**Принципы и процедуры закаливания**

Татьяна Михайловна Mapютинa, доктор психологических наук, лауреат премии правительства РФ в области образования, профессор Московского городского психолого-педагогического института (МГППИ).

Закаливание оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, повышает адаптивность организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствует активизации умственной и физической работоспособности. Закаливание служит не только профилактическим средством инфекционных заболеваний, но и нормализует нарушенные функции организма, в первую очередь, деятельность сердечно-сосудистой, нервной систем и психики.

Закаливание — это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Закаливание организма — мощное оздоровительное средство; важный и необходимый элемент здорового образа жизни человека. Установлено, что систематическое закаливание снижает вероятность простудных заболеваний в четыре раза, и даже исключает их возникновение.

Закаливание оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, повышает адаптивность организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствует активизации умственной и физической работоспособности.

При многократном воздействии специфических раздражителей под влиянием нервной регуляции в организме образуются определенные функциональные системы, обеспечивающие приспособительный эффект.Приспособительные реакции формируются в нервной системе, в эндокринном аппарате, в органах, тканях и клетках. Организм приобретает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, высокой температуры и т.п.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее к влияниям внешней среды будет организм. Не рекомендуется применять закаливающие процедуры при острых заболеваниях и обострении хронических недугов.

Кожа содержит много холодовых рецепторов — в 12-15 раз больше, чем тепловых. Например, на 1 квадратный сантиметр кожи находится около 100 болевых нервных окончаний, 12-15 холодовых нервных окончаний и 1-2 тепловые точки. Поэтому кожа более чувствительна к холоду, и так важна ее роль в закаливании организма.

Водные процедуры — наиболее интенсивные из закаливающих процедур, т.к. вода обладает теплопроводностью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания является температура воды. К тому же обливание, душ и купание оказывают еще и механическое воздействие. Играют роль и растворенные в воде минеральные соли, газы и жидкости.Даже простое умывание лица является закаливающей процедурой.

Закаливание служит не только профилактическим средством инфекционных заболеваний, но и нормализует нарушенные функции организма, в первую очередь, деятельность сердечно-сосудистой, нервной систем и психики.

**Принципы закаливания**

Постепенно или ударно. Если нарушена система терморегуляции, что сопровождается сомнениями в состоянии здоровья, выносливости, страхами перед открытыми форточками и промокшей обувью, то необходимо соблюдать постепенность в закаливании. Постепенность заключается в увеличении дозировки процедур, которые начинаются с небольших доз и простейших форм. Постепенно нужно увеличивать время воздействия закаливающих факторов и переходить к процедурам более сильного воздействия. Постепенность снимет опасения, что холод может навредить. При постепенном привыкании к холоду процессы идут мягко и без осложнений.При нетерпеливом характере, избытке сил, ощущении скуки от слова «постепенно», фанатичном стремлении как можно быстрее оздоровиться подойдет ударное закаливание. При ударном закаливании организм испытывает за короткое время сильное воздействие холода. При таком методе система саморегуляции очень быстро включается на всю мощь.

Систематически. Помимо воздействия на организм естественных природных факторов, нужно приучать себя к регулярному выполнению закаливающих процедур, ношению более легкой одежды, ходьбе босиком в помещении, умыванию и обливанию холодной водой и т.п. При регулярных процедурах каждое последующее воздействие усиливает и укрепляет предшествующее, за счет чего и происходит изменение реакций организма на внешние раздражения. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно через 2-3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору понижается.

Индивидуально. Выбирать дозировку и формы проведения закаливающих процедур необходимо с учетом индивидуальных особенностей человека (возраст, состояние здоровья и т.п.). Это необходимо потому, что реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Люди, слабо развитые физически или перенесшиенедавно какое-либо заболевание, гораздо чувствительнее к воздействию внешних факторов. У людей старшего возраста и детей также есть свои особенности.

Адекватно. В закаливании придерживаться этого принципа просто необходимо. Даже при прекрасном ощущении себя на морозе в трусах и майке не стоит разгуливать по улицам в таком наряде, пугая прохожих. А также не надо доводить себя до ожогов при приеме солнечных ванн и потери чувствительности при закаливании холодом. Не впадайте в крайности.

Разнообразно. Использовать различные способы закаливания: воздушные и солнечные ванны; купание под душем и в водоемах; хождение босиком по земле и по снегу; бани и т.п. Разнообразие средств и форм закаливающих процедур обеспечивает всестороннее закаливание.

Активно. Эффективность закаливания увеличивается, если проводить его в активном режиме, т.е. выполняя во время процедур какие-либо упражнения или мышечную работу. Например, при закаливании холодом физические упражнения покрывают теплоотдачу за счет усиленной теплопродукции, что позволяет быстрее наращивать интенсивность холодового раздражителя, чем при пассивном режиме. Поэтому занятия такими видами спорта, как плавание, лыжи, коньки, легкая атлетика, туризм дают высокий закаливающий эффект.

