Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет

Имени Франциска Скорины»

Факультет физики и информационных технологий

**Реферат на тему:**

«**Методы закаливания**»

Выполнил

учащийся группы МС-32: Старовойтов М.С

Проверил преподаватель: Химаков В.В.

Гомель 2021

**План реферата:**

1. Введение.
2. Историческая справка.
3. Методы закаливания.
4. Основные принципы проведения закаливающих процедур.
5. Вывод.
6. Список литературы.

**I. Введение.**

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: "Здоровому все здорово"! Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются "сбои" и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья! Вместо того чтобы грезить о живой воде и прочих чудотворных эликсирах, лучше с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной и общественной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

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 играет и закаливание. Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

**II. Историческая справка**

Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) в VIII-IX веках создал "Канон врачебной науки". Он разделил медицину на теоретическую и практическую, а последнюю - на науку сохранения здоровья и науку лечения больного тела. В одной из глав своего труда Авиценна говорит о купании в холодной воде, а также о методах подготовки к своеобразному закаливанию путешественников в условиях жаркой пустыни и зимней непогоды. В папирусах Древнего Египта, к примеру, обнаружены указания на то, что для укрепления здоровья полезно систематически использовать охлаждающие воздушные и водные процедуры. Полагают, что египетская культура закаливания была использована в Древней Греции. Так, в Спарте воспитание юношей - будущих воинов - было подчинено физическому развитию и закаливанию. Большую часть года спартанцы ходили босиком, без головных уборов, в легкой одежде, в зимнее время - в одном только верхнем платье без нижнего белья, спали на сене или соломе без подстилки и покрывала.

Уважительно к закаливанию относились и в Древней Руси. 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.

Прославленный русский полководец А. В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря неотступно проводимому на протяжении долгих лет закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, не восприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До преклонного возраста легендарный полководец 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.

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.

Высокая степень собственной физической закалки, а также и его войска позволила А. В. Суворову в преклонном возрасте осуществить легендарный переход по снегам и льдам Альп и штурмом овладеть Сен-Готардом и Чертовым мостом, а затем нанести сокрушительное поражение лучшей по тем временам французской армии.

Фельдмаршал М. И. Кутузов, продолжая ратные суворовские традиции, строго требовал от офицеров соблюдения правил закаливания и гигиены. Уместно сослаться на поучительный пример одного из героев Отечественной войны 1812 года генерала В. Г. Костенецкого, человека беспредельной отваги, огромной силы и закалки. Вот что писал о нем один из современников: "Тело его было закалено против непогоды. Вставая перед зарею в летнее время, раздетый донага, валялся он в утренней, росистой траве, а зимою, невзирая ни на какой мороз, ходил вокруг своего дома в нагольном тулупе и в кеньгах без всякой другой обувки. Он любил русскую баню и прямо с полки кидался в снег..."

Думается, не случайно у русского народа родилась такая поговорка: Укрепится человек - крепче камня, а ослабнет - слабее воды. Большой смысл скрыт в этих мудрых словах. Суровые климатические условия России заставляли людей искать самобытные формы и методы закаливания. Например, у народов Севера было принято приучать к холоду уже в раннем детстве. Якуты трое и более суток по несколько раз в день натирали новорожденных снегом или обливали холодной водой. Остяки и тунгусы погружали младенцев в снег, обливали ледяной водой и закутывали затем в оленьи шкуры. Цыгане также сразу после рождения обливали детей холодной водой, иногда клали в снег, никогда не пеленали. В обычаи и других народов России издавна входит использование естественных средств закаливания: длительные воздушные ванны, купание в холодной воде, русская баня, ходьба босиком, катание на санках, лыжах и коньках.

**III. Методы закаливания.**

Основными средствами закаливания являются воздух, вода, солнечные лучи; сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих воздействий.

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания - использование свежего воздуха. При этом необходимо учитывать сезонные особенности. В теплое время года для закаливания можно использовать длительные прогулки на свежем воздухе, сон в помещении с открытым окном при температуре воздуха не ниже 160С. Полезно дома ежедневно ходить по полу босиком - начиная с 1 минуты, прибавляя через каждые 5 -7 дней по 1 минуте, довести продолжительность ходьбы до 10 - 15 минут. В холодное время года для закаливания используют дозированные прогулки пешком, ходьбу на лыжах, "медленный" - т.н. закаливающий бег в облегченной одежде, бег на коньках и т.п.

Использование для закаливания водных процедур имеет свои особенности; вода - более энергичный закаливающий фактор, чем воздух. Теплопроводность воды в 28 раз больше теплопроводности воздуха. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, являясь своеобразным массажем, который улучшает капиллярное кровообращение. Наиболее распространенные формы закаливания водой в домашних условиях - обтирания, обливания и душ. Начинать закаливание следует при температуре воды не ниже 34 - 350С. при ежедневном обливании (обтирании) через каждые 6 -7 дней температуру воды следует снижать на 10С и довести ее до 22-240С. обтирания и обливания водой указанной температуры рекомендуется продолжать 2 - 3 месяца. При отсутствии отрицательных реакций (катара верхних дыхательных путей, слабости, разбитости или раздражительности, повышенной возбудимости, расстройства сна, аппетита) можно перейти к закаливанию водой более низкой температуры - 220С, снижая ее через каждые 10 дней на 10; при ежедневном обтирании (обливании) довести температуру воды до 10 - 120С (температура водопроводной воды). Эффективным способом закаливания является душ (рекомендуется только здоровым и достаточно закаленным людям): воду в течение примерно 3 минут следует несколько раз быстро переключать с теплой (около 400С) на холодную.

