

Закаливание



**ВЫПОЛНИЛ:
ШИРШОВ Д. В.
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПО ЛЫЖНЫМ
ГОНКАМ**

Здоровье человека зависит от:

- наследственности(10-20%);
- состояния окружающей среды (10-20%);
- уровня здравоохранения (8-12%);
- образа жизни (50-70%).



Здоровый образ жизни

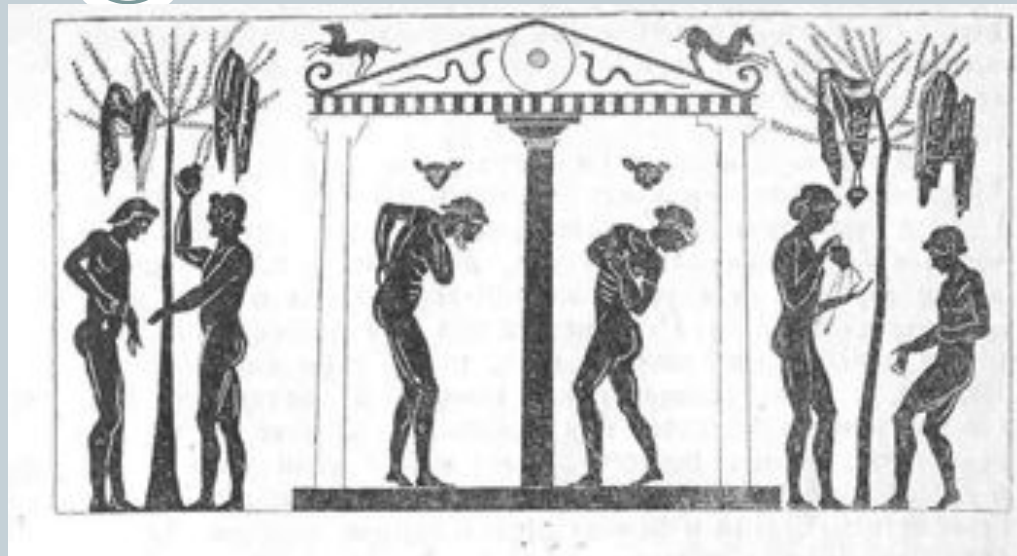
– это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое.



Важную роль играет и **закаливание!**

Закаливание использовалось с древнейших времен

- Древний Египет
- Спарта
- Древняя Русь
- труды Гиппократ
- летописи Нестора
- и т.д.



**Закаливание, как
основа здоровья
ребенка.**



Закаливание - одно из важнейших средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья детей и подростков - рассматривается как комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его сопротивляемости к неблагоприятным физическим факторам окружающей среды.

- У взрослых людей механизмы терморегуляции зрелые, поэтому постоянная температура тела поддерживается легче.
- Терморегуляционные механизмы у детей развиваются постепенно до 3-х лет.



- Чем младше ребенок, тем менее совершенная система терморегуляции.
- Потоотделение - начинает нормально функционировать у детей с 2-3 мес.
- Ребенок раннего возраста получает и тратит очень много тепла. Поэтому дети чувствительны к температурным колебаниям окружающей среды.

- Охлаждение способствует снижению сопротивляемости организма к инфекциям. При этом активизируются условно-патогенные микробы, создаются условия для развития острых и хронических заболеваний.



Тяжесть болезни во многом зависит от общего состояния ребенка, его закалки, сопротивляемости и защитных сил организма.



- В результате систематического, планомерного и дозированного воздействия охлаждения, у ребенка возникают рефлексы, изменяющие интенсивность теплопродукции, то есть в процессе закаливания производится совершенная адаптация к охлаждению, лучше сохраняется тепло в организме при неблагоприятных метеорологических условиях окружающей среды.





Принципы закаливания.

1. Постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий



2. Регулярность.

3. Учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья индивидуума, восприимчивости и непереносимости им закаливающих процедур.



4. Адекватность (соответствие) дозировки закаливающих факторов.

5. Многофакторность.

6. Прерывистость.

7. Комбинирование общего и местного закаливания.



Несоблюдение принципов закаливания приведет к напрасной трате времени и не даст должной закаленности, может вызвать излишне резкие или даже патологические реакции организма.



- **Противопоказания:** лихорадка, острые психические расстройства, недостаточность кровообращения II - III ст., гипертонический криз, приступ бронхиальной астмы, кровотечение, тяжелая травма, печеночная и почечная колика, обширные ожоги, пищевая токсикоинфекция. С первых дней выздоровления можно приступить к закаливанию, используя вначале местные, а затем общие воздействия.



