Статья по физической культуре.

Формы и виды закаливания.

                                                             Выполнила: Андреева Екатерина

       Оглавление

1. Введение
2. Виды закаливания
3. Заключение

        Введение

# Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма  неблагоприятным факторам окружающей среды.  Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например: при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко отреагирует сужением или расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу. Тогда как незакаленный организм не сможет так быстро отреагировать, и получит переохлаждение или перегрев. Кроме этого закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

# Роль закаливания в здоровье человека

# Еще в начале прошлого века, когда здоровью человеческого организма стало уделяться больше внимания, ученые выяснили, какие факторы могут влиять на здоровье человека. Итак, по данным, полученным в результате многочисленных опытов и испытаний, было выяснено, что здоровье каждого человека зависит от нескольких факторов:

# 1.10-20% от наследственности;

# 2.10-20% от окружающей среды;

# 3.8-12% от уровня развитости здравоохранения;

# 4. 50-70% от образа жизни.

# По этим цифрам можно сделать вывод, что судьба нашего организма и его здоровья в наших руках. Ведь здоровье в большей степени зависит от того, какой образ жизни мы ведем. А теперь стоит задуматься, а здоровый ли образ жизни у нас? И что вообще можно подразумевать под здоровым образом жизни?

# ЗОЖ – регулярные занятия спортом, правильное и рациональное питание, отказ от употребления алкоголи, сигарет, наркотиков и т.д. Но это еще не все. Одной из частичек здорового образа жизни является ежедневные закаливания. Про роль закаливания в здоровье человека пойдет речь в нашей статье.

# Закаливание подразумевает собой повышение сопротивляемости человеческого организма с использованием факторов окружающей среды к инфекционным и простудным заболеваниям.

# Закаливание необходимо для каждого человека, ведь ежедневные процедуры приводят к укреплению общего здоровья, увеличению работоспособности человека, улучшению самочувствия, бодрости и настроения. Еще в древние времена люди закаливались для увеличения сопротивляемости организма к различным болезням.

# Защитные силы каждого человека поначалу одинаковы, но они скрыты в организме. Их надо вывести с помощью длительных тренировок. Закаливание и является своеобразной тренировкой для организма, после которых, если они систематические, защитные силы становятся на пути практически всех болезней.

# Закаленный человек легче привыкает к резким изменениям окружающей среды: он легче переносит жару и холод, быстрее приспосабливается к быстрым падениям температур, которые сильно ослабляют незакаленного человека.

# Главная уникальность данного занятия состоит в том, что им может заниматься абсолютно любой человек, независимо от его возраста и физических возможностей. А каких правил нужно держаться, если вы решили приступить к закаливанию вашего организма?

# Самое главное правило: закаливающие процедуры должны использоваться систематично. Процедура закаливания должна производиться ежедневно в течение всего года, несмотря на погодные условия и другие причины. Длительные перерывы между закаливаниями могут негативно повлиять на ваш организм.

# Рекомендуется проводить занятия по закаливанию организма в одно и то же время суток. Это приведет к более быстрой адаптации вашего организма к применяемому раздражителю.

# Вторым правилом закаливающих процедур является постепенное увеличение силы раздражителя. Для наибольшего положительного результата наращивайте силу раздражительного воздействия на организм постепенно, а не резко. Уверяем вас, что закаливание снегом или в проруби на начальной стадии принесет вам только вред.

# Третье правило: должна быть построена правильная последовательность проведения процедур. Все начинают закаливание с обтирания тела мокрым полотенцем, принятия ножных ванн. Следующим этапом являются обливания. Обливание также начинают постепенно. Начинают обливаться водой 20 С, потом постепенно снижают температуру воды. Снижение температуры должно быть очень плавным – по 0,5 градуса в 10-20 дней.

# Четвертое правило, не менее важное. При проведении процедур закаливания организма необходимо учесть свои индивидуальные особенности и состояние здоровья.

# Человека не может постоянно понижать температуру воды обливания, поэтому каждый закаливающийся должен оценить возможности своего организма и остановиться на том уровне, который идеально подойдет именно для вашего организма.

# И пятое правило, последнее. Нужно уметь выбирать, в зависимости от времени года и погодных условий типа закаливания. Как известно их 5: закаливание водой, воздухом, солнечными лучами, местное закаливание холодом и закаливание в парной.

# Для того чтобы окончательно убедить вас в пользе закаливания и в том, что оно играет большую роль в жизни человека, обратимся немного к результатам некоторых опытов.

# В одной из детских садов, в группе из 43 детей, в течение года велась статистика заболевших простудными и инфекционными заболеваниями. После чего подвелись итоги, и выяснилось, что каждый ребенок в течение этого года подвергался заболеваниям как минимум 4 раза.

# Опыт на этом не закончился. В программу дошкольного образования для этой группы включили процедуры по закаливанию организма. Данный процедуры проводились ровно год, после чего учет статистики заболеваний простудными болезнями возобновили.

# Оказалось, что 15 детей в течение последующего года после систематических процедур по закаливанию организма, ни разу не подверглись заболеваниям, 26 – переболели всего 1 раз и лишь 2-ое болели более двух раз за год. Роль закаливания «на лицо» и таких примеров тысячи, а мы привели вам лишь один…

# Таким образом, на основе приведенного примера с группой детского сада, мы доказали, что закаливание занимает в жизни человека далеко не последнюю, а наоборот, одну из самых важных ролей.

