



## *Закаливание*

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: "здоровому все здорово"! Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются "сбои" и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья! Вместо того чтобы грезить о живой воде и прочих чудотворных эликсирах, лучше с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной и общественной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

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 играет и закаливание.

Что такое закаливание? Закаливание - это регулярное, систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Положительное действие закаливания давно изучено и научно обосновано. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни.

Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры в 2-4 раза снижают их число, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

### *Историческая справка*

Закаливание как фактор укрепления и повышения сопротивляемости организма использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. В одной из глав своего труда Авиценна говорит о купании в холодной воде, а также о методах подготовки к своеобразному закаливанию путешественников в условиях жаркой пустыни и зимней непогоды. В папирусах Древнего Египта, к примеру, обнаружены указания на то, что для укрепления здоровья полезно систематически использовать охлаждающие воздушные и водные процедуры. Полагают, что египетская культура закаливания была использована в

Древней Греции. Так, в Спарте воспитание юношей - будущих воинов - было подчинено физическому развитию и закаливанию. Большую часть года спартанцы ходили босиком, без головных уборов, в легкой одежде, в зимнее время - в одном только верхнем платье без нижнего белья, спали на сене или соломе без подстилки и покрывала.

Уважительно к закаливанию относились и в Древней Руси. У жителей Древней Руси считалось величайшей добродетелью приучение тела с самого раннего детского возраста к холоду и различным непогодам.

Прославленный русский полководец А. В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря неотступно проводимому на протяжении долгих лет закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, не восприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До преклонного возраста легендарный полководец сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность, творческую работоспособность. При этой привычке и обливании себя холодной водой он, можно сказать, закалил свое тело от влияния непогоды, казался существом сверхъестественным, - вспоминал позднее подкамердинер полководца сержант Иван Сергеев. По свидетельству очевидца, кроме обливания холодной водой, А. В. Суворов с большим удовольствием парился веником в жаркой парной бане.

Суворов ввел физическую подготовку и закалывание в армейский обиход и строго требовал их соблюдения как основы здоровья воинов.

Фельдмаршал М. И. Кутузов, продолжая ратные суворовские традиции, строго требовал от офицеров соблюдения правил закалывания и гигиены. Уместно сослаться на поучительный пример одного из героев Отечественной войны 1812 года генерала В. Г. Костенецкого, человека беспредельной отваги, огромной силы и закалки. Вот что писал о нем один из современников: "Тело его было закалено против непогоды. Вставая перед зарею в летнее время, раздетый донага, валялся он в утренней, росистой траве, а зимою, невзирая ни на какой мороз, ходил вокруг своего дома в нагольном тулупе и в кенгах без всякой другой обуви. Он любил русскую баню и прямо с полки кидался в снег..."

Думается, не случайно у русского народа родилась такая поговорка: Укрепится человек - крепче камня, а ослабнет - слабее воды. Большой смысл скрыт в этих мудрых словах.

Суровые климатические условия России заставляли людей искать самобытные формы и методы закалывания. Например, у народов Севера было принято приучать к холоду уже в раннем детстве. Якуты трое и более суток по несколько раз в день натирали новорожденных снегом или обливали холодной водой. Остяки и тунгусы погружали младенцев в снег, обливали ледяной водой и закутывали затем в оленье шкуры. Цыгане также сразу после рождения обливали детей холодной водой, иногда клали в снег, никогда не пеленали.

В обычаи многих других народов России издавна входит использование естественных средств закалывания: длительные воздушные ванны, купание в холодной воде, русская баня, ходьба босиком, катание на санках, лыжах и коньках.

## *Методы закаливания*

Не следует относиться к закаливанию только как к процедуре, нужно понимать, что закаливание – это особый образ жизни.

Основными средствами закаливания являются дары самой природы: воздух, вода, солнечные лучи. Сочетание закаливания с физическими упражнениями повышает эффективность закалывающих воздействий.

