

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание водой

Наиболее интенсивный вариант закаливания, позволяющий достичь быстрых и ощутимых результатов в тренировке терморегуляции. Охлаждающий эффект воды намного сильнее, чем воздуха при равных температурах за счет намного более высокой теплоемкости и теплопроводности. Кроме того, под влиянием водной процедуры в организме перемещается значительное количество крови в короткий срок, что тренирует сердце к повышенным нагрузкам. В связи с сильным воздействием при закаливании водой индивидуальный подбор параметров закаливания является особенно важным. Рекомендуется ориентироваться на объективные и субъективные факторы. Главным объективным фактором является сосудистая реакция. Правильным является воздействие, при котором возникает спазм сосудов кожи и ее побледнение, быстро сменяющийся расширением сосудов с гиперемией (покраснением) кожи. Отсутствие этих реакций говорит о недостаточном воздействии, а затянувшаяся бледность без последующей гиперемии (или появление синюшного оттенка кожи) - о слишком сильном воздействии. Субъективные ощущения должны быть приятными: кратковременный холод, с последующим ощущением тепла и даже легкого жжения. Недопустимо переохлаждение с последующим ознобом, возникновением болезненного мышечного напряжения, в том числе в области головы, дрожью. В этих случаях необходимо срочно снижать интенсивность процедур (сокращать время воздействия или повышать температуру воды). Существует различные варианты закаливания водой - обтирание, обливание, душ, купание в открытых водоемах, местное воздействие водой.

Обтирание. Обтирание - самый мягкий вариант, практически не имеющий ограничений. Его можно применять, начиная с младенческого возраста, при любом состоянии здоровья кроме состояний с лихорадкой. Обтирание проводят грубым полотенцем, которое увлажняют водой определенной температуры. Вначале применяют прохладную воду (+20 - 24 °C), затем постепенно переходят к холодной (до +16 °C). Использование воды ниже +16 °C нецелесообразно. Влажным полотенцем обтирают верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), после чего насухо вытирают и растирают сухим полотенцем до красноты, затем процедуру в той же последовательности проводят на нижней половине тела. Растирание производится круговыми движениями в направлении естественного лимфооттока - от периферии к центру: конечности растирают в направлении от пальцев к туловищу, туловище растирают по направлению к подмышечным и паховым впадинам. Общая продолжительность процедуры не должна превышать 5 минут, включая растирание сухим полотенцем.

Обливание. Следующим этапом закаливания является местное обливание (ног) или общее (всего тела). Принцип постепенно усиливающего воздействия осуществляется снижением температуры воды и переходом от местного к общему воздействию. Для первых общих обливаний целесообразно применять воду с температурой около +30 °С, в дальнейшем снижая ее до +16 °С. Снижать температуру рекомендуется на 2 градуса, каждые 3 - 5 дней, ориентируясь на ощущения. После обливания необходимо растереться сухим полотенцем по той же схеме, как и при обтирании.

Использование душа. Вариант обливания с помощью душа переносится субъективно легче, поскольку сочетает обливание с массажем струей воды. Время пребывания под струей воды можно начинать с 10 секунд, постепенно увеличивая продолжительность всей процедуры, включая растирание сухим полотенцем, до 2-х минут.

Контрастный душ. По мере привыкания к процедурам закаливания водой можно перейти на контрастный душ: при котором на протяжении 3 минут чередуется (2 - 3 раза) воздействие теплой воды (+35 - 40 °С) и холодной воды (+16 - 20 °С). После пробуждения рекомендуется завершать контрастный душ холодной водой, а перед сном завершающим этапом должен быть теплый или горячий душ.

Местное воздействие холодной водой на область ротоглотки и полость носа. Данная форма закаливания направлена на формирование устойчивости к переохлаждению при вдыхании холодного воздуха с целью профилактики простудных заболеваний. Местное воздействие водой на область ротоглотки и полость носа осуществляется путем полосканий и орошения (при помощи пульверизатора). При первых процедурах используют воду следующей температуры: для полосканий - +38 °С для орошения - +40 °С. Далее каждые 3 - 6 дней температуру воды снижают на 1 °С, доводя до +16 °С. Продолжительность первой процедуры - 1 минута, последующих - до 5 минут.

Купание в открытых водоемах. При купании в открытых водоемах осуществляется комплексное воздействие на организм воды, воздуха и солнечных лучей. Для проведения процедур рекомендуется температура воды не ниже +18 - 20 °С и воздуха - не ниже +14 - 15 °С. Во время купания нужно энергично двигаться, лучше всего плавать. Продолжительность первого пребывания в воде - до 5 минут, а далее должно регулироваться в зависимости от ее температуры и погодных условий, а также от степени тренированности и состояния здоровья. После купания следует вытереться насухо и одеться. О положительном воздействии на организм процедуры купания свидетельствует появление приятного чувства тепла во всем теле. При появлении ощущения холода следует согреться путем растирания тела руками или полотенцем, выполнением физических упражнений и горячим питьем (лучше чаем).

