

Здоровый образ жизни. Система закаливания - важное условие для воспитания здорового человека

Содержание

Введение.....	3
1 Понятие и принципы закаливания.....	4
2 Принципы закаливания.....	7
3. Основные методы закаливания.....	10
3.1 Закаливание воздухом.....	10
3.2 Закаливание солнцем.....	11
3.3. Закаливание водой.....	12
4. Польза закаливания организма.....	17
Список используемой литературы.....	19

Введение

Здоровый образ жизни влечет полноценное и гармоничное развитие человека. Для реализации здорового образа жизни желательно соблюдать правила личной гигиены, отказ от вредных привычек, здоровое питание, поддержание веса в норме, заниматься спортом или физическими упражнениями. Отличным способом сохранения и уходом за здоровьем человека является закаливание.

Существенным преимуществом закаливания то что им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития.

В результате закаливания организм может научиться лучше предотвращать возникновение заболеваний, а также лучше справляться с нагрузками и неблагоприятными условиями. И речь идёт не только о лучшей переносимости холода или плохой погоды, а ещё и об улучшении физического состояния человека. И всё это - не какая-то мелочь, а довольно серьёзные преимущества, о чём и свидетельствует тот факт, что большинство спортсменов занимаются закаливанием организма.

Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение.

Объект исследования - процесс закаливания.

Предмет исследования - влияние закаливающих процедур на организм человека.

Цель реферата - изучить процесс закаливания, как один из составляющих компонентов здорового образа жизни.

1 Понятие и принципы закаливания

При регулярном закаливании улучшается самочувствие, снижается риск заболеваний, особенно простудных. Закаливание благоприятно влияет практически на все органы и жизненные системы человека.

Закаливание - это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

Закаливание - испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие. В связи с этим широко, в качестве закаливающих процедур, используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ). При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход.

При занятии закаливанием важно понимать, что занятия должны быть непрерывными и последовательными. Например, при закаливании методом обливания, важна постепенность в снижении температуры воды. Недопустим резкий переход от теплой воды к ледяной, также недопустимо начинать

закаливание сразу с ледяной воды. При несистематическом занятии закаливанием его эффект снижается или пропадает вовсе.

Наиболее распространен такой вид закаливания, как хождение босиком. У этого вида есть много сторонников, как впрочем, и противников. Некоторые ученые утверждают, что хождение босиком, особенно по холодной поверхности, улучшает кровоснабжение ступней ног и повышает иммунитет. На занятиях, связанных с восточными, и не только, единоборствами, ученики тренируются только босиком. Многие педиатры советуют детям чаще ходить босиком по земле. Сторонники хождения босиком уже давно разработали собственную систему закаливания и успешно ее практикуют.

Пожалуй, самой сильной закаливающей процедурой является моржевание или плавание в ледяной воде. Для моржевания имеется ряд медицинских противопоказаний и ни в коем случае нельзя начать заниматься им без консультации с медицинским специалистом. Особенно противопоказано моржевание детям, подросткам и людям, страдающим заболеванием верхних дыхательных путей, заболеванием щитовидной железы, астмой. Предшествовать моржеванию должна длительная подготовка, которая заключается в обливании холодной водой с постепенным снижением температуры воды.

При купании в ледяной воде у человека усиливается кровообращение, проходит боль в мышцах и суставах. Человек, занимающийся моржеванием меньше подвержен стрессу, купание в ледяной воде помогает взбодрить мышцы.

После купания в ледяной воде, чтобы избежать переохлаждения и заболевания простудой, необходимо тепло одеться, по возможности находиться в теплом месте.

И хотя наукой до конца не исследована польза моржевания на организм человека, сегодня у этого метода закаливания огромное число поклонников. Кстати, «моржами» любителей поплавать в проруби называют только в

России. В Финляндии их зовут «тюленями» или «нерпами», а в Северной Америке «белыми медведями».

Купание или плавание также является одной из форм закаливания. Летним купанием можно заниматься на специально оборудованных для этого пляжах. Для купания подойдет любой водоем, будь-то река, озеро, старица или пруд. Полезно купание и в искусственных водоемах, таких как бассейны и ванны.

При купании в природных водоемах важно соблюдать правила безопасности поведения в воде. При купании человек подвергает себя определенному риску, хотя купание и не является официально экстремальным развлечением. На пляже не следует заплывать за буйки, держаться за них, далеко отплывать от берега. С большой осторожностью следует купаться ночью.

Специалистами в области медицины было подсчитано, что человек, проплывший двадцать минут в сутки выполняет дневную норму физических упражнений и сжигает 150 килокалорий.

Среди других закаливающих водных процедур распространены такие процедуры как обтирание, обливание и контрастный душ.

