## Министерство Финансов Российской Федерации

Всероссийская Государственная Налоговая Академия

Финансово–экономический факультет

Кафедра физического воспитания

Реферат по физической культуре

На тему: "Закаливание, его виды и значения"

Выполнила: студентка УПО-102

Постаногова Алина

Проверила: Заведующая кафедрой

Рустамова Н.С.

Москва 2010

## Содержание

## Введение

1. Закаливание водой

2. Закаливание воздухом

3. Закаливание солнцем

Заключение

Список литературы

## Введение

Здоровье является абсолютной ценностью. Поэтому забота о нем – полезная привычка. Укрепление иммунной системы – неотъемлимая часть образа жизни тех, кто заботится о своем здоровье.

Нужно постепенно, непрерывно и длительно тренировать привыкание к перепадам температуры – закаливать организм.

Сущность закаливания заключается в неоднократном охлаждении, согревании организма, или смене температур, а также в воздействии солнечных лучей или искусственного ультрафиолетового облучения, что приводит к формированию новых рефлекторных реакций. В результате организм адаптируется к более жестоким метеорологическим условиям.

## 1. Закаливание водой

Закаливающая роль водных процедур, основанных на воздействии горячего воздуха, пара, теплой и холодной водой, общеизвестна.

Обливание.

Этот жестокий вариант закаливания организма - ежедневное обливание ведром холодной воды во дворе в любое время года и при любой погоде – предложен П.К.Ивановым.

Многие поклонники и последователи данного метода регулярно применяют его, видят в нём не только физическое укрепление организма, но и нравственную самоперестройку. Они считают, что нравственное очищение делает людей очень добрыми, сердечными, открытыми и интересными в общении.

Обливание холодной водой снимает сильные головные боли, изменяет отношение человека к болезням, устраняет страх перед ними. Результаты его убеждают в том, что организм сам способен справиться с болезнями, необходимо только пробудить в нём защитные функции.

Закаливание водой контрастной температуры.

Закаливающим эффектом обладает и шотландская техника водолечения, или контрастный душ, - попеременное обливание горячей и холодной водой. Научные изыскания в этой области свидетельствуют, что после 20 – 30- секундного холодного душа необходимо провести не менее 3 минут под очень горячим душем, чтобы организм вернулся к физиологической норме. Данная процедура проходит по следующей схеме: вначале следует ополоснуть тело горячей струей, затем направить холодную струю на живот, ягодицы и бедра круговыми движениями. Это ускоряет обменные процессы в организме.

Полуванны.

Они относятся к закаливающей процедуре. Холодная вода наполняет ванну чуть выше середины живота, покрывая область желудка. Принимать процедуру можно в трёх положениях: стоя, на коленях и сидя. Такие ванны могут помочь при слабости и болезнях области живота, при геморрое, коликах от газообразования.

Полные ванны.

Они могут быть теплыми и холодными, для лечения и закаливания. Процедура лечения проходит в двух положениях: стоя и лежа. Во втором случае вода покрывает тело до области сердца, а руками или грубым толстым полотенцем обмывают верхнюю часть туловища. Пребывание в ванне 1-3 минуты. Полные ванны с холодной водой существенно помогают в закаливании организма. Они очищают, освежают кожу, повышают её функциональные возможности, укрепляют организм.

Купание в водоёмах.

Регулярное купание в холодной воде помогает бороться с вирусными инфекциями и стимулирует кровообращение. Купаться следует в знакомых специально оборудованных местах, где известно расположение холодных ключей, мест сильного течения, водоворотов. Купаться рекомендуется через час после приема еды, по 10-15 минут.

Моржевание.

В последнее годы моржевание стало достаточно популярным. Однако оно получило настораживающую экспериментальную оценку: этот процесс- весьма опасное занятие, приводящее к быстрой растрате жизненных сил и сокращению продолжительности жизни. Холод вызывает ооток крови от кожных покровов к внутренним органам, тогда как кровь одинаково необходима всему организму. Ведь для того, чтобы организм был сильным и выносливым, необходимо её нормальная циркуляция. Многолетние моржевания и заплывы могут в ледяной воде могут привести к сутулости, тугоподвижности в суставах и другим дефектам.

