

Плавание как средство закаливания

Известный русский педиатр, активный сторонник закаливания Г.Н. Сперанский, рассматривал закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся внешним условиям.

В определении, приводимом В. Далем в «Толковом словаре живого великорусского языка» дается трактовка закаливания применительно к человеку. В. Даль считал, что закалывать человека это «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости».

Любое совершенствование - это длительная тренировка. Следовательно, закаливание - это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель: изменения реакции организма на воздействие холода, развивающиеся в результате повторного охлаждения, закрепляются и сохраняются лишь при строгом режиме повторения охлаждений. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. В этом случае не происходит быстрой адаптационной ответной реакции. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через 3-4 недели, а у детей через 5-7 дней.

Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде чем приступить к приему закаливающих процедур, следует обратиться

к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

Наиболее благоприятным для закаливания является так называемый динамический, или пульсирующий, микроклимат, при котором температура поддерживается не на строго постоянном уровне, а колеблется в определенных пределах. Тренировать организм надо к быстрым и замедленным, слабым, средним и сильным холодовым воздействиям. Такая комплексная тренировка имеет весьма важное значение. Иначе выработается биологически малоцелесообразный, жестко закрепленный стереотип устойчивости только на узкий диапазон воздействий холода. Эффективность действия закаливающих процедур значительно повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений. При этом важно добиваться, чтобы величина нагрузок на организм была также различной.

Закаливание водой

Для закаливания организма можно использовать самые разнообразные водные процедуры. Рассмотрим лишь некоторые из них, наиболее распространенные, в порядке увеличения их закаливающего воздействия на организм.

Процедура	Описание	Продолжительность
Обтирание	Является наиболее мягкой закаливающей процедурой, которая рекомендуется людям, подверженным простудным заболеваниям. Обтирание производится губкой или влажным полотенцем, смоченным водой комнатной температуры (18-20°).	4-5 минут 
Душ	Душ не только обеспечивает термические нагрузки, выполняет гигиенические функции, является прекрасной тренировкой сосудов и способствует усилению циркуляции крови и лимфы, но и улучшает кожное дыхание, оказывает массирующее воздействие на кожу и подкожные ткани. Механическое раздражение, производимое падающей струей воды, весьма значительно. Душ, как и другие закаливающие процедуры, вызывает чувство бодрости, свежести, снижает утомление, повышает работоспособность. Снижение температуры воды проводится ежедневно (или через день) на 1° — до водопроводной.	От 30 секунд до 4-5 минут 
Ванны	Домашние (общие и местные) и плавательных бассейнов — также широко используются для закаливания. Чем холоднее вода ванны, тем сильнее закаливающий эффект. Наиболее	От 5 до 30-45 минут

	<p>удобными являются ванны плавательных бассейнов — закрытых и открытых, с регулируемой и естественной температурой воды. В ваннах открытых бассейнов вода может быть выстужена до температуры воды проруби. В ванну, особенно домашнюю, могут добавляться морские соли, ароматические вещества, хвоя и т. д. для усиления полезных свойств воды и достижения наибольшего комфорта.</p> <p>Температура воды и время пребывания в ванне регулируются по тем же правилам, что и для душа. При этом следует не забывать общий принцип — чем ниже температура воды, тем строже контроль за холодной нагрузкой.</p>	
<p>Естественные водоемы</p>	<p>Лучшим средством закаливания холодом являются купания в естественных водоемах в течение всего года. В них эффект закаливания усиливается воздействием на обнаженное тело воздуха, ветра, солнечных лучей, а также физической нагрузкой на организм (плавание). К естественным водоемам относятся реки, пруды, озера, моря, а также созданные человеком каналы, водохранилища и т. д.</p>	<p>От 5 до 30-45 минут</p> 
<p>Зимнее плавание в морской воде</p>	<p>Вместе с естественным массажем морским ветром повышает устойчивость к простудным заболеваниям и гриппу, тренирует дыхательную систему, улучшает обмен веществ, снижает аллергические реакции, сглаживает психические стрессы, увеличивает тонус, а в целом обеспечивает крепкую физическую и психическую подготовку</p>	<p>От 5 до 30-45 минут</p> 
<p>Обтирание снегом</p>	<p>Та же, что и при обтирании влажной тканью, затем следует энергично растереть тело сухим полотенцем. Полезно побегать босиком по рыхлому снегу, повалиться в нем и даже закопаться в снег, но все это следует делать в пределах допустимых норм, без переохлаждения.</p>	<p>1-2 минуты</p> 