

Содержание

Введение.....	3
Что такое закаливание.....	4
Содержание понятия закаливание.....	5
Основные принципы закаливания.....	7
Средства закаливания.....	10
Показания и противопоказания к закаливанию и его режимы.....	13
Выводы.....	14
Список использованной литературы.....	15

Введение

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, — это здоровье.

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 в здоровье человека играет и закаливание. Рост числа часто болеющих, в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной.

Что такое закаливание

По определению В.Даля в его «Толковом словаре живого великорусского языка», закаливание человека – это «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости». В современной литературе можно встретить разные объяснения закаливания. Согласно одному из них закаливание — это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды.

По другому определению, закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления и др.) важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий. Закаливание является довольно сильным оздоровительным средством.

В более узком смысле под закаливанием следует понимать различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям метеорологических факторов.

Таким образом, закаливание организма можно определить как систему процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования. При закаливании вырабатывают устойчивость организма к охлаждению и тем самым к простудным и некоторым другим заболеваниям.

Содержание понятия закаливание

Закаливание - это тренировка всего организма и прежде всего терморегуляционного аппарата.

Во-первых, закаливание – это система закаливающих мероприятий в режиме дня, а не только какая-либо одна закаливающая процедура.

Во-вторых, закаливание – это активный процесс. Он предполагает намеренное использование искусственно созданных холодových воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма и, в частности, тренировку физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на относительно постоянном уровне независимо от внешней среды (воздуха или воды).

В-третьих, закаливание холодом вызывает в организме два вида эффектов: специфический и неспецифический. Специфический эффект заключается в повышении устойчивости организма именно к холоду, т.е. к тому воздействию, которое использовалось в процессе закаливания. Неспецифический эффект заключается в одновременном повышении устойчивости и к некоторым другим воздействиям, например к недостатку кислорода. При этом следует помнить, что высокая устойчивость к холоду может затруднять достижение высокой устойчивости к другим неблагоприятным воздействиям, например к жаре.

В-четвёртых, специальная закаливающая процедура, например обтирание, только туловища холодной водой, вырабатывает специфическую устойчивость к охлаждению. В данном случае устойчивость к холоду проявится в полной мере лишь при охлаждении туловища; при охлаждении других участков тела её проявление будет менее значительно. При этом следует руководствоваться наиболее вероятными условиями охлаждения: если велика угроза охлаждения ног, то в качестве специальной закаливающей процедуры наиболее эффективной будут ножные ванны.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. И чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм.

Предварительно посоветуйтесь с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет установить форму закаливающих процедур и их дозировку. Закаливание начинают, когда организм полностью здоров. В процессе закаливания необходимо систематически консультироваться с врачом и проверять эффективность процедур.

Соблюдайте основные принципы закаливания:

- систематичность,
- постепенность,
- учёт индивидуальных особенностей,
- разнообразие средств и форм,
- активный режим,
- сочетание общих и местных процедур,
- самоконтроль.

Принцип систематичности требует ежедневного выполнения процедур. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретённых защитных реакций.

Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур - обязательное условие правильного закаливания. При выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности организма.

Разнообразие средств и форм процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Это вызвано тем, что устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался. Так, повторное действие холода вызывает повышение устойчивости только к холоду, повторное действие тепла, наоборот, - только к теплу.

Эффективность закаливания увеличивается, если его сочетать с физическими упражнениями и занятиями такими видами спорта, как плавание, лыжный и конькобежный спорт, лёгкая атлетика.

Закаливающие процедуры разделяют на общие, когда воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела. Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но добиться полезного эффекта можно и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов наиболее чувствительные к охлаждению участки тела – ступни, горло, шею. Сочетание общих и местных закаливающих процедур в значительной степени повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам.

Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и др. Появление бессонницы, раздражительности, снижение аппетита, падение работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо изменить форму и дозировку процедур и обратиться к врачу.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, уменьшает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение, а так же способствует повышению физической и умственной работоспособности.

Основные принципы закаливания

Для того чтобы достичь желаемого результата, при проведении закаливающих процедур нельзя пренебрегать теми принципами, которые выработаны практическим опытом и подкреплены медико-биологическими исследованиями. Наиболее важные из них — систематичность, постепенность и последовательность раздражающего воздействия, учет индивидуальных особенностей, самоконтроль и комплексность воздействия природных факторов.

Систематичность предполагает, что закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. 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. В этом случае не происходит быстрой адаптационной ответной реакции. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через 3-4 недели, а у детей через 5-7 дней.

