

Реферат

на тему:

«Закаливание»

Выполнил:

Содержание:

1. Введение
2. История закаливания в России
3. Основные правила закаливания
 - а) Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма.
 - б) Систематичность закаливания.
 - в) Постепенность закаливания.
 - г) Положительное отношение к закаливанию.
4. Способы закаливания
 - 4.1. Закаливание водой
 - 4.2. Закаливание воздухом
 - 4.3. Закаливание солнцем
5. Заключение
6. Литература

Введение

Что такое закаливание? В «Толковом словаре» В. Даля дается объяснение этому слову применительно к человеку. Он считал, что закалывать человека – это «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости».

Давно известно, что здоровье человека зависит от наследственности – 20%, от состояния окружающей среды – 20%, от уровня медицины – 10 % и от образа жизни – 50%. Здоровый образ жизни – это правильное питание, занятие спортом, отказ от вредных привычек и т.д. При этом очень важно и закаливание.

Закаливание организма – это система процедур, которые повышают устойчивость организма к влиянию плохой погоды, вырабатывают иммунитет, улучшают приспособляемость к изменениям температуры, укрепляют дух. Закаливание – это длительная тренировка защитных сил организма, профилактика заболеваний. Закаленный человек легко переносит холод и жару, он более сдержан, уравновешен, всегда бодр и в хорошем настроении, лучше справляется со стрессами. Закаливание подходит для любого человека, им могут заниматься люди разных возрастов независимо от их физического развития. Лучше закаляться с детства. Многочисленными наблюдениями доказано, что дети, закаленные с раннего возраста, очень редко болеют простудными заболеваниями.

2. История закаливания в России

Во всех культурах разных стран мира закаливание организма использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела. На Руси закаливание носило массовый характер. «Русские – крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу, и жару. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие», - писал секретарь голыштейнского посольства в Москве Адам Олеарий.

Славянские народы Древней Руси использовали для укрепления здоровья баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции. Древнейший русский летописец Нестор в X веке описывал, как начинал парить в бане и купать в холодной воде младенцев сразу после рождения. И так – в течение нескольких недель, а затем при каждом нездоровье. 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». Суровые климатические условия заставляли людей искать самобытные формы и

методы закаливания. Не случайно у русского народа родилась такая поговорка: «Укрепится человек – крепче камне, а ослабнет – слабее воды». Прославленный русский полководец А.В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря проводимому на протяжении долгих лет закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, не восприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До старости он 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.

Особое внимание закаливанию уделялось в русской армии, где для «крепости и здоровья тела» также широко использовалась русская баня. 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». Фельдмаршал М.И. Кутузов, продолжая ратные суворовские традиции, строго требовал от офицеров соблюдения правил закаливания и гигиены. Русским врачам, писателям, деятелям науки принадлежит ведущая роль в разработке методики закаливания и её научное обоснование. Так А.Н. Радищев в работе «О человеке, о его смертности и бессмертии», вышедшей в XVIII веке, писал: «Всё действует на человека. Пища его и питание, внешняя стужа и теплота, воздух и даже самый свет».

3. Основные правила закаливания

Приступая к закаливанию необходимо придерживаться следующих правил:

а) Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма

Нельзя начинать закаливание во время болезни или сразу же после выздоровления. Закаливание оказывает сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему, поэтому лучше всего обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающие средства и посоветует, как их применять, чтобы не было нежелательных последствий.

б) Систематичность закаливания

Закаливание должно быть систематическим, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Только в этом случае оно будет действенным.

в) Постепенность закаливания

Сила и длительность действия закаливающих процедур должна наращаться постепенно. Сначала нужна предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Например, начать можно с обтирания, ножных ванн и за тем приступить к обливаниям, постепенно понижая температуру воды.

г) Положительное отношение к закаливанию

Успех закаливающих процедур во многом зависит от интереса к ним, положительного психологического настроения. Закаливание должно приносить радость.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур.

