

Основные методики закаливания

Знакомое всем слово «закаливание» несет в себе глубокий смысл. В медицинском смысле закаливающие мероприятия подразумевает под собой комплекс определенных процедур, которые активно стимулируют естественный иммунитет, повышают устойчивость ко всем неблагоприятным факторам среды обитания, улучшают терморегуляцию и формируют жизненный тонус. Простыми словами, закаливание означает естественную тренировку защитного барьера организма при помощи природных факторов. Закаливание дает человеку полноценное физическое и духовное равновесие, увеличивает все потенциалы организма.

Сами того не подразумевая, мы тренируем свой организм, посещая баню, купаясь в водоемах или прогуливаясь на свежем воздухе. Но для того, чтобы назвать эти, казалось бы, обыденные действия истинным закаливанием, должны строго соблюдаться определенные принципы:

1. Прежде, чем приступить к самому закаливанию, нужно убедиться, что организм абсолютно к этому готов. Это подразумевает, что не должно быть острых заболеваний и обостренных хронических болезней (при ряде которых закаливание запрещено либо ограничено). Необходимо санировать все инфекционные очаги в организме (зубы с кариесом, воспаленные миндалины и т.д.).
2. Помимо физической готовности, должна присутствовать четкая и мотивированная психологическая установка, т.е. сознание того, что все делается во благо собственного здоровья и крепкая уверенность в успешности этих мероприятий. И только позитивный настрой!
3. Закаливание – это система, которая реализуется непрерывно, т.е. ежедневно. Следует понимать, что для достижения отличных показателей здоровья следует долго и упорно работать, хотя и работой назвать это сложно – ведь все методики такие приятные и не требуют особых усилий над собой. Уважительными причинами для временного прерывания закаливающих процедур являются проблемы со здоровьем.
4. Сила и продолжительность действия закаливающих процедур наращиваются изо дня в день, но плавно, без экстремальных действий. Это очень важное правило. Многие, почувствовав значительный прилив сил и бодрости после 3-4 закаливающих процедур, уже на завтра готовы нырять в прорубь. Заплатить

за такие «порывы» придется собственным здоровьем. Все должно нарастать умеренно и постепенно, и никак иначе.

5. При закаливании также важна разумная последовательность проведения процедур. Начинать закаливающую тренировку организма следует с мягких и щадящих методик, а затем переходить на более серьезные воздействия. Например, закаливание водой начать с ножных ванн и плавно перейти к обливаниям, сначала местным, затем полноценным общим.
6. Как бы хорошо не воспринимались процедуры закаливания, все же следует учитывать индивидуальные реакции человека и состояние здоровья. Закаливание на первых этапах – это своеобразная встряска организма, и в этот период могут вылезти различные дремлющие болячки. Поэтому, приняв решение закаливаться, в любом случае следует проконсультироваться с врачом.
7. Помимо закаливания, необходимо использовать физические упражнения, активные игры и спорт. Все это укрепляет достигнутые результаты и помогает полноценно тренировать свой организм.

Методы закаливания организма

Естественную устойчивость организма необходимо формировать ко всем без исключения природным факторам. Основные системы и методы закаливания (по мере увеличения воздействия на организм):

1. Воздушные ванны. Методика применяется в лечебных целях и профилактических мероприятиях. В основе лежит воздействие естественной воздушной среды на открытые кожные покровы.

Система поэтапная, начинается с закаливания внутри помещения при температурном диапазоне 15 — 16°C с временным промежутком в 3-5 минут. Спустя 4-5 дней можно начинать десятиминутное закаливающее воздействие на кожу на открытом воздухе, но при t не меньше 20 — 22°C. В дальнейшем время пребывания на открытом воздухе плавно увеличивается. Этот способ оптимален для нетренированных людей.

Закаливание холодными воздушными массами (от 4 до 13°C) допустимо применять только тренированным, хорошо закаленным людям. Начинают воздействие с пары минут и постепенно это время доводят до 10 минут, но не более.

Воздушные ванны тренируют систему терморегуляции, нормализуют и оптимизируют функционал сердца и сосудов, дыхательной системы, пищеварения и благотворно влияют на состояние психического равновесия.

2. Солнечные ванны. Методика заключается в положительном воздействии на тело прямых солнечных лучей. Более эффективные результаты дает одновременное применение закаливания солнцем и воздухом.

Солнечные лучи – достаточно агрессивный природный фактор, который может привести к ожогам и тепловому или солнечному удару. Поэтому очень важны: время процедуры (утреннее в промежутке 9-11 часов или вечернее в промежутке 17-19 часов) и длительность воздействия (начать с 3-4 минут и довести до 1 часа, постепенно прибавляя несколько минут). Следует защищать голову и роговицу глаз от прямого солнечного света. Последний прием пищи перед загаром должен быть не менее чем за полтора часа до выхода на солнце. При загаре солнце должно «смотреть» в ноги, не стоит стоять или сидеть, лучше лежать.

Солнечный инфракрасный свет имеет активное тепловое действие. Усиливается потообразование и испарение с кожи выделившейся влаги, расширяются подкожные сосуды, усиливается общий кровоток. В организме активно вырабатывается витамин D, который нормализует и активизирует обменные процессы и участвует в образовании высокоактивных продуктов обмена белков. В результате этого улучшается кровяной состав, усиливается общая сопротивляемость к заболеваниям любой этиологии.

3. Закаливание водой. Наиболее распространенная среди обывателей и любимая многими методика. Приступать к водному закаливанию лучше всего в утреннее время, после зарядки. Температура воды начинается с естественных для кожи 37°C, затем постепенно снижается на 1-2 градуса каждый день. Для каждого водного способа существует свой температурный предел.