Постепенность и последовательность увеличения раздражающего воздействия подразумевает, что закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, 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. Иными словами, Силу раздражителя увеличивают постепенно. В весенне-летний период, когда закаливание происходит стихийно в связи с облегчением одежды, купанием в открытых водоёмах и т. п., снижение температур воды и воздуха можно проводить более интенсивно. Когда закаливания проводят в осенне-зимний период, температуру воды и воздуха снижают со значительно большими интервалами.

Особенно это важно учитывать при закаливании детей и пожилых, а также людей, страдающих хроническими заболеваниями сердца, легких и желудочно-кишечного тракта. В начале применения закаливающих процедур у организма возникает определенная ответная реакция со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой 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. Только тогда надо изменить силу и длительность

воздействия закаливающих процедур на организм. С них обычно и рекомендуется начинать систематическое закаливание всего организма. Научные наблюдения показывают, что закаленность организма значительно возрастает, если систематически предъявлять к нему повышенные требования. Не следует забывать, что если дозу раздражителя при проведении закаливающих процедур постепенно не увеличивать, то он уже не может стимулировать повышение закаленности и устойчивости организма. Закаливание надо начинать с небольших доз и простейших способов, постепенно предъявляя организму все более высокие требования. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уже затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур. При проведении закаливания лучше всего придерживаться известного медицинского правила: слабые раздражители способствуют лучшему отпращиванию функций, сильные мешают ему, чрезмерные губительны.

При закаливании важно также учитывать индивидуальные особенности человека. Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия. Врачебный контроль в ходе закаливания позволит выявить эффективность закаливающих процедур либо обнаружить нежелательные отклонения в здоровье, а также даст врачу возможность планировать характер закаливания в дальнейшем. При выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур учитываются разные индивидуальные особенности человека — возраст, состояние здоровья, другие факторы. Объясняется это тем, что реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Дети, например, обладают большей, чем взрослые, чувствительностью к влиянию внешних факторов. Лица, слабо физически развитые или недавно перенесшие какое-либо заболевание, также значительно сильнее реагируют на воздействие метеорологических факторов по сравнению со здоровыми людьми. Важно учитывать и возраст. Обычно у человека в 40-50-летнем возрасте, а тем более в последующие годы происходят неизбежные возрастные изменения кровеносных сосудов и других систем организма. Пожилым и старым людям по этой причине особенно опасно пользоваться сильнодействующими закаливающими средствами и увлекаться длительными процедурами. Постепенность нарастания нагрузки должна быть приведена в строгое соответствие с индивидуальными особенностями. Нельзя забывать и тех заболеваний, которые могут быть у человека, приступающего к закаливанию. Наконец важно учитывать также климатические условия, в которых живет и работает человек, а также различные капризы погоды.

Важным фактором оценки эффективности закаливания является и самоконтроль. При самоконтроле закаливающийся сознательно следует закаливание своим самочувствием и на основании этого может изменять дозировку закаливающих процедур. Самоконтроль проводится с учетом таких показателей, как общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон и др. Самоконтроль вырабатывается со временем.

Комплексность воздействия природных факторов. К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечное облучение. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства. Наиболее эффективным является использование разнообразных закаливающих процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы, ежедневно воздействующих на человека. Закаливающий эффект достигается не только применением специальных закаливающих процедур, но и включает оптимальный микроклимат помещения, в котором человек находится, и теплозащитные свойства одежды, создающие микроклимат вокруг тела. Наиболее благоприятным для закаливания является так называемый динамический, или пульсирующий, микроклимат, при котором температура поддерживается не на строго постоянном уровне, а колеблется в определенных пределах. Тренировать организм надо к быстрым и замедленным, слабым, средним и сильным холодным воздействиям. Такая комплексная тренировка имеет весьма важное значение. Иначе выработается биологически малоцелесообразный, жестко закрепленный стереотип устойчивости только на узкий диапазон воздействий холода. Эффективность действия закаливающих процедур значительно а также повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений. При этом важно добиваться, чтобы величина нагрузок на организм была также различной. Таким образом, воздействие сразу нескольких природных факторов повышает эффективность закаливающих процедур.

Средства закаливания

Средствами закаливания служат естественные природные факторы: солнце, воздух, вода. Ещё несколько тысячелетий назад люди узнали их целебные свойства и стали использовать для укрепления здоровья и для излечения всякого рода недугов.

Солнечная радиация – это ряд электромагнитных колебаний с различной длиной волн. Длина волн измеряется в специальных единицах – нанометрах (1 нанометр – 0,001 микрона). В зависимости от длины волн в солнечном спектре различают световые, инфракрасные и ультрафиолетовые лучи (есть ещё радио-, гамма- и космические лучи, лучи Рентгена).

Каждый вид лучей оказывает на организм человека специфическое действие. Световые обеспечивают возможность зрительных восприятий, усиливают протекание биохимических процессов в организме, повышают его иммунологическую реактивность.

