

Закаливание и здоровье

СЗГМУ им. И.И. Мечникова
Работу выполнил студент 234А группы Шепарнев Никита Матвеевич



Оглавление

Цели и задачи работы - 3 слайд

Актуальность - 4 слайд

Основная часть - 5 - 21 слайды

Вывод - 22 слайд

Список использованной литературы - 23 слайд



Цели и задачи работы

Выяснить, что такое закаливание, и как оно влияет на здоровье человека

Найти закономерность между степенью закаливания и состоянием здоровья человека

Проанализировать статистику

Сделать выводы



Актуальность

В последнее время в условиях тяжелых инфекционных заболеваний люди чаще становятся более уязвимы к нарушениям здоровья, в т.ч. нарушениям иммунной системы.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. Для этого необходимо выполнять комплекс гигиенических, оздоровительных, профилактических мер для сохранения здоровья.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Из этого вытекают порой тяжелые последствия.



Определение понятия “закаливание”

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.

Следует помнить!

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль.





Основные принципы закаливания

- 1) Систематичность
- 2) Принцип «от простого к сложному» (постепенность)
- 3) Учет индивидуальных особенностей
- 4) Принцип активного режима
- 5) Самоконтроль
- 6) Принцип сочетания общих и местных воздействий

Систематичность

Закаливающие процедуры должны проводиться систематически: ежедневно, без длительных перерывов, так как только регулярность процедур обеспечивает повышение способности нервной системы адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Повторность воздействия фактора также необходима.



Принцип «от простого к сложному» (постепенность)

Сводится к применению вначале щадящих процедур и постепенному переходу к более сильным воздействиям. Принцип постепенности и последовательности увеличения дозировки воздействий обеспечивает достижение желаемого результата. Постепенное увеличение раздражающего фактора = эффективная адаптация.





Принцип активного режима

Подразумевает повышение эффективности закаливания при выполнении во время процедур физических упражнений, так как исследования показали, что физические упражнения при закаливании холодом дают усиленную теплоотдачу за счет возрастающей теплопродукции.

Это компенсирует действия низких температур.

Принцип самоконтроля

Позволяет оценить правильность выбранного режима закаливания.

В систематическом самонаблюдении может помочь ведение дневника самоконтроля, в котором будут фиксироваться данные о состоянии здоровья

НО самоконтроль не заменит медицинских обследований, поэтому, если самочувствие ухудшилось, следует обратиться за советом к врачу.



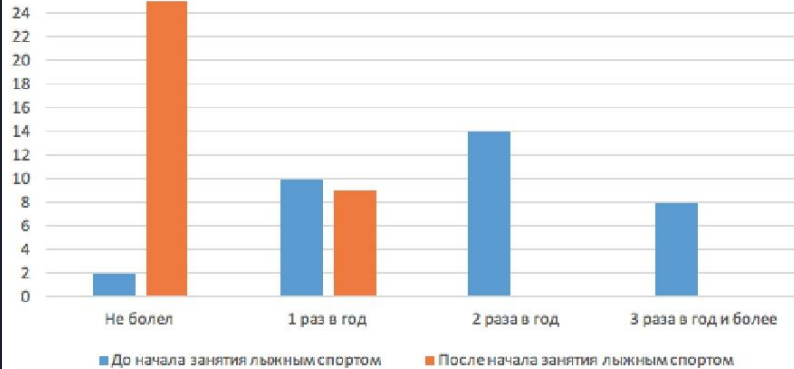
Принцип сочетания общих и местных воздействий

Базируется на научных данных. Несмотря на то, что местные процедуры оказывают не столь сильное действие, как общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, правильное закаливание отдельных участков тела также эффективно



Статистика закаливания

Частота заболеваний до и после начала занятия лыжным спортом




Данная статистика показывает, что люди, занимающийся лыжным спортом реже подвергаются воздействию инфекционных заболеваний. Это доказывает, что правильно и грамотно подобранная спортивная деятельность способствует укреплению иммунной системы. Таким образом, спорт - одна из разновидностей закаливания.