Виды закаливания.

Закаливание воздухом.



Прогулки



Закаливающее действие воздуха на организм способствует:

- повышению тонуса нервной и эндокринной систем
- улучшению процессов пищеварения
- совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- изменению морфологического состава крови (повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина).
- улучшению общего самочувствия организма
- влиянию на эмоциональное состояние - вызывает чувство бодрости, свежести.

Виды воздушных ванн:

1. *горячие* (свыше 30C°)
2. *теплые* (свыше 22C°)
3. *индифферентные* ($21-22\text{C}^{\circ}$)
4. *прохладные* ($17-21\text{C}^{\circ}$)
5. *умеренно холодные* ($13-17\text{C}^{\circ}$)
6. *холодные* ($4-13\text{C}^{\circ}$)
7. *очень холодные* (ниже 4C°)



Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями:



Правила приема воздушных ванн:



- Начинать прием воздушных ванн в комнате при температуре 15-16° С (10-15 минут). Позже на улице при 20-22° С.
- Оставаться обнаженным не более 3-5 минут.
- Совершать активные движения во время приема воздушных ванн.
- Первая ванна не более 15 минут. С каждым разом увеличивать время на 10-15 минут.
- Холодные ванны принимают только закаленные люди. Время 1-2 минуты (постепенно увеличивается до 8-10 минут).
- Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5 – 2 часа после еды и заканчивать закаливания за 30 минут до приема пищи.
- Носить свободную одежду по погоде.

Закаливание водой



В домашних условиях:

- Обтирания
- Обливания
- Ножные ванны



Их проводят с понижением температуры воды и уменьшением времени процедур.

Обтирание.

- Мохнатым полотенцем, простынею, губкой или специальной рукавицей, смоченными водой ($36—34^{\circ}$) и хорошо отжатыми, последовательно обтирают руки, спину, грудь, ноги.
- Сухим полотенцем тело растирают до легкого покраснения.
- Через каждые 3—5 дней температуру воды снижают на $1—2^{\circ}$, доводя ее в течение 2—3 месяцев до $12—10^{\circ}$.



В профилактике простуды хороший эффект дает **закаливание стоп(ножные ванны)**.

- Для этого их обмывают водой ежедневно перед сном в течение года.
- Начинают с температуры $28-25^{\circ}$, а заканчивают - $15-14^{\circ}$.
- После обмывания стопы надо тщательно растереть полотенцем.
- Длительность первых ванн – 1 - 2 минуты, а затем ее к 5 - 6-й процедуре увеличивают до 3 минут.




Обливание водой.

- Начинают после 1-2 месяцев обтирания.
- Начинать обливание желательно летом, используя воду $36 - 34^{\circ}$.
- Последовательно обливают верхние конечности, грудь, спину, голову и далее остальные части тела.
- После обливания можно сделать растирание и самомассаж, выполнить необходимые физические упражнения.
- Можно делать обливание водой контрастной температуры (разность $5 - 7^{\circ}$).
- Постепенно температуру воды понижать до $12 - 14^{\circ}$.



Обливание водой



 lenoc.baby.ru

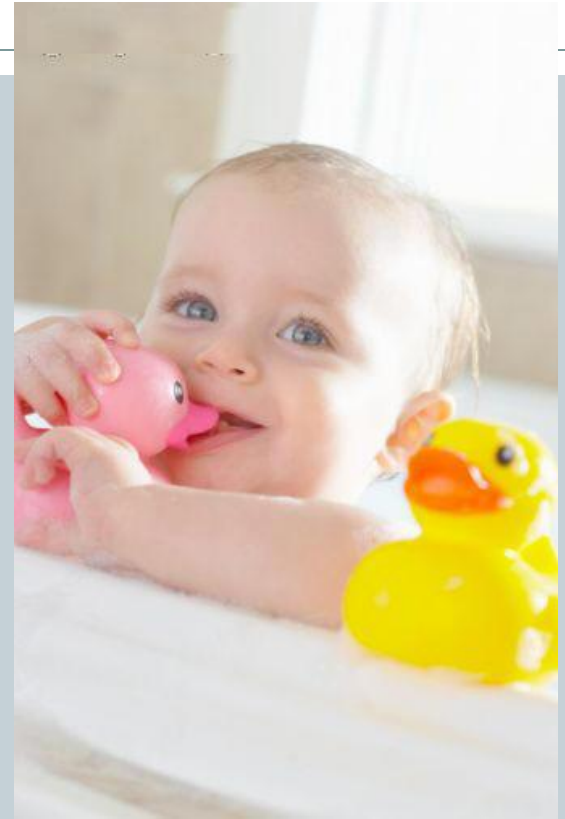
Душ.

