

## МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Кенжегалиев Н.С

*Бұл мақалада денені шынықтырудың табиғи-тарихи түрлері мен әдістері, психологиялық, медициналық тұрғыдан маңыздылығы олардың адам денсаулығына әсерлері мен қажеттілігі туралы айтылады.*

*In this article different historical and natural kinds and methods of health hardening are viewed. The importance and necessity of hardening from the medical and psychological point of view and also the impact of the hardening on the person's health*

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы это-здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому все здорово»! Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются «сбои» и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья. Вместо того чтобы грезить о живой воде и прочих чудотворных эликсирах, лучше с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной и общественной гигиены-словами, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20%-от состояния окружающей среды, 8-12%-от уровня здравоохранения и 50-70%-от образа жизни. Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание. Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды. Закаливание-мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) в VIII-IX веках создал "Канон врачебной науки". Он разделил медицину на теоретическую и практическую, а последнюю - на науку сохранения здоровья и науку лечения больного тела. В одной из глав своего труда Авиценна говорит о купании в холодной воде, а также о методах подготовки к своеобразному закаливанию путешественников в условиях жаркой пустыни и зимней непогоды. В папирусах Древнего Египта, к примеру, обнаружены указания на то, что для укрепления здоровья полезно систематически использовать охлаждающие

воздушные и водные процедуры. Полагают, что египетская культура закаливания была использована в Древней Греции. Так, в Спарте воспитание юношей-будущих воинов-было подчинено физическому развитию и закаливанию. Большую часть года спартанцы ходили босиком, без головных уборов, в легкой одежде, в зимнее время - в одном только верхнем платье без нижнего белья, спали на сене или соломе без подстилки и покрывала. Уважительно к закаливанию относились и в Древней Руси. Е. А. Покровский писал о том, что у жителей Древней Руси... считалось величайшей добродетелью приучение тела с самого раннего детского возраста к холоду и различным непогодам. Прославленный русский полководец А.В.Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря неотступно проводимому на протяжении долгих лет закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, не восприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До преклонного возраста легендарный полководец сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность, творческую работоспособность. Он ходил несколько часов обнаженным, чтобы приучить себя к холоду и превозмочь слабость своей природы. При этой привычке и обливании себя холодной водой он, можно сказать, закалил свое тело от влияния непогоды, казался существом сверхъестественным, вспоминал позднее подкамердинер полководца сержант Иван Сергеев. По свидетельству очевидца, кроме обливания холодной водой, А. В. Суворов с большим удовольствием парился веником в жаркой парной бане. Суворов ввел физическую подготовку и закаливание в армейский обиход и строго требовал их соблюдения как основы здоровья воинов. В знаменитом наставлении «Наука побеждать» он писал: Солдат дорог!.. Береги здоровье... Кто не бережет людей - офицеру арест, унтер-офицеру и ефрейтору-палочки, да и самому палочки, кто себя не бережет. Высокая степень собственной физической закалки, а также и его войска позволила А.В.Суворову в преклонном возрасте осуществить легендарный переход по снегам и льдам Альп и штурмом овладеть Сен-Готардом и Чертовым мостом, а затем нанести сокрушительное поражение лучшей по тем временам французской армии. Фельдмаршал М. И. Кутузов, продолжая ратные суворовские традиции, строго требовал от офицеров соблюдения правил закаливания и гигиены. Уместно сослаться на поучительный пример одного из героев Отечественной войны 1812 года генерала В.Г.Костенецкого, человека беспредельной отваги, огромной силы и закалки. Вот что писал о нем один из современников: «Тело его было закалено против непогоды. Вставая перед зарею в летнее время, раздетый донага, валялся он в утренней, росистой траве, а зимою, невзирая ни на какой мороз, ходил вокруг своего дома в нагальном тулупе и в кенях без всякой другой обуви. Он любил русскую баню и прямо с полки кидался в снег...». Думается, не случайно у русского народа родилась такая поговорка: Укрепится человек - крепче камня, а ослабнет - слабее воды. Большой смысл скрыт в этих мудрых словах. Суровые климатические условия России заставляли людей искать самобытные формы и методы закаливания. Например, у народов Севера было принято приучать к холоду уже в раннем детстве. Якуты трое и более суток по несколько раз в день натирали новорожденных снегом или обливали холодной водой. Остяки и тунгусы погружали младенцев в снег, обливали ледяной водой и закутывали затем в олени шкуры. Цыгане также сразу после рождения обливали детей холодной водой, иногда клали в снег, никогда не пеленали. В обычаи и других народов России издавна входит использование естественных средств закаливания: длительные воздушные ванны, купание в холодной воде, русская баня, ходьба

