

ЗАКАЛИВАНИЕ



Закаливание — это комплекс процедур, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию низких и высоких температур, призванных также укреплять иммунитет и повышать выносливость человека. Это не просто обливание холодной водой или хождение босиком по снегу, а целенаправленное и постепенное приучение организма к температурным колебаниям.

Суть закаливания в тренировке терморегуляции — способности организма поддерживать оптимальную температуру тела несмотря на внешние изменения.

В основе закаливания лежит воздействие на организм трех факторов внешней среды: воздуха, солнца и воды. К закаливанию следует подходить комплексно и заниматься им регулярно, только так можно будет добиться наилучшего результата.

Принципы закаливания:

- ✓ Закаливание — это не быстрый процесс, а длительное и плавное приучение организма к воздействию температур. Начинать следует с щадящих процедур и постепенно увеличивать интенсивность воздействия. Резкие переходы могут привести к переохлаждению и другим нежелательным последствиям.
- ✓ Регулярность обеспечивает накопление адаптационного эффекта и формирование устойчивости организма к холоду. Лучше проводить процедуры ежедневно или через день, чем время от времени.

- ✓ Следует прислушиваться к своим ощущениям и корректировать процедуры в соответствии с самочувствием. То, что подходит одному человеку, может быть неприемлемо для другого. Например, один человек может комфортно переносить обливание ледяной водой, а другой — только обтирание прохладным полотенцем.
- ✓ Важно избегать переохлаждения. При первых признаках этого состояния (озноб, дрожь, посинение кожи) следует немедленно прекратить процедуру.
- ✓ Наибольший эффект достигается при сочетании различных методов закаливания: аэротерапия, гелиотерапия, водные процедуры (обтирания, обливания, душ), хождение босиком. Комбинирование различных методов позволяет тренировать организм более эффективно и всесторонне.

Основные этапы закаливания для начинающих:

1. Подготовка (1-2 недели).
2. Постепенное усиление (2-4 недели).
3. Переход к более интенсивным методам (4-8 недель и далее).

Результаты закаливания не появятся мгновенно. Необходимо время, чтобы организм адаптировался к холоду. Поэтому важно запастись терпением, не использовать сразу экстремальные методы и всегда советоваться с лечащим врачом.

Виды закаливания

Методы закаливания разнообразны и подбираются индивидуально, учитывая возраст и состояние здоровья человека. Некоторые из них подходят и взрослым, и детям, а другие лучше не применять для неокрепшего организма ребенка.

Закаливание воздухом – аэротерапия - включает прогулки или занятия спортом на воздухе и воздушные ванны. Сон в проветриваемой комнате способствует закаливанию, поскольку организм адаптируется к более низким температурам. Важно следить, чтобы не было сквозняков. Воздух — это менее агрессивный фактор окружающей среды, который используется для закаливания. Неспешные прогулки и быстрая ходьба в любое время года независимо от погодных условий — наиболее простой и доступный способ для закаливания организма на воздухе. Важно гулять в парке, по лесу, вдалеке от загрязненных автомобильных трасс. Длительность устанавливается индивидуально в зависимости от состояния здоровья и возраста. Увеличивать время надо постепенно. Пребывание на воздухе можно сочетать с активными занятиями: в холодное время года — с катанием на коньках, лыжах, в теплое — с игрой в мяч и т. д.

Воздушные ванны осуществляют либо постепенным снижением температуры воздуха, либо увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. Начинать лучше на открытом воздухе с температуры 20-22 °С. Первая процедура должна быть не больше 15 минут, каждую последующую стоит увеличивать на 10-15 минут. Прием воздушных ванн стоит начать спустя два часа после еды и закончить за 30 минут до приема пищи. Практичность метода заключается в том, что он доступен людям любой возрастной категории и физической подготовки.

При закаливании воздухом необходимо учитывать погодные условия. Не следует

проводить процедуры при сильном ветре, дожде или снегопаде. Одежду следует подбирать так, чтобы не переохладиться.

Путешествия между разными климатическими зонами также имеют эффект закаливания. В течение года для здоровья очень полезно чаще бывать в теплых регионах и на севере.

Закаливание солнцем – гелиотерапия. Закаливание солнцем, или гелиотерапия, — это метод укрепления организма с помощью дозированного воздействия солнечных лучей. Суть метода заключается в стимуляции защитных функций организма и улучшении обмена веществ под влиянием ультрафиолетового излучения. Принятие солнечных ванн — один из самых приятных способов закаливания. Солнце оказывает двойное влияние. С одной стороны, способствует выработке витамина D — регулятора иммунного ответа, ультрафиолет полезен (в умеренных дозах) для кровоснабжения и нервной системы. С другой стороны, чрезмерное увлечение солнечными ваннами чревато ожогами и тепловыми ударами, а в отдаленной перспективе - новообразованиями на коже.

Солнечные ванны — основной метод гелиотерапии. Они предполагают дозированное пребывание на солнце. Начинают с коротких сеансов в утренние или вечерние часы, когда солнечная радиация менее интенсивна. Первая процедура должна проходить при температуре не ниже 18 °С и продолжаться не более 5 минут. Затем время пребывания на солнце нужно постепенно увеличивать на 3-5 минут, доводя до целого часа, и можно переходить к полуденным часам, но с обязательным использованием солнцезащитных средств. Воздушные и солнечные ванны можно сочетать.

Важно позаботиться о защите кожи. Необходимо использовать солнцезащитные кремы с высоким SPF-фактором, особенно в полдень. Это особенно важно для людей со светлой кожей, пигментацией, большим количеством родинок или витилиго. Чтобы не получить солнечный удар, надо прикрывать голову головным убором.