- В любое время года при температуре помещения не менее 18 - 20° и температуре воды с 36 - 34 до 16 - 14 °С.
- После физических нагрузок любого характера желателен контрастный душ.
- Используют попеременно теплую и холодную воду с последовательно увеличивающейся разницей температур (с 5 - 7° до 15 - 20 °С).



Водные ванны.

- Начинают с ванн $36 - 34^{\circ}$, затем переходят к прохладным ваннам с медленно возрастающей холодовой нагрузкой.
- Нижний предел температуры воды ванн – $12 - 14^{\circ}\text{C}$.



Хождение босиком по траве.

- Продолжительность процедур с 3 - 5 минут постепенно увеличивают до 15—20 минут.
- После этого ноги обливают водой комнатной температурой (18 - 24°), тщательно вытирают махровым полотенцем.



Купание в открытых водоёмах.

- Начинать летом и продолжать систематически не реже 2 - 3 раз в неделю.
- Вовремя купания необходимо плавать или энергично двигаться.
- Продолжительность купания зависит от температуры воды, состояния здоровья и тренированности человека.
- Лучшее время для купания 9 - 11 и 14 - 17 часов.
- После купания насухо вытирают голову, растираются или делают самомассаж, осушают тело полотенцами быстро одеваются.



- ◆ В случае переохлаждения нужно растереть тело полотенцем докрасна, сделать несколько физических упражнений или выпить горячего чая.

Обтирание снегом.

- Рекомендовано здоровым людям после подготовительного закаливания холодной водой.
- Сначала эту процедуру выполняют в помещении, длительность – 1 - 3 минуты.
- Когда организм привыкнет, обтираться снегом при хорошей погоде можно на открытом воздухе.



Зимнее плавание.



Температура	Продолжительность пребывания в воде			
	Малая — для новичков	Средняя — для моржей со стажем 1-3 года	Большая — для моржей со стажем 3-5 лет	Максимальная — для моржей со стажем более 5 лет
0°C	5-20 сек.	30-35 сек.	45 сек.-1 мин. 5 сек.	1 мин. 20 сек.-2 мин. 40 сек.
1°C	5-20 сек.	30-35 сек.	45 сек.-1 мин. 10 сек.	1 мин. 25 сек.-2 мин. 55 сек.
2°C	5-20 сек.	30-40 сек.	50 сек.-1 мин. 15 сек.	1 мин. 30 сек.-3 мин. 10 сек.
3°C	5-25 сек.	30-40 сек.	50 сек.-1 мин. 20 сек.	1 мин. 35 сек.-3 мин. 30 сек.
4°C	5-25 сек.	30-40 сек.	55 сек.-1 мин. 25 сек.	1 мин. 50 сек.-3 мин. 50 сек.
5°C	10-25 сек.	35-45 сек.	1 мин.-1 мин. 30 сек.	1 мин. 55 сек.-4 мин. 10 сек.
6°C	10-25 сек.	35-45 сек.	1 мин. 5 сек.-1 мин. 40 сек.	2 мин. 5 сек.-4 мин. 45 сек.
7°C	10-30 сек.	40-50 сек.	1 мин. 10 сек.- 1 мин. 50 сек.	2 мин. 20 сек.-5 мин. 20 сек.
8°C	10-30 сек.	45-55 сек.	1 мин. 15 сек.-2 мин.	2 мин. 35 сек.-5 мин. 55 сек.
9°C	10-35 сек.	45 сек.-1 мин.	1 мин. 20 сек.-2 мин. 25 сек.	2 мин. 50 сек.-6 мин. 35 сек.
10°C	10-35 сек.	50 сек.-1 мин. 5 сек.	1 мин. 25 сек.-2 мин. 40 сек.	3 мин. 5 сек.-7 мин. 20 сек.
11°C	10-40 сек.	55 сек.-1 мин. 10 сек.	1 мин. 35 сек.-2 мин. 40 сек.	3 мин. 30 сек.-8 мин. 10 сек.
12°C	10-40 сек.	55 сек.-1 мин. 15 сек.	1 мин. 50 сек.-3 мин.	4 мин.-9 мин. 35 сек.
13°C	10-45 сек.	1 мин.-1 мин. 25 сек.	2 мин.-3 мин. 25 сек.	4 мин. 35 сек.-11 мин.
14°C	15-50 сек.	1 мин. 05 сек.-1 мин. 35 сек.	2 мин. 15 сек.-4 мин.	5 мин. 20 сек.-13 мин.
15°C	15-55 сек.	1 мин. 15 сек.-1 мин. 50 сек.	2 мин. 30 сек.-4 мин. 40 сек.	6 мин. 15 сек.-14 мин.
16°C	15 сек.-1 мин.	1 мин. 25 сек.-2 мин. 5 сек.	2 мин. 55 сек.-5 мин. 30 сек.	7 мин. 20 сек.-16 мин.
17°C	15 сек.-1 мин. 5 сек.	1 мин. 40 сек.-2 мин. 25 сек.	3 мин. 30 сек.-6 мин. 35 сек.	8 мин. 35 сек.-19 мин.
18°C	20 сек.-1 мин. 25 сек.	1 мин. 55 сек.-2 мин. 50 сек.	4 мин. 10 сек.-7 мин. 55 сек.	11-23 мин.
19°C	20 сек.-1 мин. 30 сек.	2 мин. 45 сек.-3 мин. 30 сек.	5 мин. 5 сек.-9 мин. 35 сек.	13-29 мин.
20°C	20 сек.-1 мин. 45 сек.	1 мин. 5 сек.-1 мин. 45 сек.	6 мин. 20 сек.-12 мин.	15 мин. и более