Закаливание с помощью солнечных лучей.

Солнечные лучи обладают сильным комплексным воздействием на человека. Инфракрасное излучение оказывает мощное тепловое воздействие, в результате которого происходит расширение подкожных сосудов и активизируется деятельность потовых желез с целью увеличения теплоотдачи за счет испарения влаги с поверхности кожи. Ультрафиолетовое излучение обладает сложным биологическим воздействием, и в первую очередь, вызывает синтез витамина D, необходимого для профилактики рахита у детей, и улучшающего практически все функции организма взрослых, включая сопротивляемость к инфекционным болезням. Тем не менее, избыточное воздействие ультрафиолетового излучения крайне нежелательно и опасно.

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары, снижение иммунитета), активизации онкологических заболеваний. Необходимо помнить, что облачная дымка, являясь серьезной преградой для инфракрасного излучения, лишь незначительно ослабляет ультрафиолетовое воздействие. Во время приема солнечных ванн необходимо прикрыть голову головным убором, потреблять питьевую воду в достаточном количестве, и не допускать засыпания. Следует учитывать индивидуальные особенности (цвет кожи, способность к синтезу защитного пигмента, склонность к солнечным ожогам), и при необходимости применять солнцезащитный крем. Солнечные ванны полезно сочетать с оздоровительными физическими упражнениями, ходьбой и подвижными играми.

Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и еще не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату, при температуре воздуха не ниже 18 °С. Лучшее время для загара: в средней полосе 9 - 13 и 16 - 18 часов; на юге - 8 - 11 и 17 - 19 часов. В начале летнего сезона необходимо ограничиваться рассеянной и отраженной солнечной радиацией. Продолжительность первых солнечных ванн под прямыми лучами не должна превышать 5 минут, далее можно постепенно увеличивать время по 5 - 10 минут, доводя до часа. После чего необходимо не менее 15 минут находиться в тени или купаться в воде.

Правильно проведенная процедура вызывает приятное ощущение тепла с незначительным покраснением кожи, при этом температура кожи за 15 - 20 минут солнечной ванны может повыситься на 4 - 8 °С, но уже через 10 минут после ее окончания должна снизиться до исходного уровня.

Через 10 - 15 минут после завершения солнечной ванны желательно принять душ при температуре воды 20 - 25 °С.

Закаливание воздухом.

Воздух соприкасается непосредственно со слизистыми оболочками дыхательных путей и открытыми участками тела и опосредованно - через одежду со всей поверхностью тела, оказывая воздействие на сосуды кожи, дыхательную, сердечно-сосудистую и эндокринную системы организма посредством стимуляции рецепторов слизистых и кожи. При тренировке процессов терморегуляции важна не только температура воздуха, но и его влажность, скорость и направление движения (ветер увеличивает охлаждающую силу воздуха, усиливая теплоотдачу организма). Холодный воздух оказывает тренирующее воздействие на поверхностные сосуды путем чередования активного сужения и расширения и на центральную гемодинамику вследствие фазового изменения силы и частоты сердечных сокращений.

Закаливание воздухом проводится в двух формах: длительное пребывание в одежде на свежем воздухе (самый простой способ) и воздушные ванны, при которых на практически полностью открытую поверхность тела (без одежды) происходит кратковременное воздействие воздуха определенной температуры.

Пребывание (систематические прогулки) на свежем воздухе, особенно в лесу, парках, на берегу моря и других водоемов, улучшает общее самочувствие организма, эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести. Длительность прогулок должна устанавливаться в зависимости от времени года и погодных условий индивидуально для каждого человека в зависимости от возраста и состояния его здоровья, и нарастать постепенно. Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с различной физической активностью: оздоровительная ходьба, в том числе скандинавская ходьба с палками, бег (при отсутствии противопоказаний), подвижные игры с мячом, занятия физическими упражнениями, катание на коньках и лыжах и другими видами двигательной активности. Одежда должна соответствовать погодным условиям и допускать свободную циркуляцию воздуха.

Воздушные ванны проводят не реже 3 - 4 раз в неделю, они подготавливают организм к закаливанию водой. Тренировка воздушными ваннами осуществляется постепенным снижением температуры воздуха или увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. Нельзя допускать переохлаждения, и при появлении чувства озноба воздушную ванну следует немедленно прекратить, быстро одеться и согреться энергичными движениями.

На начальном этапе независимо от времени года процедуру проводят в хорошо проветренном помещении при температуре не ниже +16 °С. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии не более 2 - 4 минут. Далее нужно постепенно (не более чем на 5 минут) увеличивать время процедуры согласно таблице, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух при температуре не ниже, чем +20 - 22 °С.