Инфракрасные лучи бывают коротко- и длинноволновые. И те и другие оказывают тепловое воздействие. Инфракрасные лучи с короткой волной проникают в ткани тела на большую глубину и создают большой тепловой эффект, а длинноволновые – на меньшую глубину и вызывают меньший тепловой эффект.

Ультрафиолетовые лучи вызывают в организме очень широкий спектр биологических эффектов. Они обладают бактерицидным действием: убивают многие микроорганизмы, бактерии и вирусы. Под их влиянием -вещество тирозин превращается в пигмент меланин, в результате чего кожа приобретает смуглый цвет, так называемый загар. Он предохраняет организм от избыточности солнечной радиации и от ожогов.

Длительное отсутствие действия этих лучей вызывает «световое, или солнечное, голодание». В результате в организме детей снижается прочность костной ткани - развивается рахит, разрушается зубная эмаль, повышается восприимчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, обостряются хронически протекающие заболевания, снижается умственная и физическая работоспособность.

Все виды солнечных лучей достигают земной поверхности тремя путями – в виде прямой, отражённой и рассеянной солнечной радиации.

Прямая солнечная радиация – это лучи, идущие непосредственно от солнца. Её интенсивность зависит от высоты стояния солнца над горизонтом. От высоты стояния солнца над горизонтом зависит и спектр солнечной радиации (чем ниже стоит солнце над горизонтом, тем меньше ультрафиолетовых лучей).

Отражённая солнечная радиация – это лучи солнца, отраженные земной или водной поверхностью. Она выражается процентным отношением отражённых лучей к их суммарному потоку и называется альбедо.

Рассеянная солнечная радиация образуется в результате рассеивания солнечных лучей в атмосфере. Молекулы воздуха и взвешенные в нем частицы (мельчайшие капельки воды, кристаллики льда), называемые

аэрозолями, отражают часть лучей. В результате многократных отражений часть их всё же достигает земной поверхности; это рассеянные солнечные лучи.

Закаливание воздухом - приём воздушных ванн - наиболее "нежная" и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание.

Воздух оказывает влияние практически на все функции организма: улучшает работу сердечно – сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной и других систем организма.

Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха. Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению условно подразделяются на тепловатые (температура воздуха +30...+20° С), прохладные (+20...+14° С) и холодные (+14° С и ниже).

Влияние воздуха на организм складывается из его температуры, влажности и скорости движения. Воздух нагревается от солнечных лучей.

Чем сильнее светит солнце, тем выше температура воздуха. Влажность воздуха зависит от содержания в нём водяных паров. В гигиене используется понятие «относительная влажность». Влажность воздуха существенно влияет на теплообмен организма. Низкая относительная влажность воздуха при его высокой температуре облегчает теплоотдачу, а высокая при той же температуре затрудняет её.

Начинать приём воздушных ванн рекомендуется в предварительно проветренном помещении. Делаете с ребенком зарядку в комнате с открытым окном. Затем, по мере закаливания, перенесите занятия на открытый воздух. Лучшее место для закаливания - затенённые участки с зелёными насаждениями парк, лес, тихий сквер, просто садовый участок. Принимать воздушные ванны лучше всего в движении: легкая пробежка, зарядка или просто игра. В сырую и ветреную погоду продолжительность процедуры сокращается. При дожде, тумане и сильном ветре провести закаливание можно дома в комнате с открытым окном. Начинать прием воздушных ванн следует с 20-30 минут при температуре воздуха +15...+20° С. В дальнейшем продолжительность процедур увеличивается ежедневно на 10 минут и доводится, таким образом, до 2 часов.

При играх зимой на открытом воздухе, при лыжных прогулках и туристических походах даже при относительно благоприятных температурах воздуха – от 0 до -5 ветер может быть причиной отморожений. Для их предотвращения следует ограничивать время пребывания на открытом воздухе и постоянно осуществлять контроль и взаимоконтроль за открытыми участками тела: уши, нос, щёки, кисти; все участники периодически должны осматривать друг друга и при первых признаках отморожения – побеления кожи – не мешкая, принять соответствующие меры.

Водные процедуры - более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводностью в 28 раз большей, чем воздух.

Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур - надёжное профилактическое средство против вредных влияний случайного охлаждения тела.

Самое благоприятное время для начала закаливания водой - лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки.

Вода, как средство закаливания, используется с древнейших времен. Известный русский врач XIX в. М. Ламовский считал её очень эффективным средством против многих заболеваний. В процессе закаливания целесообразно использовать все средства закаливания в комплексе.

