

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСНОВНЫХ МЕТОДИК ЗАКАЛИВАНИЯ

Выбрав данную тему для исследования, авторы руководствовались актуальностью рассматриваемой проблемы среди населения. Каждый из нас в той или иной степени пробовал различные процедуры закаливания.

Цель работы – на основе изучения специальной литературы и собственного опыта применения различных методик закаливания выявить воздействие данных процедур на организм человека.

Методы исследуемой темы – закаливание воздухом, прогулки на воздухе, воздушные ванны и закаливание солнцем, солнечные ванны и закаливание водой, закаливание в парной.

Изучение данной проблемы свидетельствует, что закаливание воздухом доступно людям различного возраста и широко применяются не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями. Данные процедуры способствуют повышению тонуса нервной и эндокринной систем, улучшают процессы пищеварения и общее самочувствие организма, совершенствует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести. Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны. При таком виде закаливания в первую очередь тренируется подвижность сосудистых реакций. От относительной влажности воздуха зависит интенсивность испарения влаги с поверхности кожи и легких (в сухом воздухе человек легко переносит значительно более высокую температуру, чем во влажном; сухость воздуха способствует потере организмом влаги).

Прогулки на воздухе проводятся в любое время года независимо от погоды.

Воздушные ванны подготавливают организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой. Холодные ванны могут принимать только закаленные люди. Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды и заканчивать закаливания 30 минут до приема пищи.

При закаливании солнцем солнечные инфракрасные лучи, обладая ярко выраженным тепловым действием на организм, способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате чего усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи. УФ лучи способствуют улучшению состава крови и образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное анти рахитическое действие; ускоряет обменные процессы, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.

Авторы считают, что солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Закаливание водой мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха (несколько этапов общих водных процедур: обтирание, обливание, душ).

В процессе закаливание в парной – баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством (в результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям).

Гигиеническими требованиями при проведении занятий является специфика того или иного метода закаливания и сопровождающих его физических упражнений требует особой формы одежды (зависит от времени года, от материала одежды, ее свойств).

После изучения выбранной темы и применения различных методик закаливания на собственной опыте, выявлено, что закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур уменьшило число простудных заболеваний более чем в 3 раза (по сравнению с прошлым годом, когда не применялись различные методики закаливания), отмечено хорошее самочувствие и высокая работоспособность организма.