Сочетаемо. Сочетание общих и местных процедур в значительной степени повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам. При общих процедурах закаливанию подвергается вся поверхность тела, при местных — отдельные участки. Местные процедуры оказывают менее сильное воздействие, чем общие, но если воздействовать на наиболее чувствительные к охлаждению участки тела: ступни, горло, шею и др. — то можно достичь хорошего закаливающего эффекта.

Контролируемо. В процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль. Показателями правильного закаливания и его положительных факторов являются крепкий сон, хороший аппетит, повышенная работоспособность, бодрое самочувствие, положительные эмоции и т.п.

Позитивно. Все закаливающие процедуры намного эффективнее проходят и влияют на организм, если они осуществляются на фоне положительных эмоций и активного желания заниматься закаливанием.

**Воздушные ванны**

Закаливание воздухом — наиболее мягкая и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн и рекомендуется начинать систематическое закаливание. Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха.

По вызываемому теплоощущению воздушные ванны подразделяются на:

холодные: 6-13°С

прохладные: 14-19°С

индифферентные: 20-22°С

теплые: 23-30°С

горячие: выше 30°С

Воздушные ванны, то есть закаливание воздухом, лучше проводить при непосредственном контакте незащищенного одеждой тела с воздушной средой. Принимают ванны лежа или в движении. Во время прохладных и холодных ванн необходимо выполнять физические упражнения. В сырую и ветреную погоду продолжительность воздушных ванн сокращается. При дожде, тумане, ветре свыше 3 метров в секунду проводить процедуры не следует.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре.

Первые воздушные ванны при температуре 10-15°С должны быть не дольше 15-20 минут. Во время них нужно обязательно выполнять энергичные движения.

**Солнечные ванны**

Солнце излучает энергию большого спектра частот. Воздействуя на человеческий организм, проникает во все его структуры, влияет на все функции.

Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится легче. Солнечные ванны рекомендуется принимать через 30-40 минут после приема пищи. Нежелательно загорать натощак и непосредственно перед едой.

Ранней весной и поздней осенью загорать можно с 11 до 14 часов, а поздней весной и летом — с 8 до 11 часов утра. Если же есть желание позагорать днем, когда солнце стоит уже высоко, то подвергать тело облучению лучше через листву.

Первые солнечные процедуры рекомендуется продолжать не более 30 минут, постепенно доводя время до 2-3 часов. Через каждый час нужно делать перерывы, не менее 15 минут отдыхая в тени.

Лучше всего принимать солнечную ванну, расположившись на топчане или подстилке, ногами к солнцу. Голова должна быть прикрыта светлым убором или зонтом. Не стоит обвязывать голову полотенцем, косынкой, а тем более одевать на голову резиновые или полиэтиленовые купальные шапочки. Рекомендуется чаще менять положение. Нельзя спать во время солнечной ванны, т.к. можно получить ожоги.

**Ходьба босиком**

К ходьбе босиком нужно привыкать постепенно и систематически. Сначала приучить себя ходить босиком по квартире, по холодной воде в ванне, затем по земляному грунту во дворе.

Хождение босиком по твердому грунту и мелкому гравию способствует укреплению кожи стоп и снижению восприятия болевых и холодовых раздражителей.

Начинать ходьбу в холодной воде можно зимой в ванне, налив воды чуть выше щиколоток. Рекомендуется именно ходить, а не стоять в воде. Время дозировать по ощущениям. Начиная с 3-х минут, довести его до 15 минут.

После каждой процедуры хождения босиком нужно помыть ноги. Затем сделать 2-3-минутный массаж, энергично разминая пальцы, подошвы и икроножные мышцы.

**Водные процедуры**

Водные процедуры по тепловому ощущению подразделяются на:

холодные: ниже +20°С

прохладные: +20-33°С

индифферентные: +34-35°С

теплые: +36-40°С

горячие: выше +40°С

Самое лучшее закаливание холодной водой — это купание летом в естественных водоемах или зимой в бассейне. Начинать купание нужно, когда температура воды достигает 18-20°С. Прекращают купания при температуре воздуха 14-15°С, а воды — 11-13°С. Желательно купаться в утренние и вечерние часы, первое время раз в день, а затем 2-3 раза в день. Промежутки между купаниями должны быть 3-4 часа.

В воде необходимо больше двигаться и плавать. Чем вода прохладнее, тем интенсивнее должны быть движения. Продолжительность купания индивидуальна — до появления озноба. Чем холоднее вода, тем короче должно быть ее соприкосновение с телом.

Если же организм ослаблен, имеются хронические заболевания, то закаливание лучше начинать с обтираний и обливаний.

