Закаливание организма

**Закаливание организма,** система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условнорефлекторных реакций [терморегуляции](http://slovari.yandex.ru/~%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8/%D0%91%D0%A1%D0%AD/%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D1%8F/), с целью её совершенствования. При закаливании вырабатывают устойчивость организма к охлаждению и тем самым к т. н. простудным и некоторым др. заболеваниям. Если организм к охлаждению не тренирован, реакция на холод носит характер безусловного рефлекса; время теплопродукции затягивается, сосуды кожи не успевают достаточно быстро сократиться, происходит паралитическое расслабление сосудов, что ещё больше увеличивает теплоотдачу. Реакция закалённого организма при охлаждении носит условнорефлекторный характер: увеличивается выработка тепла, быстро возникает задержание тепла за счёт сокращения сосудов кожи — так называемая игра вазомоторов — кратковременное расширение сосудов и усиление притока крови; повышается обмен веществ.

З. о. важно начинать в детском возрасте, когда терморегуляция находится в стадии формирования и развиваются механизмы иммунобиологической защиты. Для полноценного З. о. необходимо использовать комплекс закаливающих процедур, соблюдая принципы комплексности, постепенности, систематичности и учёта индивидуальных особенностей организма. Комплекс закаливающих процедур состоит из конвекционного (воздушные и солнечно-воздушные ванны, см. [Аэротерапия](http://slovari.yandex.ru/~%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8/%D0%91%D0%A1%D0%AD/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F/), [Солнцелечение](http://slovari.yandex.ru/~%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8/%D0%91%D0%A1%D0%AD/%D0%A1%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/)) и кондукционного ([обтирание](http://slovari.yandex.ru/~%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8/%D0%91%D0%A1%D0%AD/%D0%9E%D0%B1%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5/), [обливание](http://slovari.yandex.ru/~%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8/%D0%91%D0%A1%D0%AD/%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5/), ножные ванны, [купания](http://slovari.yandex.ru/~%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8/%D0%91%D0%A1%D0%AD/%D0%9A%D1%83%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5/) в открытых водоёмах и контрастные процедуры, например попеременное обливание тёплой и холодной водой с разницей температур от 3°С до 10°С, а также хождение босиком) охлаждения. В зимние месяцы, особенно на С., для З. о. большое значение приобретает ультрафиолетовое облучение от искусственных источников.

Силу раздражителя при З. о. увеличивают постепенно. В весенне-летний период, когда З. о. происходит стихийно в связи с облегчением одежды, купанием в открытых водоёмах и т. п., снижение температур воды и воздуха при З. о. можно проводить более интенсивно. Когда З. о. проводят в осенне-зимний период, температуру воды и воздуха снижают со значительно большими интервалами. Начинают закаливающие процедуры с воздушных ванн индифферентной температуры воздуха от 24°С — для грудных детей и от 18°С до 12°С — для старших школьников и взрослых (при скорости движения воздуха, не превышающей 0,1 *м/сек, и относительной влажности в пределах 40—65%). Солнечные ванны начинают с 3—5 мин и постепенно увеличивают до 20—40 мин, в зависимости от возраста. Для общих водных процедур за основу берётся температура кожи в области сердца: у детей до 1 года 35—36°С, у взрослого 31—33°С. Вода такой температуры используется для обтирания; для обливаний — на 1—2°С выше, для ножных ванн — на 1—2°С ниже. температуру воды постепенно снижают для детей до 3 лет до 26—24°С, для старших до 15—12°С. Для местных водных процедур за основу берётся температура открытых частей тела (около 29—25°С) и постепенно снижается до 12—10°С. На втором году систематических З. о. можно проводить контрастные процедуры. Хорошей закаливающей процедурой является купание в открытом водоёме.*

*В З. о. очень важна систематичность. Если раздражитель действует с некоторым постоянством в течение более или менее продолжительного времени, вырабатывается определённый стереотип на данный раздражитель. При недостаточном закреплении эффект З. о. снимается. Так, при проведении закаливающих процедур в течение 2—3 мес с последующим их прекращением закалённость организма исчезает через 1—11/2 мес. При длительных перерывах закаливающие процедуры начинают вновь с исходных температур воды и воздуха. Учёт индивидуальных особенностей организма (очаги дремлющей инфекции, состояние реконвалесценции, анемии, пороки сердца, астма и др.) особенно важен у детей. З. о. проводят без снижения индифферентных температур воды и воздуха. При З. о. необходимо учитывать, что легко возбудимые люди нуждаются в успокаивающих процедурах (воздушные ванны, обтирание и др.), исключаются солнечно-воздушные ванны. Людям с преобладанием процессов торможения рекомендуют обливания и контрастные процедуры; вялым — обливание непосредственно после сна; спокойным и уравновешенным — после утренней гимнастики. З. о. не следует проводить больным до полного выздоровления, а также страдающим врождёнными и приобретёнными пороками сердца в стадии декомпенсации, хроническими заболеваниями почек.*