# Закаливание – самое доступное и эффективное средство, которое способствует укреплению человеческого организма. Поэтому, закаливайтесь и будьте здоровы!

# Виды закаливания.

# Аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.  .    Закаливание воздухом является самым простым и доступным методом закаливания. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года. Нужно стараться больше времени гулять в парках, лесу, возле водоемов, так как летом воздух в таких местах насыщен полезными активными веществами, которые выделяются растениями. Зимой тоже очень важны прогулки в лесах и парках, так как зимний воздух практически не содержит микробов, более насыщен кислородом и оказывает целебное действие на весь организм.

# Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

# Хождение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

# Закаливание водой. Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов: 1.Обтирание. Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно применять с самого раннего детского возраста. Обтирание можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем. 2.Обливание. Обливание более эффективная по оказывающему влиянию процедура, чем обтирание. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем. 3.Душ. Закаливание душем еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем два, это прохладный (холодный) душ и [контрастный душ](https://www.google.com/url?q=http://chudesalegko.ru/kontrastnyj-dush-polza-vred-pravila/&sa=D&ust=1560968792731000). 4.Лечебное купание и моржевание. Этот вид закаливания водой с каждым годом становиться все более популярным. Лечебное купание и моржевание прекрасно влияет на все органы и системы организма человека, улучшается работа сердца, легких, совершенствуется система терморегуляции.  Этот вид закаливания предполагает строжайшее соблюдение всех правил для данного вида. Начинать моржевание необходимо после консультации с врачом.

# Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.

# Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.

# Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.

# Сочетайте закаливания с [физическими упражнениями](https://www.google.com/url?q=http://chudesalegko.ru/dvizhenie/&sa=D&ust=1560968792733000). Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

# Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.

# При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее. Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

# Помните что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни. Не забывайте уделять внимание [своему питанию](https://www.google.com/url?q=http://chudesalegko.ru/pitanie/&sa=D&ust=1560968792734000) и другим аспектам своей жизни.

# 

# Заключение

# Закаливание является научно обоснованным систематическим использованием естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

# Как известно, 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.

# Важную роль в формировании здорового образа жизни играет и закаливание.  Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям известен с древности. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. В своем труде "Канон врачебной науки" Абу Али ибн-Сина (Авиценна) говорит о купании в холодной воде, в том числе и детей раннего возраста.

# Русский летописец Нестор в Х веке описывал, как сразу после рождения, младенцев начинал парить в бане и купать в холодной воде. Древние скифы, по свидетельству Геродота и Тацита, также купали своих новорожденных детей в холодной воде. Ошибочным является мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным детям. Только острые лихорадочные заболевания являются противопоказанием к закаливанию.

# Процедуры закаливания это достаточно эффективное средство обретения здоровья и физической формы. Такое мнение высказывают практически все специалисты - практики физического воспитания.

# Закаливание между тем это комплекс мероприятий, который должен находиться под жестким контролем специалиста и даже в случае самостоятельного проведения закаливающих процедур контроль их обязателен. Данного мнения придерживаются авторы трудов [5,12].

# Улучшение общего самочувствия и аппетита, спокойный сон, повышенный эмоциональный тонус, ровное настроение, высокая умственная и физическая работоспособность, отсутствие простудных заболеваний, повышенный интерес к жизни – таковы показатели эффективности закаливающих процедур считает автор Марков В.В. [6].

# Общеизвестно, что занятия физической культурой и закаливанием лучше всего начинать в детстве. В практике детских дошкольных и школьных учреждений сейчас широко применяются разнообразные методы и формы закаливания. Особенно это важно для ослабленных детей, считает автор. [4].

# Мнения специалистов разделяются в вопросе начала применения закаливающих процедур. Автор [3] считает, что в раннем детстве не стоит начинать закаливания со стрессовых нагрузок, окуная младенца в холодную прорубь. Но альтернативные высказывания [19] нельзя сбрасывать со счетов, потому что закаливать ребенка многие родители в силу модных тенденций стремятся именно таким неординарным способом.

# При закаливании детей необходимо учитывать особенности развития детского организма [7]. Кровеносные сосуды детского организма не достигают еще необходимой терморегуляционной способности, неэкономно отдают тепло во внешнюю среду. Поэтому дети теряют тепла значительно больше, чем взрослые, при меньшей способности восстанавливать его - таково экспертное мнение специалистов в этой области.

# Источники:

# [http://kakzdravie.com/formy-zakalivaniya/](https://www.google.com/url?q=http://kakzdravie.com/formy-zakalivaniya/&sa=D&ust=1560968792740000)

# [http://chudesalegko.ru/zakalivanie/](https://www.google.com/url?q=http://chudesalegko.ru/zakalivanie/&sa=D&ust=1560968792741000)

# [https://ru.wikipedia.org/wiki/Закаливание](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%2597%25D0%25B0%25D0%25BA%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5&sa=D&ust=1560968792741000)

# [http://fb.ru/article/230858/printsip-zakalivaniya-organizma-zakalivanie-vidyi-printsipyi-sredstva-i-metodyi](https://www.google.com/url?q=http://fb.ru/article/230858/printsip-zakalivaniya-organizma-zakalivanie-vidyi-printsipyi-sredstva-i-metodyi&sa=D&ust=1560968792742000)