Источник: А.Н. Колгушкин «Целебный холод воды», М., Физкультура и спорт, 1986; Г.Д.Латышев. Тезисы докладов 2-й научно-методической конференции по вопро-сам закаливания холодом и зимнего плавания в Минске в 1967 году.

- Следует учитывать температуру и влажность воздуха, скорость ветра, а также собственное самочувствие в данный момент.
- Одним из достоверных и наглядных показателей достаточности холодовой нагрузки является покраснение кожи, которое появляется после выхода из воды.
- Интервал между купаниями не должен быть менее 24 часов.
- Чем она выше холодовая нагрузка, тем реже должны быть купания, и наоборот.





Что происходит при погружении в холодную воду?



- В 5 раз возрастает потребление кислорода.
- Активизируется дыхание.
- Повышается мышечная активность.

После купания в проруби:



- ◆ Температура внутри организма превышает поверхностную в шесть раз!
- ◆ Подобные процедуры запускают скрытые резервы организма, в обычной жизни не работающие.

Закаливание в бане.



- повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус
- ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы.
- расширяются кровеносные сосуды и усиливается кровообращение во всех тканях организма
- интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма токсинов

Банные процедуры не рекомендуется применять людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией.



Каких правил надо придерживаться, чтобы добиться закаливающего эффекта?

- После нагревания в парной (10-15 минут) поплавайте в бассейне с прохладной водой или примите прохладный душ (не более 10 минут), а затем обязательно отдохните (около 20 минут).
- Если вы слишком сильно потеете, выйдите из жаркого помещения и окунитесь в бассейн или облейте холодной водой, а потом посидите в предбаннике.
- Посещайте баню регулярно (1-2 раза в неделю).
- Осторожно повышайте температуру.
- Если в парной возникают не приятные ощущения, сразу выйдите, отдохните.
- Не заходите в баню сразу после еды, принятия алкоголя.
- Наденьте на голову специальную шапочку, чтобы избежать перегревания головы.



Закаливание солнцем.

Инфракрасные лучи:

- способствуют образованию дополнительного тепла в организме.
- усиливают деятельность потовых желез, увеличивают испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма.

Ультрафиолетовые лучи :

- способствуют образованию витамина D
- ускоряют обменные процессы
- под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена – биогенные стимуляторы
- способствуют улучшению состава крови,
- обладают бактерицидным действием
- оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.



Солнечные ванны.

- Принимать солнечные ванны лучше всего утром или ближе к вечеру
- Лучшее время для загара: в средней полосе – 9-13 и 16-18 часов; на юге – 8-11 и 17-19 часов.
- Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18° .
- Продолжительность не более 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа).
- Во приема солнечных ванн нельзя спать
- Голова должна быть прикрыта панамой, а глаза темными очками.



- Важно помнить, что время и частоту проведения процедур нужно устанавливать в зависимости от возраста.
- Перед началом закаливания желательно посоветоваться с врачом.