Наиболее распространённая и доступная форма закаливания - использование свежего воздуха. При этом необходимо учитывать сезонные особенности. В тёплое время года для закаливания можно использовать длительные прогулки на свежем воздухе, сон в помещении с открытым окном при температуре воздуха не ниже 16<sup>0</sup>С. Полезно дома ежедневно ходить по полу босиком - начиная с 1 минуты, прибавляя через каждые 5 -7 дней по 1 минуте, довести продолжительность ходьбы до 10 - 15 минут. В холодное время года для закаливания используют дозированные прогулки пешком, ходьбу на лыжах, медленный, так называемый закалывающий бег в облегчённой одежде, бег на коньках и т.п.

Воздушные ванны лучше всего принимать утром в комнате с утренней гигиенической гимнастикой и водными процедурами в комнате при температуре не ниже 16 - 18<sup>0</sup>С, затем выйти, на свежий воздух и там продолжить выполнение упражнений.

Первая воздушная ванна должна длиться не более 10-15 мин. Увеличивая в дальнейшем ее продолжительность ежедневно на 2 - 3 мин. можно довести ее длительность до 2 - 3 часов. Воздушная ванна должна проводиться в движении, при температуре воздуха не ниже 20<sup>0</sup>С, при слабом ветре или в безветренную погоду. Соблюдая постепенность, можно приучить себя к тому, чтобы осенью и зимой сочетать гимнастические упражнения с воздушными ваннами при температуре от 10 до 0<sup>0</sup>С, а при крепком здоровье - ниже 0<sup>0</sup> С.

Воздушные ванны в зависимости от температуры воздуха делятся на:

1. холодные - от 6 до 14<sup>0</sup>С,
2. прохладные - от 15 до 20<sup>0</sup>С,
3. теплые — от 26 до 30<sup>0</sup>С.
5. горячие— свыше 30<sup>0</sup>С
6. безразличные - от 21 до 25<sup>0</sup>С,

При закаливании имеет значение не только температура воздуха, но и скорость его движения и влажность.

**В зависимости от влажности воздуха, он бывает**

- а) *Сухой* - влажность меньше - 55%,
- б) *Умеренно сухой* - 56 - 70%,
- в) *Умеренно влажный* 71 —85%,
- г) *Очень влажный* - влажность более 86%.

В летнее время воздух, имеющий высокую температуру, при движении с большой скоростью ощущается как более прохладный. Движение воздуха

способствует большому испарению с поверхности кожи пота, а это увеличивает теплоотдачу.

Использование для закаливания **водных процедур** имеет свои особенности; вода - более энергичный закаливающий фактор, чем воздух. Теплопроводность воды в 28 раз больше теплопроводности воздуха. Кроме температурного, вода оказывает еще механическое воздействие на кожу, являясь своеобразным массажером, который улучшает капиллярное кровообращение. Наиболее распространённые формы закаливания водой в домашних условиях - обтирания, обливания и душ.

Принято различать процедуры: холодные (температура воды ниже 16°C), прохладные (16-28°C), безразличные (29 -35°C}, теплые (36 -39°C) и горячие (более 40°C).

Начинать закаливание следует при температуре воды не ниже 34 - 35°C. при ежедневном обливании (обтирании) через каждые 6 - 7 дней температуру воды следует снижать на 1°C и довести её до 22-24°C. Обтирания и обливания водой указанной температуры рекомендуется продолжать 2 - 3 месяца. При отсутствии отрицательных реакций (катара верхних дыхательных путей, слабости, разбитости или раздражительности, повышенной возбудимости, расстройства сна, аппетита) можно перейти к закаливанию водой более низкой температуры - 22°C, снижая её через каждые 10 дней на 1°; при ежедневном обтирании (обливании) довести температуру воды до 10 - 12°C (температура водопроводной воды).

Эффективным способом закаливания является душ (рекомендуется только здоровым и достаточно закалённым людям): воду в течение примерно 3 минут следует несколько раз быстро переключать с тёплой (около 40°C) на холодную.

К закаливающим факторам относятся также действие солнечных лучей и физические упражнения, в частности, утренняя гигиеническая гимнастика, которую следует делать по возможности на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении. Чтобы не переохладить организм в холодную погоду, занятия на открытом воздухе проводятся в более энергичном темпе и менее продолжительное время. В жаркую погоду, в особенности при повышенной влажности, следует принимать меры против перегревания. После занятия физкультурой рекомендуется принять душ.