босиком, катание на санках, лыжах и коньках. Основные принципы проведения закаливающих процедур. Существует несколько принципов, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста человека или от действующих факторов закаливания.[1]. Эти принципы следующие:

1. Систематичность проведения закаливающих процедур во все сезоны года. Естественной (безусловно рефлекторной) реакцией организма на холод является максимальное сужение, а затем максимальное расширение сосудов для того, чтобы усилить кровоток и согреть организм. Но через некоторое время это приводит к ещё более сильному переохлаждению. Путём же регулярного закаливания можно выработать условно рефлекторное сужение сосудов до оптимального размера, предотвращающее охлаждение организма.

2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.

Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания – постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору не только не принесёт пользы, а наоборот, вызовет заболевание, простуду. Привычка к холодным воздействиям должна воспитываться последовательно. При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер. Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку. Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным. Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни. Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Есть дети чувствительные, к ним применительно более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания не целесообразно. Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок проведения, раздевания. Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример: взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха. Различают три фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды. Первая - повышенный спазм сосудов кожи, при более глубоком охлаждении - и подкожно-жировой клетчатки. Вторая фаза - в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит вазодилатация, кожа становится красной, снижается артериальное давление, активируются тучные клетки и лейкоциты сосудистых депо

кожи и подкожной клетчатки с высвобождением биологически активных веществ, в том числе с интерфероноподобными свойствами. Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия, увеличением активности. Третья фаза (неблагоприятная) - истощаются приспособительные возможности организма, возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб.[2]. При систематическом использовании водного закаливания первая фаза сокращается и быстрее наступает вторая. Самое главное, чтобы не наступила третья фаза. Водные процедуры делят на традиционные и нетрадиционные, или интенсивные.

Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать. Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее. При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.
2. Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем "до красноты".
3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее "соприкосновения с телом".

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.
2. Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала, возможно, большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.
3. Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания. Можно

купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 - 20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания всегда должны быть движения. Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями почек, почечных лоханок, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких. В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается врачами.

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны. Первой закалывающей процедурой для грудного ребенка являются воздушные ванны. Прежде чем объяснить родителям, как проводить закаливание воздухом, нужно напомнить им, что температура воздуха в комнате для новорожденного ребенка должна быть 23°C, в возрасте от 1 до 3 мес - 21°C, от 3 мес. до 1 года - 20°C, старше 1 года-18°C. Грудным детям свойственны высокие энергетические затраты и потребление кислорода (больше, чем у взрослых, в 2,5 раза). Поэтому необходимо проветривать помещения 4-5 раз в день по 10-15 мин. зимой, держать летом почти постоянно открытыми форточки. Проветривание с помощью форточки или фрамуги проводят в присутствии детей; температура воздуха снижается на 1-2°C, что является закалывающим фактором. При сквозном проветривании воздухообмен происходит гораздо быстрее, чем через форточку, но его желательно производить при отсутствии ребенка в комнате [3]. Возможно использование бытовых кондиционеров, которые автоматически регулируют температуру и влажность. В летнее время новорожденных можно выносить на прогулку практически сразу после рождения, вначале на 20-40 мин., быстро увеличивая время до 6-8 ч в день. Зимой в средней полосе России детей впервые выносят на улицу в возрасте 2-3 нед. при температуре воздуха не ниже -5°C на 15-20 мин. и постепенно доводят нахождение на воздухе до 1,5-2 ч 2 раза в день. В безветренную погоду с ребенком в возрасте от 1 до 3 мес. можно гулять при -10°C, старше 3 мес. - 12°C, старше 6 мес. - 15°C. Дети старше 1,5 лет гуляют не менее 2 раз в день по 2,5-3 ч при температуре не ниже -15-16°C. В возрасте до 1,5-2 мес. ребенок зимой на улице спит на руках у взрослого, и только более старшие дети - в коляске, так как в связи с несовершенством терморегуляции у маленького ребенка может наступить переохлаждение, даже если его положили в теплую коляску. Насморк - не противопоказание для прогулок. Нужно только предварительно прочистить нос. Лицо ребенка и зимой должно быть открыто, но ватное одеяло вокруг лица нужно устроить как бы в виде колодца. Непосредственно воздушные ванны начинают проводить еще в родильном доме, когда при смене пеленок ребенок остается на короткое время без одежды. Благоприятным моментом является не только температурное воздействие на организм, но и диффузия кислорода через кожу в кровь, так как проницаемость кожи в раннем возрасте очень высока. Воздушные ванны нужно проводить в хорошо проветриваемом помещении при температуре воздуха 20-22°C для грудных детей и 18-19°C для детей 1-2 лет. Детям старше 1-2 лет, которые хорошо переносят закаливание, температура воздуха может быть снижена до 12-13°C. Вначале длительность процедуры составляет 1-2 мин., каждые 5 дней она увеличивается на 2

