**Содержание**

Введение

1. История закаливания в России.
2. Основные правила закаливания.
3. Традиционные методы закаливания.
	1. Закаливание водой.
	2. Закаливание воздухом.
	3. Закаливание солнцем.

Заключение

Литература

**Введение**

Что такое закаливание? В «Толковом словаре» В. Даля дается объяснение этому слову применительно к человеку. Он считал, что закаливать человека – это «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости».

Давно известно, что здоровье человека зависит от наследственности – 20%, от состояния окружающей среды – 20%, от уровня медицины – 10 % и от образа жизни – 50%. Здоровый образ жизни – это правильное питание, занятие спортом, отказ от вредных привычек и т.д. При этом очень важно и закаливание.

Закаливание организма – это система процедур, которые повышают устойчивость организма к влиянию плохой погоды, вырабатывают иммунитет, улучшают приспосабливаемость к изменениям температуры, укрепляют дух. Закаливание – это длительная тренировка защитных сил организма, профилактика заболеваний. Закаленный человек легко переносит холод и жару, он более сдержан, уравновешен, всегда бодр и в хорошем настроении, лучше справляется со стрессами. Закаливание подходит для любого человека, им могут заниматься люди разных возрастов независимо от их физического развития. Лучше закаляться с детства. Многочисленными наблюдениями доказано, что дети, закаленные с раннего возраста, очень редко болеют простудными заболеваниями.

1. **История закаливания в России.**

Во всех культурах разных стран мира закаливание организма использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела. На Руси закаливание носило массовый характер. «Русские – крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу, и жару. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие», - писал секретарь гольштейнского посольства в Москве Адам Олеарий.

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. Древнейший русский летописец Нестор в Х веке описывал, как начинал парить в бане и купать в холодной воде младенцев сразу после рождения. И так – в течение нескольких недель, а затем при каждом нездоровье. 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». Суровые климатические условия заставляли людей искать самобытные формы и методы закаливания. Не случайно у русского народа родилась такая поговорка: «Укрепится человек – крепче камне, а ослабнет – слабее воды».

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

Особое внимание закаливанию уделялось в русской армии, где для «крепости и здравия тела» также широко использовалась русская баня. 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». Фельдмаршал М.И. Кутузов, продолжая ратные суворовские традиции, строго требовал от офицеров соблюдения правил закаливания и гигиены.

Русским врачам, писателям, деятелям науки принадлежит ведущая роль в разработке методики закаливания и её научное обоснование. Так А.Н. Радищев в работе «О человеке, о его смертности и бессмертии», вышедшей в XVIII веке, писал: «Всё действует на человека. Пища его и питание, внешняя стужа и теплота, воздух и даже самый свет».

1. **Основные правила закаливания**

Приступая к закаливанию необходимо придерживаться следующих правил:

1. **Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма.**

Нельзя начинать закаливание во время болезни или сразу же после выздоровления. Закаливание оказывает сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему, поэтому лучше всего обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающие средства и посоветует, как их применять, чтобы не было нежелательных последствий.

**2. Систематичность закаливания.**

Закаливание должно быть систематическим, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Только в этом случае оно будет действенным.

**3. Постепенность закаливания.**

Сила и длительность действия закаливающих процедур должна наращиваться постепенно. Сначала нужна предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Например, начать можно с обтирания, ножных ванн и за тем приступить к обливаниям, постепенно понижая температуру воды.

**4. Положительное отношение к закаливанию.**

Успех закаливающих процедур во многом зависит от интереса к ним, положительного психологического настроя. Закаливание должно приносить радость.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур.

