

Консультация
Гигиенические основы закаливания
Кузнецова М.В., воспитатель

Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

Закаливание – неотъемлемая часть системы физического воспитания. Систематически проводимое закаливание дает возможность избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить высокую работоспособность. В современных условиях значение закаливания все более возрастает. Важную роль закаливание играет в профилактике простудных заболеваний. Эти болезни все еще имеют широкое распространение, и их удельный вес в общей заболеваемости составляет 20-40 %. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение. Вместе с этим закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, помогает выработке гигиенического режима.

Значительный вклад в развитие научных основ закаливания внесли российские ученые, среди которых в первую очередь следует назвать И. П. Павлова, И. Р. Тарханова, А. П. Парфенова, М. Е. Маршака, К. М. Смирнова, А. Д. Слонима, Б. Б. Койранского, А. А. Минха, И. М. Саркизова-Серазини, Ю. Н. Чусова и др.

Закаливание в своей основе представляет своеобразную тренировку всего организма, и прежде всего терморегулирующего аппарата, к действию различных метеорологических факторов. В процессе закаливания при многократном воздействии специфических раздражителей под влиянием нервной регуляции формируются определенные функциональные системы, обеспечивающие приспособительный эффект организма. При этом приспособительные реакции происходят в нервной системе, в эндокринном аппарате, на уровне органов, тканей, клеток. Организм получает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, высокой температуры и т.д. Так, при повторном и систематическом применении холодной воды усиливается теплопродукция и повышается температура кожи. Вместе с тем утолщается ее роговой слой, что уменьшает интенсивность раздражения заложенных в ней рецепторов. Все это способствует повышению устойчивости организма к действию низкой температуры.

Таким образом, в результате закаливания организм получает возможность сохранять постоянными температуру тела и некоторые другие показатели физиологических функций при различных изменениях

метеорологических факторов. Закаленные люди могут переносить без значительных нарушений здоровья и работоспособности такие колебания внутренней среды, которые не могли бы выдержать без предшествующего закаливания. Следовательно, при закаливании не только совершенствуются гомеостатические реакции организма, но и расширяется диапазон переносимых колебаний внутренней среды (К. М. Смирнов, 1970). Необходимо еще раз подчеркнуть, что в основе функциональных изменений, происходящих под влиянием закаливающих процедур, лежат нервные механизмы, в осуществлении которых важное значение имеют высшие отделы центральной нервной системы (М. Е. Маршак, 1965).

Повышение устойчивости организма к воздействию определенных метеорологических факторов под влиянием закаливающих процедур обуславливает специфический эффект закаливания. Неспецифический эффект закаливания проявляется главным образом в его оздоровительном влиянии на организм.

Закаливающие процедуры способствуют повышению физической и умственной работоспособности, укрепляют здоровье, снижают заболеваемость.

Закаливание может осуществляться в ходе специально организованных занятий, в процессе приема закаливающих процедур и в повседневной жизни. Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Однако чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Предварительно следует посоветоваться с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет установить форму закаливающих процедур и их дозировку. При острых заболеваниях и явлениях обострения хронических недугов принимать закаливающие процедуры нельзя. В процессе закаливания необходимо систематически консультироваться с врачом и проверять эффективность процедур. Закаливание может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур. На основании исследований и практического опыта были установлены следующие основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль.

Принцип систематичности требует регулярного, ежедневного выполнения закаливающих процедур. Для достижения закаленности необходимо повторять воздействия того или иного метеорологического фактора. При регулярных процедурах последующие раздражения падают на следы, оставшиеся от предшествующих, и таким образом происходит постепенное изменение реакций организма на данные 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.

Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур – обязательное условие правильного закаливания. Оно должно начинаться с небольших доз и простейших способов. Только постепенный переход от малых доз к большим по времени, количеству и форме принимаемых процедур обеспечивает хороший эффект. Пренебрежение этим правилом может привести к отрицательным последствиям.

Индивидуальные особенности человека (возраст, состояние здоровья и т.д.) необходимо учитывать при выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур. Реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Дети, например, обладают большей чувствительностью к влиянию внешних факторов, чем взрослые. Лица, слабо физически развитые или недавно перенесшие какое-либо заболевание, гораздо сильнее по сравнению со здоровыми лицами реагируют на воздействие метеорологических факторов.

Разнообразие средств и форм процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Это вызвано тем, что устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался. Так, повторное действие холода вызывает повышение устойчивости только к холоду, повторное действие тепла, наоборот, только к теплу. Поэтому всестороннее закаливание осуществляется в том случае, когда на организм систематически действует комплекс разнообразных факторов, что, например, происходит при купании в открытых водоемах.

Активный режим, т.е. выполнение во время процедур физических упражнений или какой-либо мышечной работы, увеличивает эффективность закаливания. Так, при закаливании холодом физические упражнения дают возможность покрывать вызванную охлаждением теплоотдачу за счет более усиленной теплопродукции. Это позволяет быстрее увеличивать интенсивность холодого раздражителя, чем при пассивном режиме (М. Е. Маршак, 1965). Особенно высокая степень устойчивости организма была отмечена у лиц, применяющих закаливание в сочетании с физическими упражнениями, которые выполнялись при резко меняющихся температурных условиях. Поэтому занятия такими видами спорта, как плавание, лыжный и конькобежный спорт, легкая атлетика, альпинизм и туризм, дают высокий закаливающий эффект (К. М. Смирнов, 1970).

Сочетание общих и местных процедур в значительной мере повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам. Закаливающие процедуры разделяют на общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела. Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но добиться полезного эффекта можно и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов наиболее чувствительные к охлаждению участки тела: ступни, горло, шею и другие.

Постоянный самоконтроль в процессе закаливания крайне необходим. О влиянии закаливающих процедур на организм можно судить по ряду

признаков. Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов является крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и т.п. Бессонница, раздражительность, снижение аппетита, падение работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо изменить форму и дозировку процедур и обратиться к врачу.

Закаливание целесообразно осуществлять в условиях, приближенных к обычным. Поэтому желательно различные виды труда, физических упражнений и отдыха на открытом воздухе или в помещении проводить в более легкой одежде. При организации закаливания необходимо, чтобы занимающиеся были заинтересованы в осуществлении закаливающих процедур и их результатах, а также проявляли положительные эмоции. Все это повышает эффективность закаливания. (К. М. Смирнов, 1970).

Литература

- Антропова М. В. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1982.
- Гигиена детей и подростков / Под ред. В. Н. Кардашенко. – М.: Медицина, 1980.
- Иванченков В. А. Ускоренный курс закаливания. // Советская Россия, 1983, 9 января.
- Кабанов А. Н., Чабовская А. П. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1969.
- Лаптев А. П., Минх А. А. Гигиена физической культуры и спорта: Учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
- Лаптев А. П., Полиевский С. А. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов физ. культур. – М.: Физкультура и спорт. 1990.
- Маршак М. Е. Физиологические основы закаливания организма человека. – Л.: Медицина, 1965.
- Школьная гигиена. Учебное пособие для студентов пед. вузов. – М.: Просвещение, 1967