Солнечные ванны могут быть особенно полезны для детей, так как способствуют выработке витамина D, необходимого для роста и развития костей, а также укреплению иммунитета. Однако очень важно соблюдать осторожность и следовать определенным правилам, чтобы избежать негативных последствий. Нежная детская кожа гораздо чувствительнее к ультрафиолетовому излучению, и риск солнечных ожогов и других повреждений значительно выше.

Закаливание водой – акватерапия – полезная для организма процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.

Акватерапия включает в себя несколько процедур:

1. Обтирания холодной водой – самый первый этап закаливания водой, который можно применять с самого раннего детского возраста. Их проводят с помощью полотенца, губки или намоченной руки, обтирание может быть общим (на все тело) или частичным. Начинать надо с шеи, груди, спины, после надо вытереться насухо и приступить к растиранию полотенцем до красноты. Далее проводят

такую же процедуру для живота, поясницы и ног. Ноги растирают от пальцев к телу, а тело — круговыми движениями. Продолжительность процедуры должна составлять не более 5 минут. Температура воды должна составлять около 20 °С и постепенно уменьшаться до 16 °С. Температура в помещении должна быть в пределах 20 °С. После рекомендуется надеть теплую одежду.

2. Обливание. Обливание — более интенсивный метод, чем обтирание. Вода выливается на тело из ковша или душа. При первых обливаниях вода должна быть около 35 °С, далее следует постепенно снижать ее на 1 °С, пока не дойдете до 15 °С. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Длительность первой процедуры должна быть около минуты, далее нужно постепенно увеличивать ее до 3 минут. Обливание может быть как местным (как правило, обливание ног), так и общим. Общее обливание рекомендуется начинать с высокой температуры и летом, чтобы к осенне-зимнему периоду вода охватывала большую поверхность тела: спину, грудь, живот, бока. Важно равномерно охватывать все тело. Подходит и взрослым, и детям.

3. Душ. Можно использовать как простой душ с постепенно снижающейся температурой воды, так и контрастный, с чередованием горячей и холодной воды. Контрастный душ наиболее эффективен, но требует подготовки и не подходит для начинающих. Контрастный душ с двух-трёхкратным чередованием воды 40 °С с водой 15 °С в течение 3 минут придаст бодрость и поможет зарядиться позитивом. Но начинать стоит с продолжительности не более минуты.

В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 минут, добавляя растирание тела.

4. Плавание в бассейне. Данный вид прекрасно подходит для детей. Начинать процедуры лучше в сентябре, так организм постепенно привыкнет к нагрузкам и смене погоды. Не стоит начинать плавать в холодное время года, так как это сильный стресс.

5. Купание в водоемах на природе. Можно осуществлять в любое время года. При купании на открытом воздухе в теплое время года влияние оказывают воздух, вода и солнечные лучи. Начинать купания рекомендуется с воды температурой около 20 °С и при температуре воздуха 15 °С. При плавании обязательно нужно надеть шапочку. До и после выхода из воды нужно проделать небольшой комплекс упражнений; после купания нужно вытереть тело насухо, сделать легкий самомассаж.

6. Моржевание — это купание в очень холодной воде: в ванне со льдом или в открытых водоемах в холодное время года. Это экстремальная форма закаливания, требующая серьезной подготовки и осознанного подхода к безопасности. По этой причине оно противопоказано детям

Хождение босиком

Хождение босиком — это метод закаливания, основанный на воздействии на стопы различных поверхностей: земли, песка, травы, гальки, воды и других. Это стимулирует нервные окончания на стопах, улучшает кровообращение, а также тренирует терморегуляцию. Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Главное — подобрать маршрут или

поверхности, на котором не встретятся острые или травмирующие участки, также важно не перенапрягать ноги и начинать с коротких прогулок.

Хождение босиком по неровным поверхностям также помогает предотвратить развитие плоскостопия у детей. Это достаточно мягкий и доступный метод закаливания, подходящий для людей любого возраста.

Абсолютные противопоказания для закаливания

- Острые инфекционные заболевания: любые воспалительные процессы, лихорадка, грипп, ОРВИ и другие инфекции. Закаливание в этом случае может усугубить течение заболевания.
- Острые и хронические заболевания сердечно-сосудистой системы: сердечная недостаточность, стенокардия, аритмия, гипертония (в тяжелой форме), ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт миокарда или инсульт.
- Воздействие холода может спровоцировать обострение этих заболеваний.
- Заболевания нервной системы: эпилепсия, неврозы, психозы. Холод может вызвать судороги или ухудшить психическое состояние.
- Заболевания органов дыхания: бронхиальная астма, туберкулез легких в активной форме, хронический бронхит в стадии обострения. Закаливание несет с собой риски приступов кашля или ухудшения дыхания.
- Заболевания кожи: экзема, дерматит, псориаз, открытые раны, ожоги. Холод может усугубить кожные заболевания.
- Онкологические заболевания: закаливание может негативно повлиять на течение болезни.
- Беременность: закаливание во время беременности должно проводиться только под строгим контролем врача.

Относительные противопоказания для закаливания

- Гипотония: при низком артериальном давлении закаливание может еще больше его снизить.
- Сахарный диабет: необходимо контролировать уровень сахара в крови и начинать закаливание с большой осторожностью.
- Нарушения обмена веществ: некоторые нарушения обменных процессов могут быть противопоказанием к закаливанию.
- Послеоперационный период: закаливание возможно только после полного восстановления после операции.
- Возрастные ограничения: для детей и пожилых людей необходим особый подход к закаливанию, с учетом индивидуальных особенностей.

Помните, закаливание — это одна из составляющих здорового образа жизни, не забывайте уделять внимание своему питанию и другим его аспектам.