

## **ЗАКАЛИВАНИЕ КАК НЕТРАДИЦИОННАЯ ФОРМА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Человек сам творец своего здоровья! Поэтому с раннего возраста нужно вести активный и здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной и общественной гигиены, закаливаться. Закаливание – мощное оздоровительное средство - с его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни.

Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

### **Закаливание водой**

Закаливание водой начинают с мягких процедур - обтирания, обливания, затем переходят к более энергичным - душ, купание и т. д. Систематическое применение водных процедур - надежное профилактическое средство против случайных охлаждений тела. Водные процедуры, многогранно воздействуя на организм, улучшают терморегуляцию, обмен веществ, работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Водные процедуры рекомендуется вначале проводить при температуре воздуха не ниже 17-20 ° С, и лишь по мере развития закаленности можно переходить к более низкой. Лучшее время для процедур - утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки, когда кожа равномерно согрета, что обеспечивает хорошую сосудистую реакцию. Такие водные процедуры способствуют переходу организма в активное состояние после сна, вызывают бодрое, приподнятое настроение. А вот водные процедуры, выполняемые перед сном, переносятся плохо, потому что возбуждается нервная система, появляются раздражительность и бессонница, ухудшается самочувствие.

Особенно эффективно сочетание закаливания водой с физическими упражнениями. Вот почему после тренировочных занятий рекомендуется обязательно принимать водные процедуры.

Купание в открытых водоемах - один из наиболее эффективных способов закаливания. Температурный режим при этом сочетается с одновременным

воздействием на поверхность тела воздуха и солнечных лучей. Плавание, кроме того, имеет большое оздоровительное значение, способствует гармоничному развитию организма, укрепляет мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, формирует очень важные двигательные навыки.

Начинают купальный сезон, когда температура воды и воздуха достигнет 18-20°C. Прекращают купание при температуре воздуха 14-15 °С, воды-10- 12 °С. Лучше купаться в утренние и вечерние часы. Вначале купайтесь 1 раз в день, затем 2-3 раза, соблюдая при этом промежуток между купаниями (3-4 ч). Не рекомендуется плавать сразу после еды. Перерыв должен быть не менее 1,5-2 ч. Нельзя входить в воду чрезмерно разгоряченным или охлажденным.

В воде необходимо больше двигаться и плавать. Чем вода прохладнее, тем энергичнее должны быть движения. Продолжительность купания вначале составляет 4-5 мин, в дальнейшем увеличивается до 15- 20 мин и более.

При купании происходит комплексное воздействие водной процедуры и последующей воздушной ванны.

### **Заключение**

В механизме закаливания лежит общий адаптационный синдром. Плюсы заключаются в том, что человек получает возможность жить в условиях, ранее несовместимых с жизнью и решать задачи, прежде неразрешимых. Повышается устойчивость к заболеваниям. Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение и обмен веществ, при облучении поверхности тела в организме возникает ряд фотохимических реакций, влекущих за собой сложные физико-химические превращения в тканях и органах (эти реакции обуславливают благоприятное действие на весь организм). К минусам можно отнести лишь невыполнение принципов закаливания, в результате чего наступают различные нарушения в организме.

Разумеется, закаливание не является абсолютной гарантией против простудных и особенно простудно-инфекционных заболеваний, так как развитие последних связано не только с состоянием терморегуляции, но и с другими обстоятельствами. Однако вероятность возникновения таких заболеваний у закаленных людей несомненно ниже, чем у не тренирующих свою терморегуляцию.

### **Литература:**

1. Иванченко В.Г. Тайны русского закала. - М., 1991. - С. 31
2. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. Москва. Медицина.1991. – С.74