Обтирания особенно полезны людям в возрасте, у которых имеются устойчивые стереотипы, и людям, которые активно жалеют себя. После умывания лица обтирание — самое мягкое средство закаливания водой. Делать его лучше после утренней зарядки или сна, чтобы снять расслабленность.

Обтираться можно губкой, полотенцем или полотняной варежкой, смоченной в воде и слегка отжатой. Равномерными быстрыми движениями обтереть руки от кистей к плечу, затем — шею, грудь, ноги, живот, спину. Живот обтирать круговыми движениями по часовой стрелке справа налево. Вся процедура не превышает пяти минут.

После 2-3 недель обтирания можно перейти к обливаниям. Обливания производятся с помощью таза, ведра или душа.

Начинать лучше с душа. Сначала обливать лицо, руки, ноги, грудь, живот, а затем — спину. Для тех, кто боится и не любит резких перепадов температур, холода и т.п., кто избегает экстремальных условий, сначала температура воды в душе должна быть слегка прохладной: 33-34°С. Через каждые 3-4 дня температуру нужно снижать, постепенно за 1-2 месяца доведя до самой холодной.

Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм. Его влияние зависит от силы механического воздействия и отклонения температуры воды от индифферентной (34-36°С). Различное сочетание этих факторов дает разный эффект:

Горячие и продолжительные души понижают возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышают интенсивность обменных процессов.

Теплые души действуют на организм успокаивающе.

Кратковременные холодные и горячие души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы.

**Ванны**

Ванны в домашних условиях рекомендуются в том случае, если человек болен или ослаблен. Самая известная и приятная процедура — это гидротерапевтическая ванна.

В воду комфортной температуры добавляют различные средства: морскую соль, эфирные масла и др. Благодаря воздействию добавок активнее протекают все биохимические процессы, улучшается микроциркуляция, питание тканей, кожа становится нежной, эластичной.

Воздействие ванны зависит от ее температуры, продолжительности, добавленных компонентов и индивидуальных особенностей.

Правила при приеме ванн:

Принимать ванны нужно не раньше, чем через 1, 5-2 часа после еды и значительных психических и физических нагрузок.

Тонизирующие ванны принимайте утром или днем, а успокаивающие — вечером. Продолжительность тонизирующей утренней ванны должна быть не более 5-10 минут.

Температура воздуха в ванной комнате должна быть в пределах 20-22°С.

Если во время приема ванны возникнут неприятные ощущения: головная боль, сердцебиение, ощущение раздражения, разбитости и т.п., то процедуру необходимо немедленно завершить.

Не следует принимать ванны ежедневно, лучше — раз в 2-3 дня.

Чтобы вещества, добавленные в воду, подействовали эффективнее, нужно, перед тем как лечь в ванну, вымыться с мылом или другим очищающим средством.

**Баня**

Хорошей гигиенической процедурой является баня. Правильное ее использование способствует поддержанию чистоты тела, улучшает функции кожи и укрепляет здоровье.

В наши дни широкое применение нашли паровая (русская) и суховоздушная (финская сауна) бани.

В паровой бане (в парилке) температура воздуха, как правило, 40-60°С, а относительная влажность достигает 80-100%; в суховоздушной бане (сауне) температура воздуха в парилке 70-110°С, но относительная влажность очень низка — 5-15%. Высокая влажность воздуха в паровых банях затрудняет испарение пота в самой парилке, но способствует глубокому прогреванию организма, а низкая влажность сауны позволяет поту испаряться скорее и замедляет перегревание организма.

Баня помогает поддерживать жизненный тонус и высокий иммунитет. В сочетании с массажем она помогает при вывихах, растяжениях, ушибах; является хорошим профилактическим средством при сердечно-сосудистых расстройствах.

Посещать баню следует 1-2 раза в неделю.

Ходить в баню не следует после обильной еды или натощак. Лучше всего подкрепиться овощами или фруктами. Противопоказан также алкоголь. Можно взять с собой травяной чай, минеральную воду, фруктовые соки.

Нельзя париться незадолго до сна и при сильном утомлении. Лучше всего париться утром в 9-10 часов. В это время организм легко переносит нагрузки. Банную процедуру следует начинать с теплого душа, чтобы разогреть организм.

При первом посещении парилки нужно посидеть внизу и просто погреться 4-6 минут. Прогревшись, подняться на верхнюю полку и находиться там, контролируя самочувствие, примерно 5-8 минут. Дышать в парной нужно стараться носом. На верхней полке можно лечь, так как горизонтальное положение уменьшает нагрузку на сердце почти в 2 раза. После начала активного потоотделения надо выйти в предбанник и отдохнуть 15 минут. В это время полезно выпить чашку чая с лимоном. Затем снова зайти в парную. И так 2-3 раза. При втором заходе в парную можно париться веником. После второго захода в парилку можно принять холодный душ или окунуться в бассейн.

После парной надо помыть голову с мылом и закончить банную процедуру прохладным душем.