



Руководитель центра закаливания и зимнего плавания
«Седой Каспий.Моржи Астрахани» Гущина Галина

**Проект по восстановлению когнитивных и
Эмоциональных ресурсов человека, включая
снижение посттравматического синдрома**

«Бабочка.4 стихии»

Постепенное, последовательное приближение к
холодовым процедурам закаливания. Чем выше
уровень преодоления регулируемого стресса, тем выше
уровень эндорфинов, дофамина и серотанина



«Женщины за здоровое общество»

Улучшение работы
головного мозга

Улучшение
работы сердечно-
сосудистой
системы



Восстановление
после физических
нагрузок

Улучшение
работы
лимфатической
системы



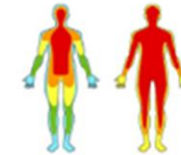
Закаливание

– технология управления здоровьем,
направленная на улучшение качества жизни
человека, за счет дозированного воздействия
на организм контрастных температур



Улучшение
состояния
кожи

Укрепление
эндокринной и
иммунной
систем

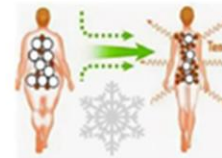


Тренировка
терморегуляции

Энергия и
активность



Укрепление
нервной системы

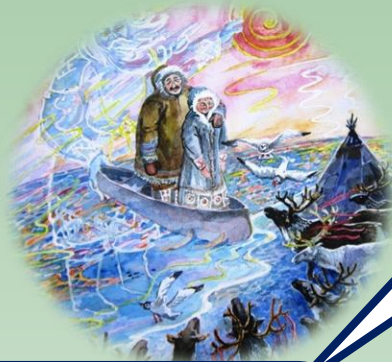


Образование
бурого жира

Закаливание – это тренировка защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды



ФИЗИОЛОГИЯ:
бурый жир, дрожь, рецепция,
терморегуляция, белки
теплового шока,
биохимические,
нейроиммуноэндокринные
механизмы и пр.



СОЦИУМ. КУЛЬТУРА:
традиции, обряды, сказки,
праздники, верования,
знания, опыт, привычки,
установки и др.



ФОРМИРОВАНИЕ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИОННОГО ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА



ПСИХОЛОГИЯ:
Температурные ощущения,
температурное и мышечное
чувство, мобилизация ресурсов,
восприятие,
(ир)рациональность,
эмоции и пр.



ПОВЕДЕНИЕ:
Инстинкты, поведенческая
термостабильность,
осознанность, стратегии,
особенности характера,
профессия, смыслы,
активность, действия и пр.

ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЯ У ЖЕНЩИН:

ПАТОЛОГИИ

- **инфекции** (вызывают жар, потливость, повышение температуры)
- **менопауза** (снижение эстрогенов влияет на гипоталамус, что приводит к спонтанным «приливам»)
- **посткастрационный синдром** (удаление яичников приводит к снижению уровня эстрогенов – «приливы»)
- **эндокринные патологии** (повышенная выработка гормонов, вызывает жар и потливость)



ОСОБЕННОСТИ

- При **низкой температуре окр. среды** – гипоталамус уменьшает теплоотдачу (сужает кожные сосуды, снижает активность потовых желез, редкое дыхание)
- При **высокой температуре окр. среды** – сокращается теплопродукция (усиливается кровообращение, человек потеет, дыхание учащается, снижается аппетит)

ТЕРМОРЕГУЛЯЦИОННОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЖЕНЩИН - совокупность двигательных актов, направленных на изменение теплообмена с окружающей средой

Физиологические механизмы адаптации

Гипоталамус (функции термостата и запускающего механизм теплопродукции (дрожь, усиление метаболизма) или теплоотдачи (расширение сосудов кожи, потоотделение, снижение мышечного тонуса)

Щитовидная железа - при понижении температуры усиливается выделение гормонов, ускоряющих обмен веществ (теплообразование)

Надпочечники – при изменении температуры выделяется в кровь адреналин и норадреналин (сужают сосуды кожи, уменьшая теплоотдачу)

Психологические механизмы адаптации

Факторы влияющие - стресс, возбуждение, апатия, депрессия, желание и возможность что то предпринять.

Методы - закаливание, медитация, обогрев, одевание, утепление, мышечная активность

«Женщины за здоровое общество»

Поведенческие механизмы адаптации человека к холоду

**ИНСТИКТИВНАЯ
(НАСЛЕДСТВЕННАЯ)
СОСТАВЛЯЮЩАЯ**

**Основные инстинктивные стратегии
совладающего поведения:
миграция , анабиоз, агрессия,
Бегство, избегание**



**ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ
АКТ**

**КОГНИТИВНЫЕ
ЭЛЕМЕНТЫ**

**Внимание, память
Восприятие, мышление
сенсорная чувствительность**



**ПРИБРЕТЕННЫЕ
ЭЛЕМЕНТЫ
(ОПЫТ)**

**Основные сознательные стратегии
совладающего поведения:
одежда, питание, навыки, умения,
закаливание**



МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ В ЗАКАЛИВАНИИ

НАГЛЯДНЫЕ

наблюдение

СЛОВЕСТНЫЕ

чтение, рассказ,
пересказ

СЕНСОРНЫЕ

Безопасность,
принятие решений

ПРАКТИЧЕСКИЕ

Игры, упражнения,
действия



САМОКОНТРОЛЬ, САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ

САМОКОНТРОЛЬ – способность контролировать свои эмоции, мысли, поведение

САМОКОНТРОЛЬ – основывается на воле, способность человека принимать осознанные решения и претворять их в жизнь.