мин. и доходит до 15 мин. для детей до 6 мес. и до 30 мин. после 6 мес. Максимальное время воздушных ванн для детей 2-3 лет -30-40 мин. Воздушные ванны обязательно должны сочетаться с гимнастическими упражнениями. Дети старше 1,5 лет принимают обычно воздушные ванны во время утренней гимнастики, сначала в трусах, майках, носках и тапочках. Позже можно оставлять только трусы и тапочки. Детей с признаками пониженной адаптации к изменению температуры окружающего воздуха (стойкая бледность кожных покровов, цианотическая мраморность дистальных отделов конечностей, жалобы на дискомфорт) нельзя отстранять от щадящих закаливающих процедур. Например, ребенок может быть раздет частично, воздушные ванны можно проводить всего 5 мин, но по несколько раз в день.

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно. Ультрафиолетовые лучи активно влияют на иммунологическую резистентность организма, повышая активность гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы. Однако нужно помнить, что чувствительность к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше возраст ребенка. Поэтому солнечные ванны детям до одного года противопоказаны. Крайне осторожно они назначаются детям от 1 года до 3 лет, и только в более старшем возрасте их проводят достаточно широко, но после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн. В рассеянных солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых и сравнительно мало, в отличие от прямого солнечного излучения, инфракрасных лучей, которые вызывают перегревание организма ребенка, что особенно опасно для детей с повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью. В осенне-зимний и весенний периоды прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, поэтому попадание их на открытое лицо ребенка не только допустимо, но и необходимо. Летом рекомендуют проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 22°C и выше для грудных детей и при 20°C для детей 1-3 лет, лучше в безветренную погоду. Поведение ребенка в момент проведения ванны должно быть активным. В средней полосе России ванны лучше начинать с 9 до 12 ч дня, в более жарком климате с 8 до 10 ч утра. Продолжительность первой ванны у грудных детей 3 мин., у более старших - 5 мин с ежедневным увеличением до 30-40 мин. и более. Прямые солнечные ванны (после тренировки световоздушными) у детей более старшего возраста проводятся не более 15-20 мин., всего за лето не более 20-30 ванн. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30°C. После солнечных ванн, а не до них, детям назначают водные процедуры, причем обязательно нужно вытереть ребенка, даже если температура воздуха высокая, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма. Искусственное ультрафиолетовое излучение, которое еще несколько лет назад широко применяли не только на Севере, но и в

средней полосе России в первую очередь с целью профилактики рахита, в настоящее время многие авторы либо не рекомендуют вообще назначать детям раннего возраста, либо использовать крайне осторожно, учитывая его возможное канцерогенное действие.

