., затем ее продолжительность постепенно увеличивают (на 5-10 мин.), доводя до 2-3 ч. Перед воздушной ванной надо немного разогреться. Не следует принимать ванны после еды, промежуток должен быть не менее 1 ч.

В сырую и ветреную погоду лучше заниматься в тренировочном костюме. Нельзя принимать воздушные ванны перед выступлением на соревновании или перед ответственной тренировкой. В прохладную погоду, чтобы не охлаждать тело перед выступлением в соревновании и после него, надо надевать тренировочный костюм.

Закаливание водой. Вода вследствие большой теплопроводности более

сильно воздействует на механизм терморегуляции, чем воздух той же температуры. Первые водные процедуры лучше начинать весной или летом и проводить их круглый год.

К водным закаливающим процедурам относятся: обтирание, обливание, душ, купание. Температура в помещении или на открытом воздухе, где проводятся водные процедуры, должна быть не ниже $+18 - +20$ °С.

Обтирание следует начинать водой комнатной температуры. После выполнения зарядки взять смоченное водой полотенце, губку, варежку из материи и быстрыми энергичными движениями обтереть руки, шею, грудь, живот, спину, ноги. Затем быстро вытереться мохнатым полотенцем, массируя тело. Вначале обтирание водой нужно проводить в течение 25-30 с, потом увеличить время до 2-3 мин.

Обливание проводится из ведра, лейки, кувшина. Встав в таз, ванну, надо взять лейку (кувшин) и быстро облить себя с таким расчетом, чтобы вода попала на все тело. Потом тщательно растереться мохнатым полотенцем до покраснения, делая движения по направлению к сердцу так, чтобы появилось ощущение тепла. Начальная температура воды должна быть $+32 - +34$ °С, а затем постепенно снижаться до комнатной.

Душ - еще более энергичная водная процедура (вследствие сочетания холодной воды и механического воздействия струи воды). Начальная температура должна быть такой же, как и при обливании. Продолжительность 1-2 мин. После душа надо тщательно обтереться и помассировать тело по направлению к сердцу.

Купание - один из лучших способов закаливания, так как оно сочетается с воздействием солнца, воздуха, механическим давлением воды и усиленными движениями купающегося. Купание следует начинать при температуре воды $+21 - +22$ °С, в дальнейшем можно купаться в воде $+17 - +18$ °С. Первые дни пребывание в воде должно быть не более 5-8 мин., затем постепенно увеличиваться до 10-15 мин. Длительность купания зависит от температуры воды и степени закаленности юного спортсмена. Нельзя охлаждать и переохлаждать тело (сигналом переохлаждения может служить появление «гусиной кожи» и

посинение губ). После интенсивных физических упражнений надо дать телу остыть, а затем идти в воду.

Весь режим жизни юного спортсмена должен способствовать закаливанию. Нельзя кутать шею шарфом, это изнеживает ее. Излишне теплая одежда - нередко причина простудных заболеваний. Дома нельзя ходить в валенках, шерстяных носках, свитере. Летом желательно больше ходить босиком. Помимо закаливания хождение босиком укрепляет свод стопы и предупреждает плоскостопие. Ежедневно (перед сном) надо мыть ноги. Вначале температура воды должна быть +28 - +30 °С и постепенно снижаться до +12 - +15 °С. Чтобы предостеречь себя от ангины, надо стараться дышать через нос, особенно в холодную погоду, а также ежедневно, утром и вечером, полоскать горло холодной водой. Начинать полоскание следует при температуре +25 - +30 °С и, постепенно понижая через каждые 10 дней на 1°, довести температуру воды до водопроводной.

Закаливание солнцем. Солнечные лучи улучшают обмен веществ, укрепляют нервную систему, способствуют образованию и накоплению витамина Д, который регулирует минеральный обмен и является лучшим средством предупреждения рахита. Наиболее благоприятное время приема солнечных ванн летом на юге 8-11 ч утра, в средней полосе 9-12 ч.

Начинать солнечные ванны надо при температуре воздуха не ниже + 20 °С и не выше. +35 °С, увеличивая продолжительность пребывания на солнце от 5 до 40 мин. - для детей младшего школьного возраста и до 60 мин. - для детей старшего школьного возраста и взрослых. Принимать солнечные ванны лучше лежа, во избежание перегрева и солнечного удара голову надо покрывать легким головным убором, для защиты глаз желательно надевать дымчатые очки. Нельзя спать, читать книги и доводить себя до обильного потения, а также сочетать купание и прием солнечных ванн (мокрая кожа более чувствительна к солнечным лучам). Не рекомендуется смазывать кожу перед солнечной ванной каким-либо кремом, лучше делать это после ванны. После солнечной ванны надо немного остыть, затем обязательно принять водную процедуру (обтирание, обливание, душ, купание) и 15-20 мин. отдохнуть в тени.

Натощак или после еды принимать солнечные ванны не следует. Между приемом пищи и ванной должен быть перерыв не менее 1-1,5 ч.

