#  Виды и способы закаливания

**Сообщение на МО учителей естественно-научного цикла**

**автор: Ефимова О.О. преподаватель-организатор ОБЖ**

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - это здоровье.

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое.

Важную роль в здоровье человека играет и закаливание. Рост числа часто болеющих детей, особенно в возрасте до 3 лет, в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной.

Что такое закаливание

Что же подразумевается под понятием закаливания?

По определению В.Даля в его «Толковом словаре живого великорусского языка», закаливание человека – это «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости». В современной литературе можно встретить разные объяснения закаливания. Согласно одному из них **закаливание** - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды.

По другому определению, **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. Закаливание является довольно сильным оздоровительным средством.

В более узком смысле под закаливанием следует понимать различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям метеорологических факторов.

Таким образом, **закаливание организма** можно определить как систему процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования. При закаливании вырабатывают устойчивость организма к охлаждению и тем самым к простудным и некоторым другим заболеваниям.

Из истории закаливания

Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным условиям использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет.

Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило как неотъемлемая составная часть. Закаливание в этих странах преследовало цель укрепления здоровья, так и выработку у человека способности переносить все возможные лишения. По свидетельству Плутарха, закаливание мальчиков в Древней Спарте начиналось с самого раннего возраста. С семи лет воспитание продолжалось в общественных домах во все более суровых условиях: их стригли наголо, заставляли ходить босиком в любую погоду, а в теплое время года обнаженными. Когда детям исполнялось 12 лет, им выдавали плащ, который они должны были носить круглый год. Горячей водой им разрешали мыться всего несколько раз в году. И в зрелые годы люди должны были жить так, как предписывал обычай.

Большое внимание в Спарте уделялось и физическому развитию женщин. Как и мужчины, они «также упражнялись в беге, борьбе, бросании диска и копья, чтобы их тела были сильны и крепки и чтобы такими же были и рождаемые ими дети, - пишет Плутарх. – Закаленные такими упражнениями, они легче могли вынести муки деторождения и выйти из них здоровыми».

Древние римляне в значительной степени заимствовали и трансформировали древнегреческую культуру. У них важнейшим закаливающим средством была баня. Римские бани, или термы, представляли собой просторные и весьма вместительные здания, построенные из великолепных сортов мрамора (термы Диоклетиана (505-506 гг.) вмещали 3500 купающихся).

В термах имелись помещения для раздевания, гимнастических упражнений и массажа, здесь были горячая баня, бассейны с теплой и холодной водой, души, широко использовались песочные и грязевые ванны. На крышах многих терм устраивались площадки для приема солнечных ванн.



Закаливание как профилактическое средство широко рекомендовали такие видные ученые древности, как Гиппократ, Демокрит, Асклепиад и другие. Одним из средств закаливания является пребывание под солнечными лучами. Целительное действие солнечных лучей было хорошо известно в Древнем Египте, о чем свидетельствуют надписи на стенах древних храмов. Первым же врачом, рекомендовавшим применение с лечебной целью солнечных ванн, был Гиппократ.

В Древнем Китае профилактика болезней и укрепление здоровья носили государственный характер. Поэтому в древнекитайской медицине большое внимание уделялось мероприятиям, способствовавшим укреплению здоровья. Важнейшими средствами для этого считались физические упражнения, водные процедуры, солнечное облучение, массаж, лечебная гимнастика, диета.

Одним из важнейших направлений в медицине Древней Индии было предупреждение заболеваний, использование различных упражнений, например йоги, направленных на поддержание и укрепление здоровья, достижение нравственного и психологического равновесия, где закаливание также играло немаловажную роль.

Особое значение закаливанию придавалось на Руси. Здесь оно носило массовый характер. Издавна славянские народы Древней Руси использовали для укрепления здоровья баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции. Особое внимание закаливанию уделялось в русской армии, где для «крепости и здравия тела» также широко использовалась русская баня. Русским врачам, писателям, деятелям науки принадлежит ведущая роль в разработке методики закаливания и её научное обоснование.

Их взгляды на роль закаливания в укреплении здоровья человека исходили из признания определяющей роли факторов внешней среды в жизнедеятельности организма, его зависимости от условий, в которых он существует и развивается. Так А.Н. Радищев в работе «О человеке, о его смертности и бессмертии», вышедшей в XVIII веке, писал: «Все действует на человека: пища его и питание, внешняя стужа и теплота, воздух и даже самый свет».

**Основные принципы закаливания**

Для того чтобы достичь желаемого результата, при проведении закаливающих процедур нельзя пренебрегать теми принципами, которые выработаны практическим опытом и подкреплены медико-биологическими исследованиями. Наиболее важные из них - систематичность, постепенность и последовательность раздражающего воздействия, учет индивидуальных особенностей, самоконтроль и комплексность воздействия природных факторов.