К интенсивным (нетрадиционным) методам закаливания относят любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела человека со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры. Имеется достаточный опыт интенсивного закаливания детей раннего возраста в родительских оздоровительных клубах. Однако практически нет научных исследований, свидетельствующих о возможности использования этого вида закаливания. Реакция организма на действие любых раздражителей обозначается как общий адаптационный синдром, в котором выделяют три стадии: стадию тревоги (активация функции коры надпочечников, вследствие чего уменьшается объем вилочковой железы, селезенки, лимфатических узлов), стадию резистентности (развитие гипофункции коры надпочечников) и стадию истощения. Физиологическая незрелость организма детей раннего возраста, в первую очередь незрелость нейроэндокринной системы, является нередко причиной не повышения, а наоборот, подавления иммунной активности, быстрого развития стадии истощения при чрезмерном закаливании ребенка к холоду. Поэтому практически все авторы, занимающиеся вопросами закаливания детей раннего возраста, считают купание детей в ледяной воде противопоказанным. [4]. Однако существует контрастное закаливание как переходная ступень между традиционным и интенсивным закаливанием. Это контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня и др. Наиболее распространенным методом для детей является контрастное обливание ножек. Необходимо соблюдать правило - нельзя обливать холодные ноги холодной водой, т.е. ноги предварительно нужно согреть. В ванну ставят два таза так, чтобы вода покрывала ноги до середины голени. В одном из них температура воды всегда равна 38-40°C, а в другом (в первый раз) на 3-4°C ниже. Ребенок сначала погружает ноги в горячую воду на 1-2 мин. (топчет ими) затем в прохладную на 5-20°C. Число попеременных погружений 3-6. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазике понижают на 1°C и доводят до 18-10°C. У здоровых детей заканчивают процедуру холодной водой, а у ослабленных-горячей. Контрастное обтирание для усиления воздействия можно проводить с настоем трав. Для более интенсивного охлаждения используют настой мяты. Сухую траву с цветами заливают кипятком из расчета 4 столовые ложки на 1 л, настаивают 30 мин, фильтруют, охлаждают до 20-22°C. Горячий настой готовят с разогревающими растениями: тимьяном, тысячелистником, пижмой, сосновыми и еловыми иголками. Их берут по 2 столовые ложки на 1 л кипятка, настаивают, фильтруют, подогревают до 38-40°C. Сначала растирают ручку ребенка полотенцем, смоченным в холодном настое, затем другой рукавичкой, смоченной в горячем растворе, а после этого сухим полотенцем растирают ручку до покраснения. Так проводят процедуру со второй ручкой, ногами, туловищем. У более старших и закаленных детей при наличии положительных эмоций можно постепенно повышать температуру горячего настоя до 40-42°C, а холодного снизить до 4-6°C. Более старшим детям контрастные ножные ванны можно заменить контрастным душем: экспозиция горячей воды 40-50°C в течение 1 мин, затем в течение 10-20°C проводят обливание холодной водой с минимальной температурой 10-15°C.

Чередуют 5-10 раз. В сауне (суховоздушной бане) используется высокая температура воздуха в парной (около 60-90°C) с низкой влажностью и охлаждением в бассейне с температурой воды 3-20°C, а зимой купание в снегу. При отсутствии противопоказаний, желани родителей ребенок может посещать сауну с 3-4 лет, 1 раз в неделю, вначале в виде одного захода на 5-7 мин. при температуре в парной около 80°C на высоте верхней полки. Затем можно довести до трехкратного посещения парной на 10 мин. с последующим охлаждением. Во многих регионах нашей страны широко используется закаливающий эффект русской бани. Основой его является строгое соблюдение контрастного цикла: нагревание-охлаждение-отдых. Формула закаливающего цикла-1:1:2, т.е. париться и принимать прохладный душ нужно примерно одинаковое время, а отдыхать в два раза дольше. Для детей раннего возраста, только привыкающих к русской бане, достаточно одного цикла. В парильном отделении вначале следует находиться не более 3-5 мин., через несколько посещений можно увеличить время до 5-10 мин. Вначале охлаждение лучше проводить обливанием, затем холодным душем, позднее-купанием в холодной воде, в том числе и в проруби, обтиранием снегом. Постепенно количество заходов в парную увеличивают до 4-5. В русской бане часто на раскаленные камни льют не простую воду, а банные коктейли в виде ароматического настоя трав. Например, для антисептического эффекта используют в равных пропорциях мяту, шалфей, тимьян, лист эвкалипта; с успокаивающей целью-тимьян, мяту, душицу, ромашку, березовые почки, зеленую хвою ели; тонизирующее действие оказывают почки тополя (1 часть), цветочные корзинки пижмы обыкновенной (2 части), листья зубровки (1 часть); улучшают дыхание листья березы, дуба, липы, трава душицы, тимьяна. Широко используют в русской бане веники, причем каждый веник вызывает специфический эффект. Например, березовый веник оказывает болеутоляющее, успокаивающее и бронхолитическое действие, дубовый-успокаивающее, противовоспалительное, липовый-бронхолитическое, мочегонное, а также помогает при головной боли, простудных заболеваниях, пихтовый-помогает при радикулитах, невралгии, ольховый-при миалгии, рябиновый-оказывает возбуждающее действие и т.д. Контрастное закаливание эффективнее закаливания только холодом. Но есть сторонники и этого метода. Для этого вида закаливания используют обливание из ведра водой температуры 3-4°C, купание в ледяной воде в течение 1-4 мин. в домашней ванне и, как высшую форму закаливания, зимнее плавание, или "моржевание". Страх перед применением этих видов закаливания у взрослых и детей старшего возраста преувеличен из-за незнания и неправильных выводов в крайне немногочисленных научных публикациях. В редких научных исследованиях, посвященных "моржам", объем наблюдений невелик, не обращается внимание на то, что очень часто начинают заниматься этими видами закаливания люди с различными хроническими заболеваниями после безуспешного лечения традиционными медикаментозными методами. Поэтому, конечно, в таких группах выше процент людей с ишемической болезнью сердца, гипертонией, заболеваниями органов дыхания, желудочно-кишечного тракта и др. Если родители настаивают на проведении таких видов закаливания, долг медицинского работника состоит не в том, чтобы запретить категорически, так как в большинстве подобных случаев родители все равно их будут проводить, а в том, чтобы настойчиво рекомендовать специальные правила, особенно учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка и постепенное