Энергичным закаливающим действием обладают купания в открытых водоёмах, т.к. термическое и механическое раздражение водой сочетается с воздействием воздуха, солнечных лучей и движений при плавании.

### ***Лето – пора закаливания***

Отдельно следует поговорить о закаливании в летнее время. Лето – благодатное время для закаливания и оздоровления всей семьи, когда появляется много возможностей улучшить свою физическую форму, избавиться от лишнего веса, от затянувшихся недомоганий и простуд.

Мы сбрасываем тяжелую одежду, становимся более подвижными, больше времени проводим на свежем воздухе. Так радуется свежая зелень, цветы, щебетание птиц, дурманящие запахи лета! Хочется как можно больше впитать в себя солнца,

воздуха, тепла, поплавать, позагорать, закалиться перед долгими холодами, напитаться витаминами, побегать с ребяташками босиком по траве, по песку, расслабиться на природе.

Как лучше оздоровить себя и своих близких, чтобы все блага лета пошли вам только на пользу и не принесли неприятных сюрпризов? Обязательно обратите внимание на физическую форму всех ваших домочадцев. Весенние недомогания часто сопровождаются ослаблением мышц и связок, утратой ловкости, астенией. Появляется сутулость, разболтанность осанки, неточность движений, неустойчивость нервной системы. Закаливание прекрасно сочетается с физическими упражнениями.

Обязательно найдите возможность встать на заре и вместе с детьми походить босиком или в носках по мокрой от росы траве, полюбуйтесь восходом солнца.

Очень мощное средство закаливания – купание и плавание в реке, озере, море при температуре воды более 20°C. И здесь не срабатывают официально утвержденные схемы купания – 10-15 минут в воде. Детей из воды не вытаскивай без слез! Рекомендуем для таких ситуаций купание по принципу «с удовольствием и в меру»: 20 минут загорания на берегу, причем лучше не лежать, а побегать, поиграть в подвижные игры, затем купание, плавание до первых «мурашек» на коже, затем подвижные игры с детьми на мелководье, например, с мячом. То есть надо контролировать, чтобы ребенок не перегрелся на солнце и не переохладился в воде. Дозировки зависят от температуры воздуха и силы ветра. Такая схема купания физиологически оправдана, развивает терморегуляцию и дает хороший закаливающий эффект. Если поблизости нет водоемов, то можно устроить душ на открытом воздухе или просто обливаться из лейки, из ведра.

**Наилучший закаливающий эффект дают – «холод на грани удовольствия», а также чередование холода и тепла.**

И конечно, надо помнить о постепенности, об особенностях состояния здоровья, о регулярности закаливания. За лето ваш организм окрепнет, приучится адекватно реагировать на разницу температур. Продолжайте закаливание, когда придет осень и зима.

**Особенно ценна для постепенного термического перехода августовская пора, когда солнце еще ласково прогревает, а вода уже приятно освежает, придавая бодрость.**

В сентябре среднемесячная температура воды естественных водоемов Центральной России снижается по сравнению с августовской на 4—5° и достигает 13°, падая к концу месяца до 10° и ниже. Сентябрьская вода уже обжигает. Плавать в ней при хорошей предшествующей тренировке можно 4 минуты или немного больше. Если сразу трудно находиться в воде полное время, поплавайте вначале 1—3 минуты — и на берег. Погуляв на воздухе некоторое время, снова в воду — набирать установленную норму. Второй заход легче первого. Пропуск занятий компенсируется холодной ванной или душем дома.

## **«Моржевание»**

Существуют такие сильные формы закаливания, как растирание снегом и купание в проруби («моржевание»). Они требуют высокой степени закаленности и длительной предварительной подготовки. При этом большие требования предъявляются к сердечнососудистой системе. Эти виды закаливания являются огромным стрессом для организма, они могут вызвать резкие спазмы сосудов.

**Без разрешения врача «Моржевание» недопустимо!**

**Надо заранее подготовить, закалить свой организм.**

И конечно, надо помнить о постепенности, об особенностях состояния здоровья, о регулярности закаливания.

Начните закаливание в начале лета. За лето ваш организм окрепнет, приучится адекватно реагировать на разницу температур. Продолжайте закаливание, когда придет осень и зима.