К закаливающим факторам относятся также действие солнечных лучей и физические упражнения, в частности, утренняя гигиеническая гимнастика, которую следует делать по возможности на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении. Чтобы не переохлаждать организм в холодную погоду, занятия на открытом воздухе проводятся в более энергичном темпе и менее продолжительное время. В жаркую погоду, в особенности при повышенной влажности, следует принимать меры против перегревания. После занятия физкультурой рекомендуется принять душ.

Энергичным закаливающим действием обладают купания в открытых водоемах, т.к. термическое и механическое раздражение водой сочетается с воздействием воздуха, солнечных лучей и движений при плавании. Зимним купанием ("моржеванием") могут заниматься лишь практически здоровые люди; перед этим необходима тщательная постепенная (не менее года) подготовка организма к действию холода. Пребывание в холодной воде должно длиться не более 20 - 30 секунд и сопровождаться движением. Любители зимнего купания должны находиться под систематическим наблюдением врача.

Большое закаливающее значение имеет паровая баня, сочетание воздействия тепла, пара, воды и механического раздражения (мытье мочалкой или веником) усиливает обменные процессы, дыхание и кровообращение. Не следует, однако, "париться" слишком часто и особенно в пожилом возрасте (не чаще 1 - 2 раз в неделю; длительность пребывания в парилке должна быть не более 10 - 15 минут).

Закаливание детей надо начинать с первых дней жизни и проводить систематически, осторожно, учитывая, что ряд органов и систем ребенка еще функционально незрелы. Дети, ослабленные гипотрофией, рахитом, повторными или хроническими заболеваниями, особенно нуждаются в закаливающих процедурах, повышающих сопротивляемость организма. Однако использование средств закаливания для оздоровления больных и ослабленных детей требует врачебного контроля. Дети очень чувствительны к недостатку свежего воздуха. Находясь длительное время в плохо проветриваемых помещениях, они становятся вялыми раздражительными. Нарушается сон, снижается аппетит, появляются головная боль, тошнота. Свежий чистый воздух оказывает благотворное действие при любых заболеваниях; его следует использовать во время дневного сна детей. Общие воздушные ванны в помещении с учетом состояния здоровья ребенка иногда заменяют лишь частичным кратковременным обнажением тела во время смены одежды. Световоздушные и солнечные ванны должны строго дозироваться, детям следует принимать их лежа, поворачиваясь через определенные интервалы времени. Для закаливания ослабленных детей рекомендуются слабо действующие водные процедуры, умывание, влажное обтирание, обливание.

Закаливание в пожилом возрасте следует проводить осторожно и при тщательном систематическом врачебном контроле, что связано с возрастным ослаблением адаптации к действию физических раздражителей и замедленным восстановлением физиологических функций после закаливающих процедур. Предпочтительны воздушные ванны в помещениях, на верандах, балконах, постепенное привыкание к прогулкам в облегченной одежде. Солнечные ванны лучше принимать под тентами или экранами. Занятия физическими упражнениями следует завершать обтиранием, обливанием или душем, а в теплое время года - купанием в открытом водоеме при температуре воды и воздуха не ниже 20 - 220С (однако продолжительность купаний должна быть ограничена).

Режим закаливания должен быть установлен врачом с учетом возраста, индивидуальных особенностей и состояния здоровья. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают, после выздоровления следует возобновить его с начального периода.

**IV. Основные принципы проведения закаливающих процедур.**

Существует несколько принципов, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста человека или от действующих факторов закаливания. Эти принципы следующие:

1. Систематичность проведения закаливающих процедур во все сезоны года.

Естественной (безусловно рефлекторной) реакцией организма на холод является максимальное сужение, а затем максимальное расширение сосудов для того, чтобы усилить кровоток и согреть организм. Но через некоторое время это приводит к еще более сильному переохлаждению. Путем же регулярного закаливания можно выработать условно рефлекторное сужение сосудов до оптимального размера, предотвращающее охлаждение организма.

2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.

Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания - постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору не только не принесет пользы, а, наоборот, вызовет заболевание, простуду. Привычка к холодовым воздействиям должна воспитываться последовательно.

**V. Вывод.**

В современных условиях значение закаливания все более возрастает. Это связано и с реализацией широкой программы строительства многочисленных объектов в различных климатических зонах, в том числе и труднодоступных районах, и с другими проблемами. Миллионы людей эффективно используют различные закаливающие средства. Можно лишь приветствовать, что в нашей стране все больше появляется школ закаливания, где наряду с воздушными, водными и солнечными процедурами активно используются в оздоровительных целях многообразные средства физической культуры.

Итак, закаливание - одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни. Что же подразумевается под понятием закаливание и закалка? В русской речи, - писал профессор В.В. Гориневский, - понятия эти возникли на основании аналогии, которая существует между превращением железа и стали из одного состояния в другое и теми приемами, которые ведут к укреплению организма и его выносливости.

Суммируя научные данные об использовании естественных факторов природы, физиолог А. П. Парфенов отмечал, что можно ...определить закаливание человека как частный случай тренировки, направленной к совершенствованию способности организма выполнить работу, связанную с повышением стойкости своих тканей по отношению к действию вредных влияний.

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

Закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм.

**VI. Список литературы.**

1. "Краткая энциклопедия домашнего хозяйства", 3-е издание, Москва "Советская энциклопедия", 1990г.
2. "Энциклопедия для маленьких джентльменов", Диамант "Золотой век", Санкт-Петербург, 1995г.
3. "Основы медицинских знаний", под ред. Р.В. Тонковой - Ямпольской, Москва, "Просвещение", 1981г.
4. "Закаливайтесь на здоровье", А.П. Лаптев, Москва, "Медицина", 1991г.
5. "Закаливание детей раннего возраста", Е. И. Капранова, Интернет - издание "Русский медицинский журнал", 2000г.