

# Закаливание холодом.

**Закаливание** - это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.



## *Закаливание холодом:*

Прекрасный способ закаливания для новичков - контрастный душ: 2 минуты - горячая вода, 5-10 секунд - холодная, и так 6-10 циклов, обязательно завершающихся холодным обливанием. Для совершенно неподготовленных людей оптимальными на первое время будут обтирания влажным прохладным полотенцем.



На следующем этапе попробуйте быстро окатить себя с головы до ног холодной водой из ведра. Вечером после работы или за 30-60 минут до сна можно просто опустить ступни в самую что ни на есть холодную воду из-под крана. Продолжительность процедуры - от 5 секунд до 1 минуты (в зависимости от ощущений). После закаливания лучше не вытираться, так как вода на коже служит проводником для поступления дополнительной энергии в организм.



Очень полезно хотя бы раз в день ходить босиком - по земле или снегу. Благодаря этому возрастает устойчивость к простудным заболеваниям. Стопы рефлекторно связаны с гландами, и, охлаждая их, мы закаляем горло. Подошвы энергетически соединены и со всеми системами нашего организма.



## *Физиологические основы закаливания холодом.*

Нормальная жизнедеятельность человеческого организма возможна при условии постоянного поддержания в нем теплового равновесия.

В зимние морозы и летний зной, весеннюю и осеннюю непогоду температура тела практически остается постоянной, и происходит это благодаря температурному равновесию между производством и расходом тепла (телопродукцией и теплоотдачей), которое поддерживается при помощи действующих терморегуляционных механизмов. Ведущая роль в процессе терморегуляции принадлежит центральной нервной системе, которая рефлекторно вовлекает в терморегуляционные реакции весь организм, и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, эндокринную системы и скелетную мускулатуру.



Температурные воздействия внешней среды - холод и тепло - прежде всего раздражают многочисленные нервные окончания кожных покровов. Отсюда эти раздражения по чувствительным нервным волокнам передаются в центральную нервную систему. Здесь поступившие сигналы вызывают ряд сложных процессов, в результате которых из центральной нервной системы по исходящим нервным путям направляются ответные импульсы ко многим органам, участвующим в выработке и расходовании тепловой энергии в организме (сосудам, мышцам, кожному покрову, внутренним органам и т. д.).



Успех приспособления к холоду обеспечивается только в том случае, если закаливающие процедуры проводятся систематически, непрерывно в течении месяцев и лет. При этом должна соблюдаться постепенность в нарастании и воздействия, достигаемая путем последовательного снижения температуры воды (воздуха) и увеличения длительности процедуры. Продолжительные перерывы в закаливании уменьшают выработанную стойкость к действию низких температур. Нежелательны даже 2 - 3 - дневные пропуски. После вынужденных перерывов начинайте процедуры с менее интенсивных холодовых воздействий.





Если вы закаливаетесь первый год, то перед плаванием нужно сделать энергичную разминку, людям плавающим более года согревающую разминку проводить не обязательно. Прежде чем войти в воду, смочите лицо, руки, ноги, грудь, живот и спину. Затем окунитесь по шею и поплывите брассом усиленно работая. Обычно “моржи” не окунаются с головой. Дело в том, что голова крайне чувствительна к охлаждению, будет трудно продержаться в проруби в положенное время. Закончив купание, сразу же перебежите в раздевалку, встаньте на коврик и быстро вытретесь полотенцем насухо. А теперь разотритесь ладонями. Движения при обтирании и самомассажем конечностей делайте от периферии к сердцу, а груди и живота по часовой стрелке. Теперь можно быстро одеться. В первый год длительность купания в зимние месяцы не должна превышать 25 с, на 2-3 год эта процедура может продолжаться до минуты, и лишь со стажем 3-5 и более лет купания до 1.5-2 минуты. В большинстве случаев ограничиваются 30 - 60 сек. По мере прогрева воды длительность купания увеличивайте.



Продолжительность купания регулируйте в зависимости от погоды а также от вашей подготовки. При моржевании в наиболее холодные зимние месяцы в полне достаточно плавать через день. В дни без купания принимайте душ и обливания. В другое время года плавать желательно 6 раз в неделю (1 день уделяется бане). “Моржи” со стажем обычно и зимой плавают ежедневно.