Приступая к закаливанию водой, вначале принимают лёгкие водные процедуры с температурой воды $+33...+34^{\circ}\text{C}$. Затем снижают каждые 3-4 дня температуру воды на 1° , и постепенно, за 1,5-2 месяца, доводят её в зависимости от самочувствия и состояния здоровья до $+10...+15^{\circ}\text{C}$. В

июльскую жару температура может быть еще ниже. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время процедуры.

При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания.

Показания и противопоказания к закаливанию и его режимы

Лишение или ограничение влияния факторов внешней среды на детский организм, изоляция от них ослабляет защитные функции ребёнка. Поэтому каких - либо постоянных противопоказаний к закаливанию нет. Ограничивается лишь доза закалывающих процедур и площадь закалывающего воздействия. Временными противопоказаниями к закаливанию являются все виды лихорадочных состояний, обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной, выделительной систем. После того как острое состояние патологического процесса миновало, можно приступить к закаливанию вновь, но сначала с использованием местных и далее общих процедур. При перерыве в проведении закаливания сроком более 10 дней его продолжают по дозировкам первоначально режима. При перерыве от 5 до 10 дней величину холодого воздействия ослабляют на 2-3 градуса по сравнению с температурой последней процедуры.

Как уже говорилось, дети делятся на 3 группы. По мере закаливания, но не менее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из одной группы в другую. Критерием для этого служит отсутствие в этот период острых заболеваний, отрицательных внешних признаков на холодого раздражитель (например, одышка, резкое увеличение сердцебиения, появления «гусиной кожи») и положительная реакция ребёнка на процедуру.

Закаливание детей можно условно разделить на 2 режима: I – начальный, в котором происходит становление холодого (теплого) устойчивости организма при постоянном воздействии усиления воздействующего фактора и II – режим, в котором поддерживается приобретённая готовность ребёнка воспринимать температурные и другие воздействия внешней среды без функциональных нарушений. В начальном периоде закалывающие нагрузки в процедурах увеличиваются соответственно схеме выбранных методов закаливания, во втором они колеблются соответственно сезону и должны характеризоваться качественным разнообразием.

Выводы

В механизме закаливания лежит общий синдром адаптации. Плюсы заключаются в том, что человек получает возможность жить в более неблагоприятных климатических и природных условиях. Повышается устойчивость к заболеваниям. Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение и обмен веществ, а 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, повышая его устойчивость).

К минусам можно отнести различные ограничения в процессе закаливания, невозможность проведения тех или иных процедур всем людям в силу различных факторов (возраст и т.п.). Невыполнение этих ограничений, выход за разумные рамки в закаливании ведет к различным нарушениям в организме. Однако, несмотря на это, в закаливании больше плюсов, чем минусов.

Здоровье человека на 50-70% зависит от образа жизни, в понятие которого входит и закаливание, которое, как фактор повышения сопротивляемости, чрезвычайно актуально для людей разного возраста, а особенно для детей в связи с ростом числа часто болеющих именно в этой возрастной группе. Было выяснено, что закаливание детей и подростков соответствует общебиологической закономерности, согласно которой растущий организм обязательно должен подвергаться воздействиям температурных колебаний. Они являются непременным условием его эффективного роста и развития.

Абсолютно у всех закаливание всех людей повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям; повышает неспецифическую устойчивость к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунные реакции. Закаливание обеспечивает тренировку и успешное функционирование терморегуляторных механизмов, приводит к повышению общей и специфической устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям. Именно поэтому закаливание входит в представление о здоровом образе жизни.

Список использованной литературы

1. А.П. Лаптев. «Закаливайтесь на здоровье», изд. «Медицина», Москва, 1991 год.
2. Алямовская В.Г. Основные подходы к обеспечению оздоровительной направленности физического воспитания [Текст]. – [www/1september.ru/]
3. В.И. Даль. «Толковый словарь живого великорусского языка», изд. «Цитадель», г. Можайск, 1998 год, т.1.
4. Закаливание. [Текст]. – [baby.inlife.ru]
5. Змановский Ю.Ф. Закаливающие мероприятия в детских дошкольных учреждениях [Текст]. /Медицинская сестра. – 1987. – №1. – С.20-24.
6. Зуйкова М.Б. Режим – путь к здоровью [Текст]. / Управление ДООУ. – 2006. – №1. – С.60-71.
7. Корепанова Г.Д. Организационные основы формирования здорового образа жизни в условиях ДООУ [Текст]. /Педагогический вестник. – 2000. – №9. – С.59-61.
8. Николаева Л.Остеопатическая гимнастика. [Текст]. /Обруч. – 2007. – №1. – С. 40-43
9. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДООУ [Текст]. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 128с.
10. Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста.—Л.: Медицина, 1991г. – [baby.inlife.ru]
11. Растить детей здоровыми [Текст].: практическое пособие. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 1999 – 76с.