увеличение дозы раздражающего воздействия. В заключение необходимо остановиться на так называемых фармакологических методах закаливания. Речь идет об иммуностимуляторах, усиливающих интерферонообразование, таких как продигозан, левамизол, тималин, Т-активен и др. Некоторые авторы рекомендуют их использовать для профилактики частых респираторных заболеваний у детей раннего возраста. Но, как правило, научные исследования об эффективности иммуностимуляторов у этой группы детей касаются только иммунологических показателей до и после применения препаратов, в частности снижения уровня, нарастания числа Т-лимфоцитов. Однако результаты проведенного терапевтического опыта свидетельствуют об отсутствии влияния лечения иммуностимуляторами на уровень и динамику респираторной заболеваемости, в то время как, например, контрастное закаливание уже через год способствует снижению ОРВИ детей раннего возраста в 3,5 раза. Острые инфекционные заболевания, сопровождающиеся высокой температурой, судороги, травмы и оперативные вмешательства в области головы, хронические заболевания почек, мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта, печени, легких, онкологические заболевания, а также эндокринные нарушения. При гнойных заболеваниях кожи посещать сауну можно после их излечения. В проведении закаливающих процедур есть одно очень важное условие – никогда не перегибайте палку. Не старайтесь, чтобы ваш малыш был «самым закаленным» из своих сверстников, не пытайтесь действовать «с опережением графика» когда речь идет о здоровье, излишняя поспешность недопустима. Лучше строго соблюдать все рекомендации врачей и действовать медленно, но верно. Если вы будете регулярно проводить хотя бы некоторые из процедур, описанных в этой статье, это уже существенно укрепит состояние здоровья вашего малыша. Но не стоит ждать чудес: все программы закаливания рассчитаны на годы, и первых результатов вы увидите не ранее, чем через полгода – ваш малыш станет менее подвержен простудам. Баня имеет большое значение для закаливания организма, в этом ее большое – практическое значение. С помощью бани можно добиться возникновения адекватных реакций сосудов на воздействия внешней среды. Благодаря этому улучшается приспособляемость организма к окружающим, часто изменяющимся условиям, в том числе к высоким и низким температурам. У спортсменов и физкультурников (как впрочем и у других людей), посещающих баню, уменьшается вероятность воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, околоносовых пазух и легочной ткани. Баня является одним из профилактических методов, повышающих закаленность организма. Главное значение бани как средства поддержания хорошей физической формы заключается в ее влиянии на сердечно-сосудистую систему, нагрузка на которую (при постоянном посещении бани) способствует ее укреплению. Температура и длительность пребывания в парной, способ и степень охлаждения, количество посещений парной, общая длительность процедуры, частота посещений бани – все это закаливает, прежде всего сердечно-сосудистую систему. Баня дает нагрузку и имеет тренировочный характер. Считается, что воздействие бани (сауны) на сердечно-сосудистую систему можно сравнить с влиянием на нее бега на расстояние 3000 м. Баня оказывает на организм те же специфические влияния, что и бег: изменение уровня обмена веществ, деятельности мышц и т.д. Конечно, бег в сравнении с сауной – более комплексное воздействие. Сауна (баня) оказывает тонизирующее воздействие на