Наилучший закаливающий эффект дают – «холод на грани удовольствия», а также чередование холода и тепла.

Особенно ценна для постепенного термического перехода августовская пора, когда солнце еще ласково пригревает, а вода уже приятно освежает, придавая бодрость.

В сентябре среднемесячная температура воды естественных водоемов Центральной России снижается по сравнению с августовской на 4—5° и достигает 13°, падая к концу месяца до 10° и ниже. Сентябрьская вода уже обжигает. Плавать в ней при хорошей предшествующей тренировке можно 4 минуты или немного больше. Если сразу трудно находиться в воде полное время, поплавайте вначале 1—3 минуты — и на берег. Интенсивно подвигайтесь, разогрейтесь на воздухе некоторое время и снова в воду — набирать установленную норму. Второй заход легче первого. Пропуск занятий компенсируется холодной ванной или душем дома.

**Растирание снегом** сначала проводится в помещении и только при наличии достаточной закаленности и хорошего самочувствия - на открытом воздухе. Вначале растирают снегом верхнюю половину тела (не более 2 мин.) При низкой температуре воздуха и резком порывистом ветре процедуры на воздухе проводить нельзя.

**Зимнее купание ("моржевание")** годится не для всех. Им могут заниматься лишь практически здоровые люди; перед этим необходима тщательная постепенная подготовка организма к действию холода. Такой вид закаливания вызывает предельную мобилизацию защитных резервов организма.

**Рекомендуется перед погружением в воду разогреть свой организм в бане или с помощью физических упражнений.** Моржевание полезно совмещать с паровой баней или сауной, сочетание воздействия тепла, пара, воды и механического раздражения (мытьё мочалкой или веником) усиливает обменные процессы, дыхание и кровообращение, происходит накопление большого запаса тепла в организме. Тепла так много, что при соприкосновении с водой или снегом

вы не чувствуете холода, сосуды почти не сужаются, они словно рады отдать лишнее тепло. Возникает ощущение приятного комфорта, а не озноба.

Если при купании вам зябко, холодно, «мурашки бегут по коже», значит вы плохо разогрелись, а это может угрожать **сосудистым спазмом**.

Разогреть организм также можно с помощью физических упражнений (бег, ходьба на лыжах в течении 15-20 минут).

Нельзя входить в воду потным!

В первую неделю купания в холодной воде можно только окунуться 1-2 раза. Постепенно время увеличивается до 10-15 секунд и сопровождается движениями, быстрым плаванием. В последующем это время можно довести до 20-30 сек., а опытным «моржам» рекомендуется находиться в воде не более 2 минут.

Окунаться с головой можно только если надета резиновая шапочка.

Чем ниже температура воды, тем короче должно быть купание.

Выйдя из проруби, сразу же бегите в теплое помещение.

Если плавание проводится на большом удалении от теплого помещения и одеваться приходится непосредственно у проруби, надо позаботиться о теплой одежде: шапке, шерстяном тренировочном костюме или свитере и брюках на резинке, ботинках с застежкой «молния», теплых носках и рукавицах.

**Одежда должна быстро и удобно сниматься и надеваться.**

К проруби лучше всего ходить в шлепанцах с закрытым носком, без задников — чтобы надеть их, требуются доли секунды.

При выходе из проруби следует сразу одеть шлепанцы или встать на подстилку (например кусок поролона), а затем быстро одеть одежду и теплую обувь.

Переходить к сильной процедуре купания в проруби всем необязательно. Высокая сопротивляемость организма к холоду может быть приобретена и при использовании обычных средств закаливания.

Занятия в секциях зимнего плавания проводятся круглый год. При планировании занятий на год учитываются климатические условия сезонов. Лето используется в основном для общефизической подготовки и для начального закаливания, осень — для закаливания и подготовки организма к зимнему плаванию, зима — для плавания в ледяной воде.

Занятия проводятся с учетом принципов, общих для всех видов физической подготовки. Основные из них: правильное дозирование физических и холодовых нагрузок; постепенное их увеличение; строгая систематичность занятий с целью поддержания общефизического и закаливающего тонуса.