Обобщая опыт "моржей", можно с некоторой осторожностью рекомендовать закаливающие процедуры в проруби. До погружения в воду следует в течение 10-15 минут размяться с обнаженным туловищем. Выйдя из воды, надо до красна растереть тело полотенцем и в течение 15-30 минут не надевать одежды. При этом следует помнить, что неадекватность огромной холодовой нагрузки и возможностей иммунной системы может привести к простуде.

Купание в море.

В морской воде содержатся соединения калия, кальция, магния. Прибрежный воздух насыщен йодом и бромом. Чем солонее море, тем больше полезного в воздухе побережья. Море прекрасно воздействует на нервную систему человека, уставшего от стрессов, восстанавливает эмоциональное состояние, оказывает сильнейшее психотерапевтическое воздействие, положительно влияет на душевное равновесие. Хождение по берегу моря закаливает организм, плавание помогает больным остеохондрозом позвоночника, при заболевании суставов.

Баня.

Среди многообразия форм,видов и конструкций парных бань выделяются три основых типа: суховоздушные (финская, русская сауна) с температурой 60 -90 °С и влажностью 5 – 25 %, сырые (парная) с температурой 50 – 70 °С и влажностью 80 – 100 % и водяные (японские).

Российские ученые предложили щесть режимов парильных процедур.

Вводный режим.

Его используют новички, а так же опытные парильщики только в первом заходе, иногда во втором заходах. В этом режиме особенно важно получать удовольствие на всех этапах процедуры. Положительные эмоции не только помогают контролировать своё состояние,но и воздействуют как фактор оздоравления. Оптимальная температура сухой сайны 80 – 90 °С. Это спомобствует быстрому развитию реакций организма.Время пребывания в парном отделении в одном заходе строго индивидуально – от 6 до 15 минут.

Режим преимущественной тренировки сосудов.

Этот режим используется для совершенствования механизма регуляции тонуса кровесных сосудов, что достигается многократным чередованием процедур: горячая сауна – холодная ванна.В парном отделении,где температура равна 90 °С,используется самая верхняя полка, а в ванной = холодная вода с температурой от 8 до 18 °С. Задача сделать сосуды эластичными домтигается сокращением времени пребывания в сауне (до 5 – 7 мин) и в ванной ( 1 – 15 мин) и увелечением общего числа циклов до 5 – 6.

Режим дополнительной нагрузки на сердце.

Суть этого режима – повторение двух-трёх циклов "согревание – охлаждение",через неделю – уже трёх, ещё через неделю – четырёх.Время согревания при 80 – 90 °С находится в пределах 10 – 15 минут.Ученые рекомендуют после каждого цикла в течение 15 – 20 минут отдыхать, а в конце банной процедуры отдохнуть 30 – 50 минут.

Релаксационный (расслабляющий) режим.

К нему относится умеренный и постепенный переход от согревания к охлаждению, т.е. тепло и холод не должны быть слишком контрастными ни по интервалам между ними,ни по температуре. Для этого режима характерны следущие нормы: температура в парной – 70 – 80 °С; время нагревания 7 – 10 минут; охлаждение постепенное (вначале теплый душ, затем бассейн или более холодный душ (20 °С), затем пребывание на свежем воздухе); время отдыха практически равно времени пребывания в парной; число циклов "тепло – холод" - три-четыре.Данный режим полезен для лиц с повышенной эмоциональной напряженностью.

Свободный режим.

Ученые рекомендуют этот режим тем,кто при освоении вводного режима не обнаружил затруднений и расхождений между субъективными ощущениями и объективными физиологическими реакциями. Поэтому находится в парном отделении можно при разной температуре,но не выше 90 °С, при различной влажности воздуха в пределах 5 – 25 %.

Режим температурной активации.

Этот режим является дополнением к занятиями физическими упражнения, имеющим цель активизироывть деятельность сердечно-сосудистой системы и снять стресс. Режим способствует уменьшению последствий двигательной пассивности и монотонии. Он похож на режим дополнительной нагрузки на сердце и отличается от него кратковременными,но интенсивными воздействиями горячего воздуха и холодной воды.Иначе говоря, нагревание и охлаждение проводятся кратковременно, но в пределаз максимальных возможностей парильщика, т.е. более интенсивно.Сокращается до 5 минут и перерыв между циклами.Число же самих циклов составляет 3 – 4.