САМОКОНТРОЛЬ – является важнейшим элементом в способности человека достигать поставленных целей.

САМОКОНТРОЛЬ – противопоставляется импульсивности

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ - способность выдерживать стрессовые ситуации

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ - уверенность в себе, понимание своих чувств и умение выражать их

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ - важный когнитивный фактор, воздействующий на поведение человека посредством когнитивных, мотивационных, аффективных и физиологических процессов

В ЗАКАЛИВАНИИ НЕОБХОДИМО

- ✓ контролировать свои эмоции, мысли, поведение
- ✓ «включать» волю- волевой процесс возникает на основе потребностей и интересов
- ✓ выполнить поставленную перед собой задачу
- ✓ восстановить здоровье/ресурсы
- ✓ быть смелым желательно, если смелость имеет собой знания о сути механизмов закаливания, а способ снижения личностной тревожности
- ✓ быть уверенным. Вера и доверие к себе.
- ✓ быть дисциплинированным, соблюдать принципы регулярности и систематичности; холод стимулирует когнитивную, психофизиологическую и физиологическую активность

«Женщины за здоровое общество»

Гибкость мышления и автоматизмы



Решая конкретные задачи, полезно задаваться вопросами:

- А как еще можно поступить в этой ситуации?
- Что надо сделать, чтобы добиться лучшего результата?
- Какие изменения нужно внести ввиду сложившихся обстоятельств, чтобы добиться нужного результата? и т.д.

Автоматизмы – сдерживающий фактор в повышении когнитивных функций:

- ✓ ограничивающие стереотипы
- ✓ принципы и убеждения
- ✓ привычки, в т.ч. умения и навыки

Одно из основных правил развития гибкости мышления:
научиться смотреть на каждую ситуацию, проблему или задачу с разных точек зрения.

Закаливающие практики заставляют подстраиваться человека под изменения :

- инфраструктурных условий,
- погодных условий,
- психо-, эмоционально- и физиологического состояния.

Гибкость мышления = гибкость характера

«Женщины за здоровое общество»

ПРОГРАММА ПРОЕКТА

1. Терморегуляционная физическая разминка 10мин.



ТЕОРИЯ.

Этот процесс направлен на тренировку системы терморегуляции организма, на подготовку к воздействию естественных природных факторов в условиях физиологического стресса.

2. Локальное контрастно-температурное воздействие. 5-7 минут.



ТЕОРИЯ.

Дозированная локальная холодовая нагрузка, это та часть теплоотдачи, которая, не успевает компенсироваться теплопродукцией за время холодового воздействия, в связи с этим создается мягкий тренирующий, закаливающий эффект.

3. Выработка терморегуляционного поведения

На улице (возле природного водоема) проводится работа с телом (телесно-ориентированные практики), ходьба по корригирующим дорожкам, самомассаж, вибрационный массаж (2-3 минуты)



ТЕОРИЯ. Терморегуляционное поведение включено в категорию «мотивированных» поведений, которые поддерживаются лимбической системой, в частности с гипоталамусом. Температурный фактор тесно связан с эмоциональным состоянием человека. Эмоции определяют температурный баланс, «зону комфорта», мотивируя поведение человека формировать благоприятную тепловую среду.

4. Закалка организма.

Обливание. Кратковременное (дозированное) погружение в природный водоем. Вытирание. Заход в помещение.



ТЕОРИЯ. Обливание водой – направлено на тренировку системы терморегуляции организма, подготовку к воздействию естественных природных факторов в условиях физиологического стресса, что, в свою очередь, приводит к активизации симпатической ВНС и распространению возбуждения на гипофиз. Ответной реакцией организма в первую очередь является выделение гормонов симпато-адреналовой системы и активации симпатической нервной системы происходит своеобразная естественная гимнастика сосудов.

ЗНАЧЕНИЕ СЛОВА – ХОЛОД:

страх, смерть, пустота, оцепенение, одиночество, старость,
безразличие, бесстрастность, температура, жизнь,

ХОЛОД

может быть как опасным, так и безопасным

ОПАСНОСТЬ –
любые явления,
угрожающие жизни
и здоровью человека

БЕЗОПАСНОСТЬ –
положение, при котором
человеку не угрожает
опасность

ЗАКАЛИВАНИЕ –

это тренировка защитных сил организма под воздействием
раздражающих факторов внешней среды.

**ХОЛОД и ХОЛОДНАЯ ВОДА –
ЭТО ОПАСНОСТЬ, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ СФОРМИРОВАТЬ
БЕЗОПАСНОСТЬ В СТАТЕГИХ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Будьте здоровы и закаляйтесь правильно!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

«Женщины за здоровое общество»