

Закаливание организма

Кандудин Руслан Викторович

Учитель ГБОУ №507

Московского района Санкт-Петербурга

Введение

Необходимо заниматься физическими упражнениями и соблюдать личную гигиену. Закаливание - это достаточно мощный инструмент, который с помощью систематических упражнений оказывает благотворное воздействие на организм человека, положительно влияет на выносливость и работоспособность. Закаливание всего тела укрепляет нервную систему и контролирует обмен веществ.

Закаливание – это научно обоснованное систематическое использование природных факторов природы для повышения сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды.

Актуальностью данной работы является показать, какое действие оказывает закаливание на организм человека, способствует избавиться от различных простудных заболеваний.

Целью данной работы является показать, как правильно и с помощью каких методов начать процедуру закаливания.

Научная новизна данной работы заключается в отражении роли принципов и методов закаливания, для поддержания здоровья, соблюдая все требования.

Принципы закаливания

1.Регулярность использования закаливающих процедур.

Как в любом виде спорта, так и в закаливании, тренировать тело нужно каждый день.Необходимо разработать свою собственную систему лечения и включить процедуры в распорядок дня. Ставьте реалистичные цели и спокойно двигайтесь вперед к своим достижениям. Необходимо регулярно подбирать комплекс процедур, независимо от погодных условий и настроения. Если закаливание организма прервать, то со временем вы не достигнете желаемого результата. Каждая завершенная ежедневная процедура лечения вызывает реакцию в организме. Закаленное тело не реагирует на следующие раздражители.[3, с. 10].

2.Поэтапное увеличение силы раздражающего воздействия.

Закаливание даст положительный результат лишь в том случае, если постепенно увеличивать силу и время закаливающих процедур. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору не только не принесет пользы, а, наоборот, вызовет заболевание, простуду.

3.Очередность в проведении закаливании.

Не пытайтесь установить рекорд в первый день.Организму нужно время, чтобы привыкнуть к определенным нагрузкам. Время на закаливающие процедуры увеличивать следует постепенно. Необходимо предварительно тренировать тело более мягкими процедурами. Можно начать с

обтирания, ванночки для ног и только потом переходить к обливанию, соблюдая принцип постепенного снижения температуры.

4. Учет состояния и индивидуальных особенностей человека.

Закаливание оказывает очень сильное влияние на организм, особенно на людей, которые начинают его впервые. Поэтому перед тем, как начать принимать закаливающие процедуры, следует проконсультироваться с врачом. Учитывая все особенности, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство.

5. Совокупность воздействия природных сил.

Для выбора необходимого метода закаливания необходимо учитывать, что он зависит от ряда определённых условий: времени года, состояния здоровья, климата и географического положения места проживания. Эффективность закаливающих процедур значительно повышается при сочетании со спортом. В то же время следует отметить, что величина нагрузок на организм также различна.

Строго соблюдая эти правила, вы убедитесь, что закаливание и его влияние на здоровье человека невозможно переоценить.

Средства и методы закаливания

Наиболее благоприятное время для начала закаливания воды – лето и осень. Процедуры лучше проводить утром, сразу после сна или по окончании утренней зарядки.

К основным средствам и методам закаливания (по увеличению степени воздействия на организм) относятся:

Закаливание воздухом

Именно воздух, по мнению ученых, является наиболее универсальным средством закаливания, и именно с него обычно рекомендуется начинать систематическое закаливание всего организма. Это отличное средство укрепления и закаливания организма. Недаром воздушные ванны считаются самыми щадящими и безопасными процедурами. Важной и исключительной особенностью воздушных процедур как лечебного средства является то, что они доступны людям всех возрастов и могут широко применяться не только здоровыми людьми, но и людьми, страдающими некоторыми заболеваниями.

Нахождение на свежем воздухе улучшает самочувствие всего организма в целом, влияет на эмоциональное состояние, а также, вызывает чувство бодрости и свежести.

Закаливание солнцем

Солнечные инфракрасные лучи оказывают выраженное тепловое воздействие на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. УФ-лучи улучшают состав крови, оказывают бактерицидное действие, благодаря чему повышается сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают укрепляющее действие почти на все функции организма. [

Закаливание водой

Существует несколько различных способов закаливания водой:

Обтирание - исходный этап закаливания водой. Этот вид закаливания является самым щадящим из всех закаливающих процедур с использованием воды. Ими можно заниматься с первых дней жизни ребенка.

Обливание - более эффективная процедура, чем протирание.

Оно подразделяется на общие и местное. Первый тип включает в себя обливание всего тела. Продолжительность процедур изначально составляет 1 минуту и постепенно увеличивается до 2-3 минут. Мы также начинаем постепенно снижать температуру с 36 градусов до 18 градусов. После этой процедуры тело можно дополнительно растереть сухим полотенцем. Местное обливание, как правило, включает в себя обливание ног и полоскание горла холодной водой. Этот метод заключается в том, что ноги подвергаются воздействию воды, лучше всего проводить эту процедуру перед тем, как лечь спать, в течение года. Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Для местного обливания необходимо использовать воду температурой около +30С, в дальнейшем снижая ее до +15С и ниже.

Душ – это ещё более действенная водная процедура. Контрастный душ с чередованием два-три раза воды в 40 °С с водой в 15 °С в течение 3 минут придаст бодрость и поможет зарядиться позитивом. Но начинать стоит с продолжительности не более минуты. Со временем, организм начинает привыкать можно постепенно пробовать снижать температуру и увеличивать продолжительность процедуры до 2 минут, включая растирание тела.

Моржевание или зимние купания в открытых водоемах — это один из приемов закаливания человека. К этому виду обливаний необходимо подходить только после того, как человек уже подготовлен предыдущими видами закаливания. [2, с. 8].

Комплексное закаливание

Это повышение устойчивости человеческого организма за счет использования нагрузок разного типа в разное время года. Учитывайте возраст и пол, а также состояние здоровья.

Комплексное закаливание способствует профилактике и лечению заболеваний дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой систем и желудочно-кишечного тракта.

Заключение

В современных условиях значение закалки все больше возрастает. Миллионы людей эффективно используют различные закаливающие средства.

Закаливание - одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни. Поэтому закаливание – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни. Закаленный человек обладает большой жизненной силой, не подвержен болезням и в любых условиях способен оставаться спокойным, жизнерадостным и оптимистичным.

Библиографический список:

1. Закаливание и водолечение : Авторский учебник / Г. П. Малахов. - Санкт-Петербург : ИК "Комплект", 1997. - 320 с.

2. ЗАКАЛИВАНИЕ СПОРТСМЕНА. – Липецк, ГБУ ЛО ОК СШОР, 2017. – 18 с.

3. Методика закаливания организма: Методические рекомендации/ С.В.Пахомова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург:ОГУ, 2010. - 35с.