2. Закаливание воздухом

Для организма человека очень полезно воздействие (в разумном сочетании) коротковолнового ультрафиолетового излучения, видимого "белого" света и длинноволнового инфракрасного излучения солнца.

Сон в прохладном помещении или на воздухе.

Сон сам по себе является прекрасным средством восстановления работоспособности. А в прохладном месте или на воздухе он приобретает дополнительные функции закаливания тела. Для большей эффективности сна в спальне, а также в других помещениях квартиры и в тренировочных залах весьма полезно применять ионизаторы. Ионизаторы очищают воздух природным способом – испуская мириады отрицательно заряженных ионов, которые притягивают к себе постоянно роящиеся в воздухе микроскопические частички пыли, дыма и цветочной пыльцы. При использовании ионизаторов воздух в помещении становится чистым, со свежим запахом, как после грозы.

Упражнения в сочетании с воздушными ваннами. Воздушные ванны целесообразно совмещать с утренней тренировкой ,прогулками после еды в лёгкой удобной одежде и босиком. Особенно ценен закаливающий бег, т.е. бег с обнаженным туловищем и в шортах, вначале при температуре до – 5 °С, а затем до -10 °С.

Использование аэроионов при закаливании.

В 1938 г. Русский ученый А.Л.Чижевский выделил в обычном воздухе отрицательно заряженные аэроионы и назвал их "витаминами воздуха". Он установил, что животные, дышавшие чистейшим отфильтрованным воздухом, умирали через 3 – 4 недели: без аэроионов воздух становится смертельным. А.Л. Чижевскому удалось сконструировать прибор в виде люстры, излучающей аэроионы. Учитывая возможности аэроионов, крайне необходимо совмещать их использование с воздушными ваннами. Для этого во время приема воздушных ванн в квартире следует включить люстру Чижевского. Если это делать систематически, то результаты окажутся превосходными.

3. Закаливание солнцем

По образному сравнению П.Брэгга, солнечный свет – первый доктор: его специальность – гелиотерапия, а рецепт – солнечная энергия. Все земное, в том числе и животный мир, были бы безжизненны без этой энергии.

Солнце – это не только свет. Его лучи трансформируются в здоровье человека. Без солнечных лучей люди становятся бледными, слабыми, анемичными. Велики бактерицидные свойства солнца. Солнце способствует преодолению страха, беспокойства и стрессов, дает успокоение, расслабление, снимает напряжение, тонизирует, стимулирует и исцеляет.

Морские курорты не зря называются здравницами. Их целебный эффект проявляется в сочетании климата, морской воды, пляжного песка, ионизированного воздуха с коктейлем полезных элементов: насыщенных фитонцидами вечнозеленых растений, озоном, солями калия, кальция, натрия, йода…плюс изобилие овощей, фруктов. Все это создает исключительные условия для оздоровления и закаливания организма.

Однако благотворное влияние солнечной радиации проявляется лишь при оптимальной дозировке. В процессе загорания активизируется обмен веществ, вырабатываются гормоны, уничтожаются возбудители многих заболеваний, в коже образуется витамин D, стимулируется усвоение кальция, что полезно особенно детям и пожилым людям, так как с возрастом снижается кальциевый обмен.

Следует знать, что ультрафиолетовые излучения в избыточных дозах очень резко ослабляет иммунную систему, что часто приводит к простудным и инфекционным заболеваниям.

Кожа является наружным покровом тела у животных и человека. Она защищает организм от всех внешних воздействий, чаще других органов получает различные ранения и быстрее всех заживает. Кожа является главным объектом воздействия солнца. Ультрафиолетовые лучи способствуют образованию витамина D, который не только укрепляет костную ткань, но и активизирует процессы обмена веществ, понижает уровень холестерина в крови, но повышает в ней содержание кислорода. Витамин D способствует образованию меланина.

Однако следует помнить, что при частом взаимодействии с солнцем кожа быстрее стареет, утолщается, становится более грубой, теряет влагу, на ней появляются неизгладимые морщины. Для некоторых пребывание на пляже может обернуться гораздо более серьёзными неприятностями: солнечный кератоз (ороговение кожи) – это очень некрасиво и лечится долго и не всегда успешно.