Однако 2 купания в день допустить никак нельзя. Необходимо готовить себя не только к кратковременным сильным и резким охлаждениям, но и к длительным, менее выраженным по силе холодным воздействиям. Закаливающие процедуры нужно проводить как на фоне согревающей мышечной разминки, так и в состоянии мышечного покоя. Занимаясь зимним плаванием довольно скоро станет для вас приятной потребностью, приносящий бодрость, весеннее настроение, а самое главное - здоровье.

Температура воды	Слабозакаленные (купающиеся 1 год)	Среднезакаленные (купающиеся 1-3 года)	Наиболее здоровые и закаленные (купающиеся 3-5 лет и более)
2	5-20 с.	3-40 с.	1 мин - 1 мин 40 с.
4	5-25 с.	35-60 с.	1 - 2 мин
7	10-30 с.	40 с-1 мин 20 с	1 мин 30 с - 3 мин
11	10-45 с.	1-2 мин.	2 мин 10 с-3 мин 30 с
13	15-50 с.	1 мин - 2 мин 30 с	2 мин 40 с - 4 мин 30 с.
15	15-60 с.	1 мин 15 с - 3 мин	3 мин 30 с - 6 мин 20 с.
19	30 с- 2 мин.	2 мин 30 с-7 мин	8 - 11 мин
23	1 - 4 мин	6 - 17 мин	19 - 25 мин.

## Гигиенические основы закаливания

Закаливание в своей основе представляет своеобразную тренировку всего организма, и прежде всего терморегуляционного аппарата, к действию различных метеорологических факторов. В процессе закаливания при многократном воздействии специфических раздражителей под влиянием нервной регуляции формируются определённые функциональные системы, обеспечивающие приспособительный эффект организма. При этом приспособительные реакции происходят в нервной системе, в эндокринном аппарате, во внутренних органах, на тканевом и клеточном уровнях. Благодаря этому организм получает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, высокой температуры и т. п.

Повышение устойчивости организма к воздействию определённых метеорологических факторов под влиянием закаливающих процедур обуславливает специфический эффект закаливания.

Неспецифический эффект закаливания проявляется главным образом в его оздоровительном влиянии на организм. Закаливающие процедуры способствуют повышению физической и умственной работоспособности, укрепляют здоровье, снижают заболеваемость.

Закаливание может осуществляться в ходе специально организованных занятий, в процессе приёма закаливающих процедур и в повседневной жизни.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Однако чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Предварительно следует обязательно 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. В процессе закаливания необходимо систематически консультироваться с врачом и проверять эффективность процедур.

Закаливание организма может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур. На основании исследований и практического опыта были установлены следующие основные гигиенические принципы закаливания:

- систематичность,
- постепенность,
- учёт индивидуальных особенностей,
- разнообразие средств и форм,
- активный режим,
- сочетание общих и местных процедур,
- самоконтроль.

Закаливающие процедуры разделяют на общие, когда воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела. Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но добиться полезного эффекта можно и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов наиболее чувствительные к охлаждению участки тела - ступни, горло, шею. Сочетание общих и местных закаливающих процедур в значительной степени повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам.

## Вывод.

Итак, закаливание это – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления и др.) важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий.

Но даже в нашем современном мире можно поддерживать здоровье на высшем уровне. Самое главное правило здорового образа жизни - это не поддаваться искушению и самому (именно самому) этого захотеть, так как в этом нам никто не сможет помочь, кроме нас самих. Здоровый образ жизни нужно прививать с младенчества, потому что именно в этом возрасте закладывается весь фундамент будущей жизни. В этом должны быть заинтересованы родители и проявлять такой интерес, чтобы детям было несомненно интересно в этом участвовать.

Закаливание детей играет огромную роль в формировании их здоровья.

Напоследок, хочу немного предостеречь: помните,  
что закаляться можно не всем.

Существует целый ряд противопоказаний к интенсивному холодному и контрастному закаливания детей.

Поэтому, обязательно проконсультируйтесь с врачом.



## Литература:

Бартон А., Эдхолм О. Человек в условиях холода. М., 2003.

Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. 1989 г.

Майстрах Е. В. Патологическая физиология охлаждения человека. Л., 1975.

Лаптев А.П. Азбука закаливания. 1999.

Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье, Москва, 1991