Систематичность предполагает, что закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель: изменения реакции организма на воздействие холода, развивающиеся в результате повторного охлаждения, закрепляются и сохраняются лишь при строгом режиме повторения охлаждений. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. В этом случае не происходит быстрой адаптационной ответной реакции. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через 3-4 недели, а у детей через 5-7 дней.

Постепенность и последовательность увеличения раздражающего воздействия подразумевает, что закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно.

Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью. Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие. Иными словами, Силу раздражителя увеличивают постепенно. В весенне-летний период, когда закаливание происходит стихийно в связи с облегчением одежды, купанием в открытых водоёмах и т. п., снижение температур воды и воздуха можно проводить более интенсивно. Когда закаливания проводят в осенне-зимний период, температуру воды и воздуха снижают со значительно большими интервалами.

Особенно это важно учитывать при закаливании детей и пожилых, а также людей, страдающих хроническими заболеваниями сердца, легких и желудочно-кишечного тракта. В начале применения закаливающих процедур у организма возникает определенная ответная реакция со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. По мере неоднократного повторения этой процедуры реакция на нее организма постепенно ослабевает, а дальнейшее ее использование уже не оказывает закаливающего эффекта. Только тогда надо изменить силу и длительность воздействия закаливающих процедур на организм. С них обычно и рекомендуется начинать систематическое закаливание всего организма. Научные наблюдения показывают, что закаленность организма значительно возрастает, если систематически предъявлять к нему повышенные требования. Не следует забывать, что если дозу раздражителя при проведении закаливающих процедур постепенно не увеличивать, то он уже не может стимулировать повышение закаленности и устойчивости организма. Закаливание надо начинать с небольших доз и простейших способов, постепенно предъявляя организму все более высокие требования. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уже затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур. При проведении закаливания лучше всего придерживаться известного медицинского правила: слабые раздражители способствуют лучшему отправлению функций, сильные мешают ему, чрезмерные губительны.

При закаливании важно также учитывать индивидуальные особенности человека. Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия. Врачебный контроль в ходе закаливания позволит выявить эффективность закаливающих процедур либо обнаружить нежелательные отклонения в здоровье, а также даст врачу возможность планировать характер закаливания в дальнейшем. При выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур учитываются разные индивидуальные особенности человека - возраст, состояние здоровья, другие факторы. Объясняется это тем, что реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Дети, например, обладают большей, чем взрослые, чувствительностью к влиянию внешних факторов. Лица, слабо физически развитые или недавно перенесшие какое-либо заболевание, также значительно сильнее реагируют на воздействие метеорологических факторов по сравнению со здоровыми людьми. Важно учитывать и возраст. Обычно у человека в 40-50-летнем возрасте, а тем более в последующие годы происходят неизбежные возрастные изменения кровеносных сосудов и других систем организма. Пожилым и старым людям по этой причине особенно опасно пользоваться сильнодействующими закаливающими средствами и увлекаться длительными процедурами. Постепенность нарастания нагрузки должна быть приведена в строгое соответствие с индивидуальными особенностями. Нельзя забывать и тех заболеваниях, которые могут быть у человека, приступающего к закаливанию. Наконец важно учитывать также климатические условия, в которых живет и работает человек, а также различные капризы погоды.

Важным фактором оценки эффективности закаливания является и самоконтроль. При самоконтроле закаливающийся сознательно следует закаливание своим самочувствием и на основании этого может изменять дозировку закаливающих процедур. Самоконтроль проводится с учетом таких показателей, как общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон и др. Самоконтроль вырабатывается со временем.

Комплексность воздействия природных факторов. К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечное облучение. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства. Наиболее эффективным является использование разнообразных закаливающих процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы, ежедневно воздействующих на человека. Закаливающий эффект достигается не только применением специальных закаливающих процедур, но и включает оптимальный микроклимат помещения, в котором человек находится, и теплозащитные свойства одежды, создающие микроклимат вокруг тела. Наиболее благоприятным для закаливания является так называемый динамический, или пульсирующий, микроклимат, при котором температура поддерживается не на строго постоянном уровне, а колеблется в определенных пределах. Тренировать организм надо к быстрым и замедленным, слабым, средним и сильным холодным воздействиям. Такая комплексная тренировка имеет весьма важное значение. Иначе выработается биологически малоцелесообразный, жестко закрепленный стереотип устойчивости только на узкий диапазон воздействий холода. Эффективность действия закаливающих процедур значительно а также повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений. При этом важно добиваться, чтобы величина нагрузок на организм была также различной. Таким образом, воздействие сразу нескольких природных факторов повышает эффективность закаливающих процедур.

