Закаливание — это мероприятия по приспособлению организма человека к неблагоприятным факторам внешней среды. Оно, как правило, сводится к регулярному и целенаправленному изменению реакции организма на температурные раздражители путем тренировки приспособительных механизмов. Закаливание повышает сопротивляемость не только к простудным заболеваниям (с помощью водных процедур, воздуха, солнца, сухого и влажного пара), но и к различным видам физических нагрузок, к неблагоприятным атмосферным явлениям и т. д. Закаливание — это комплексная система тренировок, помогающая человеку выработать выносливость, устойчивость к различным физическим и нервным нагрузкам. При проведении закаливания надо строго соблюдать следующие принципы: систематичность, постепенность и разнообразие закаливающих средств. Закаливать организм необходимо систематически, изо дня в день в течение длительного времени. Только при этих условиях будет положительный результат. Индивидуальные особенности организма, состояние здоровья, возраст влияют на сроки достижения закаленности. Кроме того, если перестать работать над собой в этом плане, организм утратит приобретенную закалку. Важно постепенно менять условия закаливания и дозировку. Нельзя пытаться достичь желаемого результата сразу, прибегая к массивным закаливающим процедурам. Во всех случаях необходимо учитывать ответную реакцию организма. Лишь постепенно должны понижаться температура и возрастать продолжительность процедур. Если при закаливании применять только один какой-либо раздражитель, то сопротивляемость организма повысится лишь к нему. Поэтому необходимо действие комплекса различных раздражителей (Холодовых, тепловых, физических) к тому же с меняющейся интенсивностью. Закаливание воздухом — простейшая и наиболее доступная форма закаливания. Она основана на свойстве организма приспосабливаться к температуре окружающего воздуха. Воздушные ванны тонизируют нервную систему, тренируют терморегуляцию, улучшают обмен веществ, сон и аппетит. Все виды зимнего спорта связаны с закаливающим действием холодного воздуха. В теплое время года эффект закаливания в процессе занятий физкультурой будет достигнут в полной мере, если занятия будут проходить в легком костюме или в полуобнаженном виде. Летом нужно стараться больше находиться в лесу, в парке и у водоемов, где воздух обычно насыщен аэроионами и фитонцидами. Зимой воздух особенно чист и практически свободен от микробов. При вдыхании морозного воздуха усиливается закаливание верхних дыхательных путей.

**Физкультура для всех.**

Хождение босиком — одно из эффективных средств общеукрепляющего характера. Делать это нужно как можно чаще, особенно дома, если позволяют покрытие пола и температура (важно, однако, придерживаться перечисленных принципов закаливания). Лето — самое благоприятное время для начала хождения босиком по земле. Продолжительность ходьбы для здоровых не ограничивается (больным или ослабленным людям нужно начинать с 10—15 минут, лучше по теплому песку или мягкой земле, можно дважды в день). Очень полезно ходить босиком по мокрой траве (после дождя, а еще лучше по росе).

Осенью и весной хождение босиком, естественно, ограничивается, так как нельзя допускать, чтобы ноги ощущали холод свыше 2—4 минут. Приучив ноги к этому, можно делать непродолжительные (1—2 минуты) «прогулки» босиком по снегу, однако предварительно надо разогреться энергичными движениями до ощущения тепла во всем теле, а после «прогулки» хорошо растереть ступни ног.

Кроме закаливающего эффекта, хождение босиком. Дает массаж биологически активных точек стоп (см. рис. 36). Воздействуя на них при ходьбе, мы стимулируем функции многих внутренних органов, а при заболевании давление на соответствующую точку оказывает и лечебное воздействие на больной орган. Конечно, не всегда можно с точностью найти нужную точку, но тем и ценно хождение босиком, что при нем массируется вся стопа, и на нужную точку мы обязательно попадем, она «отыщется» сама.

Методики массажа активных точек ступни разнообразны. В своей практике лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы рекомендуем следующее. Прежде чем начать воздействие на активные точки, нужно сделать несколько упражнений для активизации кровообращения.

Круговые движения руками в плечевых суставах вперед 10—12 раз, столько же назад.

Из и. п.— стоя, ноги врозь — повороты корпусом влево, вправо. По 10—12 раз.

Наклоны и повороты головы. По 16—24 раза.

Наклоны туловища. 10—12 раз.

Приседания. 10—12 раз.

Диафрагмальное дыхание, сидя на стуле. 8—12 раз.

После этого можно приступать к массажу стоп. Если его делает кто-то другой, то вам нужно лежать на спи­не. Если же массаж вы делаете сами, то удобно сядьте, положите ногу на колено другой ноги или на стул и массируйте в следующем порядке:

— поглаживание стопы от пальцев до щиколотки;

— разминание стопы всеми пальцами;

— граблеобразное поглаживание пальцами подошвы от пятки к носкам;

— несильное похлопывание подошвы кулаками;

— растирание стоп руками или трением их об пол или коврик до ощущения теплоты.

Эти приемы нужно делать в течение 6—10 минут. Закончив массаж, нужно походить босиком по ковру 1—2 минуты, затем — по специальному рефлексогенному резиновому коврику 1—2 минуты, затем — по песку, на­сыпанному в специально сделанное деревянное корыто, 1—2 минуты и в заключение — по гальке (диаметром 1-2 см), насыпанной в такое же корыто, 3—5 минут. Если первое время будет больно ходить по гальке, то это можно временно не делать, а по мере адаптации стоп обязательно включать, так как ходьба по гальке — самый мощный массаж биологически активных точек стопы. Если в данный момент эти виды ходьбы невозможны, то можно на первое время их заменить катанием подошвами ребристой палки (8—12 минут). Силу нажима в первое время делать в переделах комфортных ощущений, а потом с каждым разом увеличивать. Стимуляцию точек заканчивают поглаживанием всей стопы или хождением по мягкому коврику в течение 2-3 минут.

Под воздействием солнечных лучей на обнаженное тело повышается температура тела, учащается и углубляется дыхание, расширяются кровеносные сосуды, усиливается потоотделение, активизируется обмен веществ. Регулярные солнечные облучения при правильном дозировании положительно влияют на функциональное со­стояние нервной системы, улучшают обменные процессы, повышают устойчивость к действию солнечной радиации, сопротивляемость организма заболеваниям. Однако в стремлении быстрее и получше загореть некоторые люди остаются на солнце недопустимо долго, а это может вызвать серьезные нарушения в организме. Вот почему, начиная принимать солнечные ванны, не­обходимо строго соблюдать постепенность и последовательность в наращивании дозировок облучения, учитывая при этом физическое развитие, состояние здоровья, возраст, климатические условия, солнцестояние и другие факторы.

систематически и продолжительное время.