2 Принципы закаливания.

Для эффективного закаливания необходимо соблюдать ряд принципов:

- постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);
- систематичность (эффективным закаливание будет лишь тогда, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно, без перерывов);
- комплексность (наиболее эффективным будет закаливание, если все естественные силы природы – солнце, воздух и вода будут использоваться в комплексе);
- учет индивидуальных особенностей (при закаливании необходимо принимать во внимание местные климатические условия, привычные температурные режимы и, самое главное, - возраст, пол, состояние здоровья).

Вышеуказанные принципы закаливания объективны для всех возрастных групп и всех слоев населения.

Эффективность действия закаливающих процедур значительно повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений. При этом важно добиваться, чтобы величина нагрузок на организм была также различной.

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель: изменения реакции организма на воздействие холода, развивающиеся в результате повторного охлаждения, закрепляются и сохраняются лишь при строгом режиме повторения охлаждений.

Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение

приводит к тому, что закаленность организма исчезает через месяц, а у детей через неделю.

В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают, после выздоровления следует возобновить его с начального периода.

Закаливание даст положительный результат, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью. Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие.

В начале применения закаливающих процедур у организма возникает определенная ответная реакция со стороны дыхательной, сердечнососудистой и центральной нервной систем. По мере неоднократного повторения этой процедуры реакция на нее организма постепенно ослабевает, а дальнейшее ее использование уже не оказывает закаливающего эффекта. Тогда надо изменить силу и длительность воздействия закаливающих процедур на организм.

Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

Прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу, так как закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

Наблюдение врача при закаливании позволит определить эффективность закаливающих процедур, обнаружить нежелательные отклонения в здоровье и планировать дальнейшее закаливание. Оценкой эффективности закаливания является самоконтроль за своим самочувствием и на основании этого можно изменять дозировку закаливающих процедур. Самоконтроль проводится с учетом следующих показателей: общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон.

3. Основные методы закаливания.

3.1 Закаливание воздухом

Важной и исключительной особенностью воздушных процедур как закаливающего средства является то, что они доступны людям различного возраста и широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями. Более того, при ряде заболеваний (неврастения, гипертоническая болезнь, стенокардия) эти процедуры назначаются как лечебное средство. Указанный вид закаливания надо начинать с выработки привычки к свежему воздуху. Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки.

Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина). Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.

Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения. Кроме того, особенно на берегу моря на человека оказывает влияние и химический состав воздуха, который насыщен солями, содержащимися в морской воде.

По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн: горячие (свыше 30°C), теплые (свыше 22°C), индифферентные ($21\text{-}22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($17\text{-}21^{\circ}\text{C}$), умеренно холодные ($13\text{-}17^{\circ}\text{C}$), холодные ($4\text{-}13^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 4°C).

Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны. Принимая с целью закаливания все более прохладные воздушные ванны, мы тем самым тренируем организм к низким температурам внешней среды путем активации компенсаторных механизмов, обеспечивающих терморегуляторные процессы. В результате закаливания в первую очередь тренируется подвижность сосудистых реакций, выступающих в роли защитного барьера, охраняющего организм от резких перепадов внешней температуры.

Теплые ванны, не обеспечивая закаливания, тем не менее оказывают положительное влияние на организм, улучшая окислительные процессы.

Воздушные процедуры с целью закаливания могут применяться либо в виде пребывания одетого человека на открытом воздухе (прогулки, спортивные занятия), либо в виде воздушных ванн, при которых происходит кратковременное действие воздуха определенной температуры на обнаженную поверхность тела человека.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

3.2 Закаливание солнцем

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма.

Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм УФ радиации. УФ лучи оказывают преимущественно химическое действие. УФ облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахитическое действие; ускоряет обменные процессы; под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена – биогенные стимуляторы. УФ лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе – 9-13 и 16-18 часов; на юге – 8-11 и 17-19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18°.

Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Воздушных ванн время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

3.3. Закаливание водой

Мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно,

физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует – это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры.

Обтирание – начальный этап закаливания водой.

Частичное обтирание отнимает мало тепла, поэтому всегда хорошо переносится пожилыми и ослабленными людьми. К положительным сторонам этой процедуры относится возможность точно дозировать холодовую нагрузку на организм. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят 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.

Действие этой простой процедуры приводит к улучшению сна, повышению аппетита, поднятию настроения и т.д. Это обтирание полезно для возбуждения кровяного давления и кровообращения; для насыщения кожи кровью; для закаливания тела, чтобы оно могло легче противостоять вредному влиянию погоды и сурового климата; при катаральных состояниях дыхательных путей, при ревматических болях в мышцах и суставах.