**Основные методы (виды) закаливания**

Существуют различные методы закаливания в зависимости от способа воздействия. Первый (и наиболее распространенный)- это закаливание холодом. Закаливание к холоду является самым распространенным и практически наиболее важным, т.к. оно способствует профилактике острых респираторных вирусных инфекций, благодаря стимуляции реакций иммунитета и совершенствованию процессов терморегуляции. У людей, устойчивых к низким температурам, теплообразование в организме происходит более интенсивно; лучшее кровоснабжение кожи уменьшает вероятность возникновения отморожений. Чувствительность к холоду понижается также и за счет некоторого утолщения рогового слоя кожи и отложения холодостойких жиров. Охлаждение даже небольших участков тела, как и общее переохлаждение, у людей, не привычных к холоду, ведет к расширению сосудов слизистой оболочки носа и носоглотки. У закаленных людей слизистая оболочка верхних дыхательных путей не реагирует подобным образом. Закаливание к холоду осуществляют, главным образом, посредством частого пребывания на открытом воздухе и применения водных процедур. Наиболее эффективны и удобны водные процедуры - обтирания, обливания, души, которые начинают с использования воды комнатной температуры.

**Обтирание** - начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в течение пяти минут.

**Обливание** - следующий этап закаливания водой. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около + 30С, в дальнейшем снижая ее до + 15С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

**Душ** - еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30-32С и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40С с водой 13-20С на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

**Большую пользу приносят также купания**. Однако такие водные процедуры, как купание в открытых водоемах зимой, можно принимать исключительно после длительной предварительной подготовки, с разрешения врача и под постоянным врачебным контролем. Кроме того, закаливание холодом может привести к изменению температурного режима организма. Постоянство температуры тела возможно лишь в том случае, если количество образующегося тепла равно количеству тепла, отдаваемого телом в окружающую среду. Иными словами, постоянство температуры тела обеспечивается сочетанием двух взаимосвязанных процессов - теплопродукции и теплоотдачи. Если приход тепла равен его расходу, то температура тела сохраняется на постоянном уровне. Если же теплопродукция преобладает над теплоотдачей, температура тела повышается. В связи с этим резкое понижение температуры для неподготовленного (незакаленного организма) ведет к повышению температуры и возникновению простудного заболевания.

В тех же случаях, когда образование тепла отстает от теплоотдачи, наблюдается снижение температуры тела.

Надо отметить, что пределы терморегуляции отнюдь не безграничны. Нарушения теплового равновесия организма, как правило, причиняют существенный вред здоровью. Чрезмерное охлаждение, например, ведет к ослаблению организма, снижению его устойчивости, уменьшению сопротивляемости болезнетворным микробам.

Давно уже было замечено, что люди неодинаково реагируют на охлаждение.

Простудные заболевания возникают далеко не у всех. Есть немало морозоустойчивых людей, которые менее подвержены простудам и безболезненно переносят резкие колебания температуры. Оказалось также, что степень чувствительности к холоду зависит не от врожденных особенностей организма, а обусловливается условиями жизни, и, прежде всего от климатических особенностей.

**Другой способ закаливания – закаливание воздухом (или аэротерапия).** Воздух, как известно, представляет собой естественную смесь газов, главным образом азота и кислорода. Эта газовая оболочка и составляет атмосферу нашей планеты. Под воздействием воздуха и воды на поверхности Земли совершаются важнейшие геологические процессы, формируются погода и климат. Существование человека, жизнедеятельность его органов и систем во многом зависят от химического состава и физических свойств атмосферного воздуха. Если без еды человек может обходиться десятки дней, без воды - 3 дня, то без воздуха он не проживет и 10 мин. Но воздух не только поставщик необходимого кислорода. Он - прекрасное средство укрепления и закаливания организма. Именно поэтому воздушные ванны рассматриваются как наиболее безопасные процедуры.