психику человека, и поэтому посещение бани очень полезно для спортсменов, физкультурников, людей, занимающихся физическим трудом, она приносит облегчение при болях в мышцах и суставах, возникающих после нагрузок, вызывает эмоциональную релаксацию, углубляет сон, улучшает аппетит, что приводит к хорошему настроению и самочувствию. Баня (сауна) используется также для снятия усталости, особенно у спортсменов, которая у них часто сочетается с высокими эмоциональными нагрузками. В таком случае сауну лучше посещать вскоре после больших нагрузок, однако режим в бане в таком случае должен быть умеренным. Занятия спортом, физическим трудом, а иногда и простой физкультурой нередко ведут к травматизму. Всесторонние исследования показывают, что баня помогает быстрее залечивать травмы, в частности такие, как растяжение суставов, разного рода разрывы мышц, связок, воспаление надкостницы и др. Баня быстро выводит из состояния «ступора» натруженные мышцы; банный жар оказывает глубокое влияние на ткани мышц, стимулируя их, улучшая снабжение кровью, ускоряя обменные процессы, быстро очищая их от конечных продуктов обмена веществ. В мышцах значительно снижается уровень молочной и мочевой кислот. Баня помогает войти в норму и при перетренировке, при тяжелых физических нагрузках и эмоциональных перегрузках. Баня полезна даже таким спортсменам, которые не подвергают себя физическим перегрузкам, например занимающимся стрелковым спортом. Установлено, что банные процедуры положительно влияют на функциональные свойства зрительных анализаторов-после бани повышается острота зрения, увеличивается световая чувствительность почти на одну треть. Баня помогает концентрировать внимание и снимает излишнее напряжение мышц при стрельбе. Банные процедуры помогают избавиться от дрожания мышц. Часто после тренировок или физической работы чувствуется упадок сил. В таком случае специалист по банным процедурам Ф.Телешов дает следующие рекомендации: «Три захода в парную. Каждый по 5-7 минут. И обязательно под холодный душ (температура 13-15°C). Но холодная процедура должна быть кратковременной -20-40 секунд, не более. А потом в течение 1,5-2 минут душ или ванна (температура 37-39°). И напоследок 5-7 минут отдохнуть в раздевалке, лучше всего лежа, или же спокойно поплавать в бассейне (температура 26-27°)». С методической точки зрения следует помнить, что баня представляет собой определенную нагрузку, степень которой зависит от интенсивности нагревания и охлаждения, их продолжительности, количества повторения этих процедур, частоты посещения сауны и др. [4]. Кроме того, следует учитывать переносимость бани отдельными людьми и их способности привыкания к бане. Длительность пребывания в бане и объем принимаемых процедур всегда строго индивидуальны. Принимать баню полезнее всего в вечерние часы, чтобы вскоре после этого можно было лечь спать. Если же баню посещают днем, то полезно после бани иметь 2-3-часовой отдых лежа, который может сопровождаться коротким сном. Имеются ограничения к посещению бани боксерами. Они могут посещать баню не ранее, чем через 24 часа после соревнования. Это связано с возможностью внутренних кровоизлияний во время боя (в том числе и в мозг), и баня может оказаться опасной для жизни. Такой риск может быть и при других видах спорта, особенно если занятия сопровождаются разного рода кровоизлияниями, ушибами, особенно головы. Не следует злоупотреблять пребыванием в бане спортсменам, для которых нежелательна потеря веса. Следует