**Любители зимнего купания должны находиться под систематическим наблюдением врача.**

### *Закаливание детей*

Закаливание детей надо начинать с первых дней жизни и проводить систематически, осторожно, учитывая, что ряд органов и систем ребёнка ещё функционально незрелы. Дети, ослабленные гипотрофией, рахитом, повторными или хроническими заболеваниями, особенно нуждаются в закаливающих процедурах, повышающих сопротивляемость организма. Однако использование

средств закаливания для оздоровления больных и ослабленных детей требует врачебного контроля.

Дети очень чувствительны к недостатку свежего воздуха. Находясь длительное время в плохо проветриваемых помещениях, они становятся вялыми раздражительными. Нарушается сон, снижается аппетит, появляются головная боль, тошнота. Свежий чистый воздух оказывает благотворное действие при любых заболеваниях; его следует использовать во время дневного сна детей. Общие воздушные ванны в помещении с учётом состояния здоровья ребёнка иногда заменяют лишь частичным кратковременным обнажением тела во время смены одежды. Световоздушные и солнечные ванны должны строго дозироваться. Солнечные ванны маленьким детям следует принимать «в кружевной тени деревьев», можно лёжа или сидя, поворачиваясь через определённые интервалы времени. Для закаливания ослабленных детей рекомендуются слабо действующие водные процедуры, умывание, влажное обтирание, обливание.

### ***Закаливание в пожилом возрасте***

Закаливание в пожилом возрасте следует проводить осторожно и при тщательном систематическом врачебном контроле. Это связано с возрастным ослаблением адаптации к действию физических раздражителей и замедленным восстановлением физиологических функций после закаливающих процедур.

Предпочтительны воздушные ванны в помещениях, на верандах, балконах, постепенное привыкание к прогулкам в облегчённой одежде.

Солнечные ванны лучше принимать под тентами или экранами.

Занятия физическими упражнениями следует завершать обтиранием, обливанием или душем, а в тёплое время года - купанием в открытом водоёме при температуре воды и воздуха не ниже 20 - 22°C, однако продолжительность купаний должна быть ограничена.

Режим закаливания должен быть установлен врачом с учётом возраста, индивидуальных особенностей и состояния здоровья. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают, после выздоровления следует возобновить его с начального периода.

### ***Основные принципы проведения закаливающих процедур.***

Существует несколько принципов, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста человека или от действующих факторов закаливания. Эти принципы следующие:

**1. Систематичность** проведения закаливающих процедур во все сезоны года.

Естественной, рефлекторной реакцией организма на холод является максимальное сужение, а затем максимальное расширение сосудов для того, чтобы усилить кровоток и согреть организм. Но через некоторое время это приводит к ещё более сильному переохлаждению. Путём же регулярного закаливания можно выработать условно рефлекторное сужение сосудов до оптимального размера, предотвращающее охлаждение организма.

**2. Постепенность** увеличения силы раздражающего воздействия.



Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания - постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору не только не принесёт пользы, а, наоборот, вызовет заболевание, простуду. Привычка к холодным воздействиям должна воспитываться последовательно.

**3. Разнообразие закаливающих средств и форм, сочетание закаливания с двигательной активностью, физическими упражнениями.**

**4. Учёт индивидуальных особенностей.**

***Нужно помнить, что закаливание – это особый стиль жизни, тренирующий и оздоравливающий организм.***

**Успехов Вам!**

**Подготовила Орлова А.В., врач-методист ГУЗ РВФД**

**Используемая литература.**

1. Рациональное питание/ Смоляр В.И. – Киев: Наук. думка, 1991.
2. Додонов Б. И. В мире эмоций: Киев, 1987.
3. Изард К. Эмоции человека: Пер. с англ. М., Изд-во Моск. ун-та, 1980.
4. Касмынина Т.В. “Влияние алкоголя на организм подростка”.
5. Малая советская энциклопедия - том 1.
6. Капустин Д.З. “Здоровье мужчины” – перевод с англ.
7. "Закаливайтесь на здоровье", А.П. Лаптев, Москва, "Медицина", 1991г.
8. "Энциклопедия для маленьких джентльменов", Диамант "Золотой век", Санкт-Петербург, 1995г.
9. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.