**Основы закаливания**

**доклад**

Закаливание организма. В основе закаливания лежит постепенное повышение устойчивости организма человека к неблагоприятным метеорологическим условиям (холоду или жаре, высокому или низкому атмосферному давлению и т. д.). Закаливание достигается с помощью природных факторов: солнечной радиации, воздуха и воды. Физиологическая сущность закаливания основывается на учении И. П. Павлова об условных рефлексах. В результате систематического воздействия тепловых и холодовых раздражителей на нервные окончания (рецепторы), заложенные в слизистой оболочке верхних дыхательных путей и в коже, организм постепенно адаптируется к колебаниям метеорологических факторов благодаря образованию новых временных связей. Закаливание солнечными лучами.

Солнечные лучи, попадая на обнаженное тело, вызывают в нем, даже при кратковременном облучении, сложные физиологические процессы. При правильном закаливании солнечными лучами в крови увеличивается содержание гемоглобина, отмечается хорошее самочувствие, нормальный сон, бодрое состояние. Принимать солнечные ванны лучше в утренние часы, лежа, стоя или в движении, и спустя 2 ч после еды. В это время в солнечном спектре преобладает ультрафиолетовое излучение, не вызывающее перегревание организма. В летнее время в южных районах солнечные ванны следует принимать с 7 до 10 ч, в средней полосе — с 8 до 11 ч, а в северных районах с 10 до 12 ч, В переходный период года (осенью и весной) солнечные ванны лучше всего принимать с 11 до 14 ч. Большое значение имеет постепенное привыкание к солнечному облучению. Находиться под солнцем в первое время следует недолго — 5—10 мин.

Постепенно (ежедневно) время пребывания под солнцем доводить до 2—3 ч. После приема солнечных ванн рекомендуется отдохнуть в тени, а затем принять водные процедуры (температура воды 16— 18 °С). Не рекомендуется принимать солнечные ванны людям, больным туберкулезом легких, гипертонической болезнью, имеющим декомпенсированные пороки сердца, злокачественные новообразования и другие заболевания. Злоупотребление солнечными ваннами может привести к сильным ожогам за счет действия инфракрасной радиации, перегреву, солнечному и тепловому ударам. Закаливание воздухом. Весьма благотворно на организм человека действуют и воздушные ванны. При этом организм подвергается не только действию разных по силе потоков воздуха, но и воздействию солнечной радиации. Лучше всего воздушные ванны принимать на территории с зелеными насаждениями и удаленной от источников загрязнения воздуха. Зимой закаливание воздухом можно проводить в хорошо проветриваемом помещении.

Воздушные ванны рекомендуется сочетать с физическими упражнениями. Начинают закаливание при температуре 20 °С в течение 15—20 мин. Продолжительность последующих ванн постепенно увеличивают до 1,5—2 ч и продолжают их принимать и в более холодный период года. Хорошо закаленные люди могут принимать воздушные ванны при температуре ниже 0 °С, сочетая их при этом с быстрыми движениями. После приема воздушных ванн рекомендуется принять теплый душ и энергично растереть тело. Воздушные ванны при правильном их применении улучшают кровообращение и обмен веществ, способствуют развитию сопротивляемости к острым респираторным заболеваниям, повышают тонус нервной системы. Однако длительность воздушной ванны определяется реакцией организма. Появление «гусиной» кожи, озноба или дрожи свидетельствует о чрезмерной длительности ванны и является сигналом для прекращения ее. При неблагоприятных метеоусловиях (дождь, туман, высокое или низкое атмосферное давление, сильный ветер) принимать воздушные ванны не рекомендуется.

Закаливание водой. Водные процедуры как закаливающее средство действуют наиболее эффективно и быстро. Этими качествами вода отличается потому, что обладает хорошей теплопроводностью (в 28 раз больше теплопроводности воздуха) и механическим действием, вызывающим большее термическое раздражение, чем воздух той же температуры. Термическое раздражение рецепторов кожи, вызванное водой, оказывает влияние на весь организм и прежде всего на органы кровообращения, тканевое дыхание, нервную систему. Начинают закаливание водой с утра, тотчас же после сна и утренней зарядки, которая способствует равномерному согреванию тела. Продолжительность водных процедур должна быть тем меньше, чем ниже температура воды. Закаливание водой производят путем обливания прохладной водой и холодного обтирания мокрым полотенцем, губкой или рукой, смоченной холодной водой.

Вначале обтирают верхнюю половину тела, после чего насухо вытирают кожу, а затем нижнюю. Продолжительность этой процедуры должна составлять 4—5 мин. Большой эффект оказывают обливания, особенно холодной водой. При этом происходит спазм кровеносных сосудов кожи с последующим их расслаблением, что повышает тонус нервно-мышечного аппарата и работоспособность человека. Температура воды вначале должна быть около 30 °С, затем ее снижают до 15 °С и ниже. Продолжительность данной процедуры должна составлять 3—4 мин. Наибольшее закаливающее действие на организм оказывает душ. Как водная процедура он влияет на организм не только температурой, но и своим механическим действием, вызывая сильное возбуждение нервной системы. Поэтому не рекомендуется принимать душ сразу же после большого физического напряжения.

Продолжительность душа — 1—2 мин. Температура воды в начале закаливания с помощью душа должна составлять 30—35 °С. После душа нужно тщательно вытереться. Ценным методом закаливания является купание в открытых водоемах. Начинают сезон купания и плавания ранней весной при температуре воды не ниже 18 °С. Перед началом закаливания необходимо пройти медицинский осмотр. Вначале приучают организм к пребыванию в воде в течение 10—15 с, доводя это время до 15—20 мин. Лучшее время для купания — утренние и вечерние часы, не ранее чем через 1—2 ч после еды. Благодаря постепенной тренировке купаться и плавать можно в воде с температурой ниже 5—10 °С.