Важной и исключительной особенностью воздушных процедур как закаливающего средства является то, что они доступны людям различного возраста и широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями. Более того, при ряде заболеваний (неврастения, гипертоническая болезнь, стенокардия) эти процедуры назначаются как лечебное средство. Указанный вид закаливания надо начинать с выработки привычки к свежему воздуху. Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки. Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина). Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести. Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения. Кроме того, особенно на берегу моря на человека оказывает влияние и химический состав воздуха, который насыщен солями, содержащимися в морской воде. По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн: горячие (свыше 30С), теплые (свыше 22С), индифферентные (21-22С), прохладные (17-21С), умеренно холодные (13-17С), холодные (4-13С), очень холодные (ниже 4С).Надо иметь в виду, что раздражающее действие воздуха оказывает влияние на рецепторы кожи тем резче, чем больше разница температур кожи и воздуха. Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны. Принимая с целью закаливания все более прохладные воздушные ванны, мы тем самым тренируем организм к низким температурам внешней среды путем активации компенсаторных механизмов, обеспечивающих терморегуляторные процессы. В результате закаливания в первую очередь тренируется подвижность сосудистых реакций, выступающих в роли защитного барьера, охраняющего организм от резких перепадов внешней температуры. Теплые ванны, не обеспечивая закаливания, тем не менее оказывают положительное влияние на организм, улучшая окислительные процессы. Влажность воздуха в сочетании с колебаниями его температуры способна оказывать разное влияние на процессы терморегуляции организма. От относительной влажности воздуха зависит интенсивность испарения влаги с поверхности кожи и легких. В сухом воздухе человек легко переносит значительно более высокую температуру, чем во влажном. Сухость воздуха способствует потере организмом влаги. Немаловажное значение при приеме воздушных ванн имеет также подвижность воздуха (ветер). Ветер воздействует на организм закаливания счет своей силы и скорости, имеет значение и его направление. Он, способствуя усилению теплоотдачи организмом, увеличивает охлаждающую силу воздуха. Воздушные процедуры с целью закаливания могут применяться либо в виде пребывания одетого человека на открытом воздухе (прогулки, спортивные занятия), либо в виде воздушных ванн, при которых происходит кратковременное действие воздуха определенной температуры на обнаженную поверхность тела человека.

**Одним из способов закаливания организма воздухом являются так называемые воздушные ванны**. Они подготавливают организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15-16 С, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте. После соответствующей предварительной подготовки можно перейти к приему воздушных ванн на открытом воздухе. Их нужно принимать в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра. Начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе надо с индифферентной температурой воздуха, т.е. 20-22 С. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут , каждая последующая должна быть продолжительнее на 10-15 минут. Холодные ванны могут принимать только закаленные люди. Их продолжительность не более 1-2 минут, с постепенным увеличением 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 30 минут до приема пищи.

При действии воздушных ванн на организм отчетливо обнаруживаются две фазы: нервно-рефлекторная, или так называемая фаза первичного озноба, характеризующаяся ощущением холода, понижением температуры кожи, учащением дыхания, и реактивная фаза, которая характеризуется появлением ощущения тепла в результате рефлекторной стимуляции теплопродукции.

Если во время воздушной ванны становится холодно и появляется озноб, надо немедленно одеться и выполнить небольшую пробежку или несколько гимнастических упражнений, или же прекратить процедуру вообще. После воздушных ванн полезны водные процедуры. Время суток для проведения закаливания воздухом принципиального значения не имеет, хотя лучше выполнять такие краткие процедуры утром после сна.

Воздушные ванны принимают на верандах, в комнатах с открытыми окнами, а также на специально оборудованных площадках или в помещениях — аэрариях и аэросоляриях.

Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является также ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

Аэротерапия противопоказана при острых инфекционных и гнойно-воспалительных заболеваниях, при хронических болезнях в стадии обострения, а также при органических нарушениях терморегуляции.

**Третий способ закаливания – закаливание солнцем (или солнцелечение)**. Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение воздушных ванн всех тканях организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм ультрафиолетовой (УФ) радиации. УФ лучи оказывают преимущественно химическое действие. УФ облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахитическое действие; ускоряет обменные процессы; под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена биогенные стимуляторы. УФ лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма. Кожа разных людей обладает разной степенью чувствительности к солнечному облучению. Это связано с толщиной рогового слоя, степенью кровоснабжения кожи и способностью её к пигментации. **Солнечные ванны –** один из способов закаливания солнцем. Принимать их следует осторожно и желательно утром, т.к. воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. 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 их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Во время приема воздушных ванн солнечных ванн нельзя спать! Летом рекомендуют проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 22C.

**Следующий вид закаливания – закаливание в бане**. Баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы. В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Пребывание в парном отделении бани вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливает кровообращение во всех тканях организма. Под влиянием высокой температуры интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма вредных продуктов обмена веществ.