Обливание – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около $+30^{\circ}\text{C}$, в дальнейшем снижая ее до $+15^{\circ}\text{C}$ и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около $+30-32^{\circ}\text{C}$ и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При

хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40°C с водой 13-20°C на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды 18-20°C и 14-15 °C воздуха.

Для закаливания рекомендуется наряду с общими применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них – обмывание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма.

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

Хожение босиком. Исследования физиологов показали, что на подошвенной части стопы расположено большое количество рецепторов, имеющих связь с органами и тканями организма. Хожение босиком является одним из древнейших приемов закаливания. Оно рекомендуется в течение всего года, преимущественно поздней весной, летом и ранней осенью. Ходить босиком, кроме закаливающего эффекта, надежно предохраняет от плоскостопия, тренируя мышцы стопы, и является хорошим методом профилактики соматических и простудных заболеваний.

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

В последние годы все большее и большее внимание привлекает зимнее купание. Зимнее купание и плавание оказывают влияние практически на все функции организма. У «моржей» заметно улучшается работа легких, сердца, возрастает газообмен, совершенствуется система терморегуляции. Занятия зимним плаванием надо начинать только после предварительной тренировки

закаливания. Купание в проруби начинают, как правило, с небольшой разминки, в которую включают гимнастические упражнения и легкий бег. Пребывание в воде длится не более 30-40 сек. (для длительно занимающихся – 90 сек.). Плавают обязательно в шапочке. После выхода из воды проделывают энергичные движения, тело вытирают полотенцем насухо и проводят самомассаж.

«Снежное пробуждение». При соприкосновении снега с теплой кожей начинается его таяние, а это сильно отбирает теплоту от кожи. В результате достигается мощнейшее раздражение холодовых рецепторов кожи, которое резко активизирует нервную систему организма. Получается своеобразный «холодовой ожог». Кроме этого эффекта, при таянии снега разрушается его структура и освобождается энергия. Кожа, наоборот, сильно охлаждается, увлажняется – активизируется. Вся процедура снежного пробуждения длится не более 30 секунд. Тело перед ней должно быть умеренно разогрето.

Аквааэробика. При выполнении физических упражнений в воде необходимо преодолевать ее постоянное сопротивление. Во время тренировки оказываются задействованными все мышцы тела, даже антагонисты, получая большую многоплановую нагрузку.

Закаливание в парной. Народный опыт, приобретенный веками, свидетельствует, что баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы. В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Пребывание в парном отделении бани вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливает кровообращение во всех тканях организма. Под влиянием высокой температуры интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма вредных продуктов обмена веществ.

Парная процедура. Нижеследующие правила помогут вам правильно принимать общую парную процедуру.

Принимая парную 2-3 раза в неделю, вы всего за три недели замените жидкостные среды своего организма, избавитесь от многочисленных токсинов.

Банные веники. Веники бывают: березовые, дубовые, липовые, ольховые, пихтовые, можжевельниковые, крапивные и некоторые другие. Все перечисленные растения, из которых делают веники для бани, обладают сильными фитонцидными свойствами. Различие заключается в том, какую энергию представляет тот или иной фитонцид и когда его лучше применять.

Таким образом, закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур.

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека. Оно повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунную систему. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

И важно помнить, что закаленность обратима: невозможно закалиться надолго, «про запас», достигнутый уровень закаленности необходимо постоянно поддерживать продолжением закаливающих процедур, иначе он снизится.

4. Польза закаливания организма

- Укрепление иммунной системы организма (лучше противостоит различным заболеваниям).
- Терморегуляция организма и повышение его сопротивляемости неблагоприятным условиям (лучше переносит как холод, так и жару).
- Подготовка организма к критическим ситуациям. А значит, можно надеяться на лучшее реагирование организма в экстренных ситуациях.
- Повышение выносливости организма и работоспособности.
- Улучшение настроения и стабилизация нервной системы. Закалённый человек становится более спокойным и сдержанным, а также лучше справляется со стрессом.
- Укрепление духа (поскольку для закаливания необходимо научиться преодолевать неприятные ощущения, терпеть).

Заключение

В современных условиях значение закаливания все более возрастает. Закаливание - одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни. Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение и обмен веществ, при облучении поверхности тела в организме возникает ряд фотохимических реакций, влекущих за собой сложные физико-химические превращения в тканях и органах, эти реакции обуславливают благоприятное действие на весь организм. К минусам можно отнести лишь невыполнение принципов закаливания, в результате чего наступают различные нарушения в организме.

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.

Список используемой литературы

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: Юнити-Дана, 2014. — 431 с.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. - М.: Кронус, 2016. – 367 с..
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Академия, 2014. -176 с.