Каждый человек имеет "лимит" солнечного облучения. Дерматологи считают, что чем темнее кожа, тем больше человек может находиться под прямыми лучами солнца. Блондины подвергают себя опасности заболевания раком кожи после 50 тыс. часов суммарного пребывания на солнце, а брюнеты после 150 тыс. Стало быть, брюнеты в 3 раза меньше, чем блондины, подвержены опасности заболевания раком кожи. Если к 40 годам человек использовал свой "лимит", то его кожа будет, как у шестидесятилетнего.

Солнечные лучи. Онисостоят из видимого, инфракрасного и ультрафиолетового спектров.

Цвет загара (коричневый,красный,золотистый или бронзовый) обусловлен генетически. Наиболее качественным является коричневый загар, который служит прекрасным барьером для проникновения солнечных лучей во внутренние слои кожи.

Наиболее опасны для всех людей ультрафиолетовые лучи. Они делятся на две группы: "лучи А" и "лучи В". "Лучи А" вызывают преждевременное старение кожи, солнечную аллергию и усиливают вредоносное действие "лучей В". Лучи "В" являются первой причиной ожогов кожи, которые впоследствии могут привесим у раку кожи или же к наиболее опасному злокачественному образованию – меланоме.

С физиологической точки зрения загар является защитой молекул ДНК от агрессии ультрафиолетовых лучей солнца. Эти защитные механизмы функционируют в следующей последовательности:

- потовыделение, в процессе которого фильтруются ультрафиолетовые лучи;

- утолщение верхнего, рогового, слоя кожи (появление так называемой "световой мозоли") с тем, чтобы пропускать меньше солнечных лучей;

- изменение пигментации кожи за счет образования меланина с помощью витамина D с целью поглощения ультрафиолетовых лучей.

Методика натурального загорания и защиты от солнца. Ежедневное 15-минутное воздействие солнечных лучей – это тот минимум, который обеспечивает выработку достаточного количества витамина D.

При загорании следует строго соблюдать следующие правила.

1.Необходимое учитывать атмосферные явления: спектр солнечных лучей, геомагнитные бури, озоновые "дыры", высоту над уровнем моря, температуру, влажность, скорость движения воздуха.

2.Следует помнить о физиологических механизмах натурального загорания брюнетов, блондинов, рыжеволосых, при большом числе родинок.

3.В первые дни,а иногда и в последующие,загорать лучше под тентом: рассеянные ультрафиолетовые лучи не вызывают старения кожи и не воздействуют на щитовидную железу.

4.Загорать следует в "мягкие" часы – с 9 до 11 и с 16 до 19.

5.Нельзя забывать об опасности ультрафиолетовых "лучей В".

6.Не следует загорать с мокрой кожей: капельки воды, как лупа, притягивают солнечные лучи, что может вызвать местные ожоги.

7.Надо помнить о том, что солнечные ожоги могут привести к старению кожи, её заболеванию и солнечной аллергии.

8.Необходимо знать, что рискуют на солнце больше те,к кому загар "не пристает".

9.Следует использовать солнцезащитные медикаменты, повышающие восприимчивость кожи к свету.

10.Необходимо учитывать индивидуальные особенности.

11.Ультрафиолетовые излучения можно дозировать, опираясь на закон о биологическом действии электромагнитных частот: после пребывания на солнце эффективность отдыха в комнате с красным освещением увеличивается, а с фиолетовым – уменьшается.

12.Надо помнить, что загар, о котором заботятся, сохраняется намного дольше.

Заключение

Известный русский "морж" П.К.Иванов считал,что закаливание – это начало серьезного и нелегкого пути к самосовершенствованию, вхождению в единение с Природой. "Становись и занимай своё место, - учил он, - оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, в только добывается собственным трудом и делами в Природе себе на благо, чтобы тебе легко было".

В целом самочувствие человека определяется:

- качеством окружающей среды (на 20%)

- наследственными признаками (на 30%)

- всем остальным (социально-психологическими условиями – воспитанием, влияние социума, образ жизни, особенностями характера, отношением к миру, людям и себе – на 50%). Например, доброжелательный и отзывчивый человек, оптимист и филантроп живет дольше.

Список литературы

1.Г.С.Туманян. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – Москва,2006.

2. В.И. Ильинич. Физическая культура студента. - Москва, 2000.