Однако и у этого вида закаливания есть свои недостатки. В бане, например, нет движения воздуха. Пребывание в бане требует строгого нормирования с учетом состояния здоровья, возраста и индивидуальной способности человека адаптироваться к ее условиям. Слишком высокая температура и длительное нахождение в бане нецелесообразны, так как могут привести к снижению работоспособности, ухудшению самочувствия. Время пребывания в сауне зависит от следующих обстоятельств: проводились или нет до бани напряженная физическая работа, спортивные тренировки, когда (в тот же день или спустя сутки и более после бани) они планируются. Посещение бани противопоказано людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Но и для здоровых людей долгое пребывание в бане может вызвать потерю сознания, а иногда и смерть. В умеренных же количествах банные процедуры прекрасно сочетаются с массажем. Благодаря ему улучшается кровоснабжение мышц, суставов, связок. Тепло, пар в свою очередь активизируют физиологическое действие массажа. Восстановительный эффект от совместного применения массажа и щедрого жара, как показали исследования, более значителен.

**Вообще же массаж – это еще один из методов закаливания организма**. Благотворная роль массажа объясняется тем, что применяемые приемы, действуя на заложенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на центральную нервную систему, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем. Улучшаются кровообращение и питание кожи, мышц, усиливается выделительная функция сальных и потовых желез. Повышается работоспособность мышц - они лучше снабжаются кислородом и питательными веществами, быстрее освобождаются от продуктов распада. Увеличиваются эластичность и прочность связок, подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы. Все это ведет к тому, что человек после массажа чувствует себя бодрее, а процесс восстановления сил у него происходит быстрее.

Массаж, как правило, производится специалистом. Однако отдельные приемы вполне можно научиться выполнять самостоятельно. Какие же основные правила необходимо при этом соблюдать? Прежде всего, руки и тело должны быть чистыми. Для того чтобы кожа стала достаточно скользкой, чтобы предохранить ее от раздражения, можно применять детскую присыпку, тальк, рисовую пудру, борный вазелин. Во время массажа тело занимает удобное положение, мышцы предельно расслаблены. Движения массажиста всегда совершаются в направлении тока крови и лимфы. При массаже используются следующие приемы в порядке их применения: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, активные и пассивные движения с сопротивлением, ударные приемы, встряхивание. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений. Выполняя любой прием, необходимо соблюдать определенный ритм, темп движений и силу давления (сдавливания). Различают две формы массажа: частный (локальный), когда массируется отдельно какая-либо часть тела, и общий массаж, при котором массируется все тело. Выделяют следующие виды массажа: гигиенический, спортивный, косметический, лечебный. Особое значение для укрепления здоровья имеет гигиенический массаж, который способствует поддержанию жизненного тонуса организма, повышению работоспособности, ускорению восстановительных процессов и предупреждению заболеваний.

**Гигиенические требования при проведении закаливания**

закаливание сопротивляемость терморегуляция организм

Закаливание организма неразрывно связано с физическими упражнениями. Физические упражнения значительно расширяют функциональные возможности всех систем организма, повышают его работоспособность. Их оздоровительный и профилактический эффект связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Специфика того или иного метода закаливания и сопровождающих его физических упражнений требует особой формы одежды. При занятиях в летнее время одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Во время занятий зимой используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Для обеспечения гигиены тела при занятиях физическими упражнениями необходимо, чтобы спортивная одежда была изготовлена из тканей, обладающих следующими свойствами: гигроскопичность, вентилируемость, ветроустойчивость, теплозащитность и др. Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной и хорошо защищать стопу от повреждений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха обморожения. В зимнее время года рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Таким образом, закаливание важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

**Выводы**

В механизме закаливания лежит общий адаптационный синдром. **Плюсы** заключаются в том, что человек получает возможность жить в более неблагоприятных климатических и природных условиях. Повышается устойчивость к заболеваниям. Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение и обмен веществ, а 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, повышая его устойчивость).

**К минусам** можно отнести различные ограничения в процессе закаливания, невозможность проведения тех или иных процедур всем людям в силу различных факторов (возраст и т.п.). Невыполнение этих ограничений, выход за разумные рамки в закаливании ведет к различным нарушениям в организме. Однако, несмотря на это, в закаливании больше плюсов, чем минусов.

Здоровье человека на 50-70% зависит от образа жизни, в понятие которого входит и закаливание, которое, как фактор повышения сопротивляемости, чрезвычайно актуально для людей разного возраста, а особенно для детей в связи с ростом числа часто болеющих именно в этой возрастной группе. Было выяснено, что закаливание детей и подростков соответствует общебиологической закономерности, согласно которой растущий организм обязательно должен подвергаться воздействиям температурных колебаний. Они являются непременным условием его эффективного роста и развития.

Абсолютно у всех закаливание всех людей повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям; повышает неспецифическую устойчивость к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунные реакции. Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям. Именно поэтому закаливание входит в представление о здоровом образе жизни.