Что такое закаливание

Что же подразумевается под понятием закаливания?

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.

Из истории закаливания

Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным условиям использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет.

Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило как неотъемлемая составная часть. Закаливание в этих странах преследовало цель укрепления здоровья, так и выработку у человека способности переносить всевозможные лишения. По свидетельству Плутарха, закаливание мальчиков в Древней Спарте начиналось с самого раннего возраста. С семи лет воспитание продолжалось в общественных домах во все более суровых условиях: их стригли наголо, заставляли ходить босиком в любую погоду, а в теплое время года обнаженными. Когда детям исполнялось 12 лет, им выдавали плащ, который они должны были носить круглый год. Горячей водой им разрешали мыться всего несколько раз в году. И в зрелые годы люди должны были жить так, как предписывал обычай.

Большое внимание в Спарте уделялось и физическому развитию женщин. Как и мужчины, они «также упражнялись в беге, борьбе, бросании диска и копья, чтобы их тела были сильны и крепки и чтобы такими же были и рождаемые ими дети, - пишет Плутарх. – Закаленные такими упражнениями, они легче могли вынести муки деторождения и выйти из них здоровыми».

Закаливание как профилактическое средство широко рекомендовали такие видные ученые древности, как Гиппократ, Демокрит, Асклепиад и другие. Одним из средств закаливания является пребывание под солнечными лучами. Целительное действие солнечных лучей было хорошо известно в Древнем Египте, о чем свидетельствуют надписи на стенах древних храмов. Первым же врачом, рекомендовавшим применение с лечебной целью солнечных ванн, был Гиппократ.

В Древнем Китае профилактика болезней и укрепление здоровья носили государственный характер. Поэтому в древнекитайской медицине большое внимание уделялось мероприятиям, способствовавшим укреплению здоровья. Важнейшими средствами для этого считались физические упражнения, водные процедуры, солнечное облучение, массаж, лечебная гимнастика, диета.

Одним из важнейших направлений в медицине Древней Индии было предупреждение заболеваний, использование различных упражнений, например йоги, направленных на поддержание и укрепление здоровья, достижение нравственного и психологического равновесия, где закаливание также играло немаловажную роль.

Особое значение закаливанию придавалось на Руси. Здесь оно носило массовый характер. Издавна славянские народы Древней Руси использовали для укрепления здоровья баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции. Особое внимание закаливанию уделялось в русской армии, где для «крепости и здравия тела» также широко использовалась русская баня.

Гигиенические требования при проведении закаливания

закаливание сопротивляемость терморегуляция организм

Закаливание организма неразрывно связано с физическими упражнениями. Физические упражнения значительно расширяют функциональные возможности всех систем организма, повышают его работоспособность. Их оздоровительный и профилактический эффект связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Специфика того или иного метода закаливания и сопровождающих его физических упражнений требует особой формы одежды. При занятиях в летнее время одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Во время занятий зимой используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Для обеспечения гигиены тела при занятиях физическими упражнениями необходимо, чтобы спортивная одежда была изготовлена из тканей, обладающих следующими свойствами: гигроскопичность, вентилируемость, ветроустойчивость, теплозащитность и др. Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной и хорошо защищать стопу от повреждений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздухаобморожения. В зимнее время года рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Таким образом, закаливание важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

Выводы

В механизме закаливания лежит общий адаптационный синдром. 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 использованных материалов

1. В.И.Даль. «Толковый словарь живого великорусского языка», изд. «Цитадель», Можайск, 1998 год, т.1.
2. Ю. Артюхова. «Как закалить свой организм», изд. «Харвест», Минск, 1999 год, т.2.В.И. Ильинич. «Физическая культура студента», изд. «Гардарики», Москва, 2000 год, т. 3.
3. А.П. Лаптев. «Закаливайтесь на здоровье», изд. «Медицина», Москва, 1991 год.