осторожно посещать баню после нагрузок, сопровождающихся обильным потоотделением. Нежелательно посещение бани после приема большого количества пищи, лучше это делать спустя 1,5-2 часа после еды. Да и пища должна быть легкоперевариваемая. Но и не следует посещать баню натощак. Русская баня дает возможность равномерного прогрева, что очень важно для закаливания. Она не пересушивает слизистые, после русской бани (если ее правильно принимать) не болит голова, нормализуется дыхание, наступает глубокий здоровый сон. Достоинство ее в том, что в ней можно чуть ли не с аптекарской точностью добиться нужной температуры и влажности воздуха. Суть закаливающего эффекта русской бани заключается в строгом соблюдении контрастного цикла: нагревание - охлаждение - отдых. Первый цикл - нагревание. Ориентиром нахождения оптимального времени пребывания в парной служит самочувствие. Как только парильщик почувствует дискомфорт и заметит обильное потоотделение, он должен покинуть парную и приступить к охлаждению (с помощью душа, в бассейне, на воздухе, в снегу и т.д.). После охлаждения необходим отдых. Этот цикл можно повторять от 2 до 5 раз, в зависимости от индивидуальных особенностей человека: привычке к бане, здоровья, возраста, наличия заболеваний и т.д. Как считает В. Иванченко, оптимального закаливающего эффекта можно добиться пребыванием в парилке 10-15 минут, последующим таким же охлаждением и 20-30-минутным отдыхом. Посещать парилку нужно 2-3 раза, а тренированным парильщикам-4-5 раз. Длительное время под закаливанием понимали тренировку организма при смене различных температур; даже и того проще - прищучивание себя к холоду. Но сейчас на проблему закаливания смотрят гораздо шире и глубже. В современном понимании закаливание - это приспособление организма к таким весьма неблагоприятным факторам, как различная влажность воздуха, колебания содержания кислорода в атмосфере и др. Под влиянием этих факторов происходят изменения в системе дыхания, кровообращения, в коже, скелетных и других мышцах, в работе пищеварительной, эндокринной, мочеполовой и других систем. Русская баня помогает приспособиться к разнообразным условиям внешней среды, тренируя нервные рецепторы, воспринимающие раздражение внешней среды. Баня повышает общий тонус организма, усиливает его иммунитет в борьбе с негативными влияниями внешней среды, с некоторыми заболеваниями, в том числе с инфекцией. Баня рассматривается, прежде всего, как эффективный метод теплолечения. Люди, регулярно посещающие баню и пользующиеся парной, значительно реже испытывают затруднения с дыханием при сильной влажности воздуха и высокой температуре, особенно если оба эти фактора одновременно действуют на организм. Установлено, что важным фактором возникновения тех или иных форм заболеваний являются различные формы усталости; мышечная, нервная, акустическая, оптическая, термическая, пищеварительная, интеллектуальная, эмоциональная, половая. Снять усталость, переутомление, даже физическое, не всегда удается простым отдыхом. Банные же процедуры практически снимают все виды усталости, особенно нервную, мышечную, эмоциональную. Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды - основная задача современной медицины. В этом именно и заключается её профилактическая направленность. Научная профилактика в педиатрии своими корнями уходит в далекую историю народной медицины. В России с древних времен детей приучали к холоду, к физическому труду. Народная мудрость

усматривала в этом главный, а может быть и единственный по тем временам, источник здоровья. Русские врачи XVIII века Н. М. Амбодик, С.Г. Зыбелин, А.И. Полунин уже тогда отмечали необходимость использования природных факторов для укрепления здоровья детского организма. Ещё в 1910 г. Г.Н. Сперанский публикует первую в России книгу о закаливании детей. Научная разработка проблемы закаливания стала возможной лишь благодаря физиологическим исследованиям. [5].

Закаливание организма - это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. Причем закаливание детей дает двойной положительный результат - снижение их заболеваемости и повышение полезной занятости родителей на производстве, что имеет не только социальное, но и существенное экономическое значение. Можно без преувеличения сказать, что научно обоснованные методы закаливания являются неисчерпаемыми источниками приумножения здоровья детей различного возраста. С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода. Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании как средстве физического воспитания, имеется в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений. Закаливание воздухом – приём воздушных ванн – наиболее «нежная» и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание. Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха. Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению подразделяются на тепловатые (температура воздуха +30. +20°С), прохладные (+20.+14°С) и холодные (+14° С и ниже). Такое подразделение условно и рассчитано на обычного человека, начинающего закаливание. Естественно, у закалённых людей ощущение холода возникает при более низкой температуре. Начинать приём воздушных ванн рекомендуется в предварительно проветренном помещении. Затем, по мере закаливания, следует проводить процедуры на открытом воздухе. Лучшее место для закаливания – затенённые участки с зелёными насаждениями, удалённые от источников возможного загрязнения атмосферы пылью, вредными газами. Принимаются ванны лёжа, полулежа или в движении. Во время прохладных и холодных ванн необходимо выполнять физические упражнения. В сырую