Способы закаливания:

4.1. Закаливание водой

Вода – мощное, общепризнанное средство закаливания организма, обладающая ярко выраженным охлаждающим эффектом. При одинаковой температуре воды и воздуха, вода нам кажется холоднее. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается также в том, что водные процедуры легко дозировать. Приступать к ним лучше всего утром, после зарядки. Сначала начинают использовать воду температуры тела, затем температуру воды осторожно снижают на один градус через каждые 3-4 дня. Под влиянием водной процедуры сосуды сначала сужаются, кожа бледнеет, в это время кровь перемещается к внутренним органам. Потом в организме происходит ряд сложных реакций: активизируется деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, ускоряется обмен веществ и т.д. В результате сосуды кожи расширяются и в них переходит кровь из внутренних органов, тело краснеет, человек испытывает ощущение тепла. Если во время холодной водной процедуры отмечается озноб – ему сопутствует «гусиная кожа» - следует немедленно прекратить закаливание организма и хорошенько растереть тело. Существует несколько отдельных способов закаливания водой.

Обмывание стоп. Эта процедура проводится в течении всего года перед сном с температурой вначале 26 - 28°C, а затем снижая её до 12 - 15°C. После обмывания стопы тщательно растираются до покраснения.

Полоскание горла. Оно проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23 - 25°C, постепенно каждую неделю она снижается на 1 – 2°C и доводится до 5 – 10°C.

Обтирание. Это самая нежная из всех водных процедур, которую можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание проводят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.

Обливание. Для первых обливаний необходимо применять воду с температурой около +30°C, далее снижая её до +15°C и ниже. После проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Душ. Это очень эффективная водная процедура. Вначале закаливания температура воды должна быть около +30 - 32°C и продолжительность не более минуты. Затем можно постепенно снижать температуру и увеличивать время процедуры до двух минут, включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя два-три раза воду 35-40°C с 13-20°C на протяжении трех минут.

В теплое время года нужно использовать любую возможность для купания в открытых водоёмах. Начинать купание можно при температуре 18-20°C и 14-15°C воздуха.

4.2. Закаливание воздухом

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 применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны.

Начинать закаливание надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15-16°C. Воздушные ванны принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии не более 3-5 минут.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя способами: постепенное снижение температуры воздуха или увеличение времени при той же температуре. После такой подготовки можно перейти к закаливанию на открытом воздухе. Воздушные ванны нужно начинать принимать в местах, защищенных от солнца, сильного ветра при температуре воздуха 20-22°C. Первая воздушная ванна должна длиться не более 10 минут. А каждая последующая увеличиваться на 3-5 минут. Холодные ванны (4-13°C) могут

принимать только закаленные люди. Их продолжительность не более 1-2 минут, с постепенным увеличением до 8-10 минут.

Воздушные ванны возбуждают аппарат терморегуляции, положительно влияют на всю деятельность кожи, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и оказывают благотворное воздействие на психику человека.

4.3. Закаливание солнцем

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания.

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию в нем дополнительного тепла. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи. Происходит расширение подкожных сосудов, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма. Ультрафиолетовые лучи способствуют образованию в организме витамина D, улучшают состав крови, повышают сопротивляемость организма к простудам и инфекциям.

Солнечные ванны нужно принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать их лучше всего утром, когда воздух особенно чист и еще не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Продолжительность их не должна превышать 5 минут, далее нужно прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа. Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками. Принимать солнечные ванны нужно в лежачем положении, «ногами к солнцу».

Заключение

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей 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 люди легче переносят изменения влажности, холод и жару, меньше подвергаются простудным и другим заболеваниям. Закаливание укрепляет нервную систему, улучшает работу сердца и легких, состав крови и обмен веществ.

Средства закаливания просты и доступны, они всегда под рукой. Главное в том, что их можно использовать в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов, способы их применения не представляют затруднения. У поляков есть мудрая пословица: «Что излишне, то не здорово». Мне кажется, что при закаливании лучше применять испытанные традиционные способы, при этом соблюдая здравый смысл и «золотую середину».

Литература

1. Бирюков А.А. Эта волшебница баня. – М.: Советский спорт, 1991 г. 110 с.
2. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989 г. 128 с.
3. Ваш ребенок / Авт.: И.И. Гребешева, Н.А. Ананьева, С.Г. Грибакин и др. / - М.: Медицина, 1990 г. 384 с.
4. Постышева А. История закаливания [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.zakalivanie.ru/detail.php> (1 дек. 2012 г.)
5. Комаровский Е.О. Закаливание [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://articles.komarovskiy.net/zakalivanie.html>
6. Котешева И. Закаливание [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.medcentre.com.ua/articles/Zakalivanie-8372>.