Виды закаливания

- 1) **Закаливание водой**
- 2) **Местное закаливание**
- 3) **Воздушные ванны**
- 4) **Солнечные ванны (гелиотерапия)**
- 5) **Контрастное закаливание**
- 6) **Физические нагрузки**





Закаливание водой

Выражено либо обливанием, либо обтиранием, либо душем

Начинать нужно с обтирания мокрым полотенцем или губкой сначала до пояса, а затем всего тела. При этом температура помещения, в котором проводится водная процедура, должна быть не ниже 18-20 °С.

При обливании начинать нужно с температуры воды около 30 °С, а затем постепенно понижать ее до 15 °С. Действие низкой температуры на тело человека оказывает благоприятное воздействие, поэтому обливания используют для предотвращения частых ангин, фарингитов и других болезней.

!Для детей! Закаливание водой зависит от возраста и других особенностей ребенка, но в любом случае используют более теплую воду, особенно для грудных детей.

Местное закаливание

Разные участки тела обладают различной чувствительностью к холоду. Наиболее чувствительными являются: голова, кончики пальцев, шея, грудь, травмированные места и другие. Переохлаждение стоп ног и носоглотки зачастую вызывает насморк, бронхит, острые респираторные заболевания. Именно поэтому эти участки тела нередко требуют дополнительного закаливания.





Воздушные ванны

Дозированные воздушные ванны могут явиться действенным методом для закаливания организма, они повышают сопротивляемость организма инфекциям, оказывают влияние на гемодинамику и дыхание, повышают приспособляемость организма к изменению температуры внешней среды.

На практике воздушные ванны, назначаемые в теплое время года, подразделяются на теплые, отпускаемые при температуре воздуха от 20 до 30 градусов, прохладные - при температуре 15-20 градусов и холодные ванны, отпускаемые при температуре воздуха ниже 15 градусов.

Солнечные ванны

Энергия солнца в виде ультрафиолетовых и тепловых лучей помогает закаливанию организма, улучшает сон, самочувствие ребенка, состав крови и обмен веществ. Кожа лучше противостоит внешним вредным влияниям и регулирует теплообмен.



Контрастное закаливание

Контрастное закаливание -- это воздействие холодной воды (воздуха) на разогретое тело или горячей воды (пара, воздуха) на охлажденное тело. Контрастное закаливание тренирует сосуды и приучает организм к быстрой смене реакций. Такое закаливание особенно полезно для людей, работающих в условиях резких температурных колебаний внешней среды.



Моржевание

- это форма закаливания в виде купания в открытых водоёмах зимой. Вода, если ещё не превратилась в лёд, то называется - холодная. Если прорубь во льду, то вода - ледяная. Обычная вода в проруби пресного водоёма имеет температуру от 0 до +4 градусов. В море условия более жесткие. Деление на холодную и ледяную воду весьма условное.



Спорт как вид закаливания

Спортивные занятия не только связаны с закаливанием организма, а является неотъемлемой частью. Физкультура и сама по себе способствует укреплению иммунитета, а если к ней прибавить и закаливающие процедуры, то эффект будет удвоен. Связь между спортом и закаливанием организма. Каждый вид спорта способствует сопротивляемости организма внешним факторам.





Вывод

Закаливание - важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур.

Закаливание организма важно начинать в детском возрасте, когда терморегуляция находится в стадии формирования, и развиваются механизмы иммунобиологической защиты. Для полноценного закаливания необходимо использовать комплекс закаливающих процедур. Важно соблюдать систематичность.

Человек, который закаливается, имеет более сильную устойчивость и выносливость к окружающим факторам.



Список использованной литературы

1. Бурцев Николай Правильное закаливание; Феникс - Москва, 2013. - 128 с.
2. Баранова С. В. Укрепление организма; Единение - Москва, 2012. - 435 с
3. Буров М. Закаляйся, как сталь. Правильное закаливание и моржевание; Феникс - Москва, 2011. - 224 с.

Благодарю за внимание



Если хочешь быть здоров — закаляйся!