и ветреную погоду продолжительность ванны сокращается. При дожде, тумане и сильном ветре процедуры проводить не рекомендуется. Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя способами: постепенным снижением температуры воздуха или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре. Последний способ удобнее, так как температура воздуха во многом зависит от погоды. Первые воздушные ванны для здоровых людей должны длиться 20–30 минут при температуре воздуха +15,+20°C. В дальнейшем продолжительность процедур увеличивается ежедневно на 10 минут и доводится таким образом до 2 часов. Следующий этап – воздушные ванны при температуре +10,+15°C продолжительностью до 15–20 минут. В это время нужно обязательно выполнять энергичные движения. Холодные ванны могут принимать лишь хорошо закалённые люди и только после врачебного обследования. Продолжительность таких ванн не должна превышать 5–10 минут. Холодные ванны следует заканчивать растиранием тела и тёплым душем. При закаливании воздухом нужно следить, чтобы не появлялся озноб. При первых признаках сильного охлаждения необходимо сделать пробежку и несколько гимнастических упражнений.[6].

Солнечные лучи, прежде всего ультрафиолетовые, благотворно влияют на организм человека. Под их влиянием повышается тонус центральной нервной системы, улучшается барьерная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин D, который регулирует обмен веществ в организме. Всё это положительно сказывается на работоспособности и общем настроении человека. Кроме того солнечная радиация оказывает губительное действие на болезнетворные микробы. Солнечные лучи – сильнодействующее средство, которым нельзя злоупотреблять. Только постепенное привыкание к солнцу и разумная дозировка солнечной энергии способны укрепить организм и повысить его жизнедеятельность. При некоторых заболеваниях (туберкулёзе лёгких, острых воспалительных процессах, злокачественных образованиях и др.) закаливание солнцем нельзя. Целесообразно начинать закаливание солнцем с первых тёплых дней и продолжать его на протяжении всего лета. Если приём солнечных ванн начинается с запозданием – с середины лета, то их продолжительность следует увеличивать особенно осторожно.[7].

Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится легче. Летом в южных районах нашей страны следует загорать в период с 7 до 10 часов, в средней полосе – от 8 до 11 часов, на севере – от 9 до 12 часов. Весной и осенью самое подходящее время для солнечных ванн – от 11 до 14 часов. Солнечные ванны можно принимать в любом месте, доступном солнечным лучам и защищённом от резкого порывистого ветра. Желательно проводить закаливание за городом около водоёмов, так как там температуры воздуха несколько ниже и его подвижность больше. Солнечные ванны рекомендуется принимать спустя 30–40 минут после приёма пищи. Ванны нежелательно принимать натощак и непосредственно перед едой. Закаливание солнцем можно лёжа и в движении. Лучше всего принимать солнечную ванну расположившись на топчане или подстилке, ногами к солнцу. Голова при этом защищается от солнца светлым головным убором или зонтиком. Не рекомендуется обвязывать голову полотенцем, косынкой, надевать резиновые купальные шапочки. Всё это затрудняет испарение пота и, следовательно, препятствует охлаждению головы. Во время солнечной

ванны рекомендуется чаще менять положение тела. Нельзя спать, так как становится невозможно учесть длительность пребывания на солнце и легко получить сильные ожоги. После процедуры рекомендуется немного отдохнуть, принять душ или выкупаться. Особое внимание необходимо уделить правильному дозированию солнечных ванн. В соответствии со временем года и интенсивностью солнечной радиации закаливание начинают с 5–10-минутного пребывания на солнце, а затем каждый раз продолжительность процедуры увеличивают на 5–10 минут и постепенно доводят до 2–3 часов с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа облучения.[8].

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило как неотъемлемая составная часть. Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

### **Литература:**

1. Иванченко В.Г. Тайны русского закала.- М., 1991. – стр.31.
2. Воронцова И.М., Беленький Л.А. Закаливание детей с применением интенсивных методов. Метод. рекомендации. - СПб., 1990. – стр.27.
3. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста - М., 1988. – стр.220.
4. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей. материалы конф.- Дубна, 1992. – стр.115.
5. Толкачев Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ. - М., 1988. – стр.102.
6. Турсунов М.М. Патогенетические основы врачебной тактики при частых ОРЗ у детей: Автореферат. - М., 1987. – стр.18.
7. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 2005. –стр.68.
8. Коц Я. М., Спортивная физиология. -М.: Физкультура и спорт, 2004. –стр.88.