1. **Традиционные методы закаливания**

Существующие методы закаливания делятся на две группы: традиционные и нетрадиционные. В традиционных методах с давних времен использовались и сейчас остаются основными средствами закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

* 1. **Закаливание водой.**

Вода – мощное, общепризнанное средство закаливания организма, обладающая ярко выраженным охлаждающим эффектом. При одинаковой температуре воды и воздуха, вода нам кажется холоднее. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается также в том, что водные процедуры легко дозировать. Приступать к ним лучше всего утром, после зарядки. Сначала начинают использовать воду температуры тела, затем температуру воды осторожно снижают на один градус через каждые 3-4 дня. Под влиянием водной процедуры сосуды сначала сужаются, кожа бледнеет, в это время кровь перемещается к внутренним органам. Потом в организме происходит ряд сложных реакций: активизируется деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, ускоряется обмен веществ и т.д. В результате сосуды кожи расширяются и в них переходит кровь из внутренних органов, тело краснеет, человек испытывает ощущение тепла. Если во время холодной водной процедуры отмечается озноб – ему сопутствует «гусиная кожа» - следует немедленно прекратить закаливание организма и хорошенько растереть тело. Существует несколько отдельных способов закаливания водой.

**Обмывание стоп.** Эта процедура проводится в течении всего года перед сном с температурой вначале 26 - 28°С, а затем снижая её до 12 - 15°С. После обмывания стопы тщательно растираются до покраснения.

**Полоскание горла.**Оно проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23 - 25°С, постепенно каждую неделю она снижается на 1 – 2°С и доводится до 5 – 10°С.

**Обтирание.**Это самая нежная из всех водных процедур, которую можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание проводят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.

**Обливание.**Для первых обливаний необходимо применять воду с температурой около +30°С, далее снижая её до +15°С и ниже. После проводится энергичное растирание тела полотенцем.

**Душ.**Это очень эффективная водная процедура. Вначале закаливания температура воды должна быть около +30 - 32°С и продолжительность не более минуты. Затем можно постепенно снижать температуру и увеличивать время процедуры до двух минут, включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя два-три раза воду 35-40°С с 13-20°С на протяжении трех минут.

В теплое время года нужно использовать любую возможность для купания в открытых водоёмах. Начинать купание можно при температуре 18-20°С и 14-15°С воздуха.

* 1. **Закаливание воздухом**

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны.

Начинать закаливание надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15-16°С. Воздушные ванны принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии не более 3-5 минут.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя способами: постепенное снижение температуры воздуха или увеличение времени при той же температуре. После такой подготовки можно перейти к закаливанию на открытом воздухе. Воздушные ванны нужно начинать принимать в местах, защищенных от солнца, сильного ветра при температуре воздуха 20-22°С. Первая воздушная ванна должна длиться не более 10 минут. А каждая последующая увеличиваться на 3-5 минут. Холодные ванны (4-13°С) могут принимать только закаленные люди. Их продолжительность не более 1-2 минут, с постепенным увеличением до 8-10 минут.

Воздушные ванны возбуждают аппарат терморегуляции, положительно влияют на всю деятельность кожи, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и оказывают благотворное воздействие на психику человека.

**3.3. Закаливание солнцем**

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания.

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию в нем дополнительного тепла. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи. Происходит расширение подкожных сосудов, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма. Ультрафиолетовые лучи способствуют образованию в организме витамина D, улучшают состав крови, повышают сопротивляемость организма к простудам и инфекциям.

Солнечные ванны нужно принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать их лучше всего утром, когда воздух особенно чист и еще не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Продолжительность их не должна превышать 5 минут, далее нужно прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа. Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками. Принимать солнечные ванны нужно в лежачем положении, «ногами к солнцу».

**Заключение**

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно. Закаленные люди легче переносят изменения влажности, холод и жару, меньше подвергаются простудным и другим заболеваниям. Закаливание укрепляет нервную систему, улучшает работу сердца и легких, состав крови и обмен веществ.

Средства закаливания просты и доступны, они всегда под рукой. Главное в том, что их можно использовать в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов, способы их применения не представляют затруднения. У поляков есть мудрая пословица: «Что излишне, то не здраво». Мне кажется, что при закаливании лучше применять испытанные традиционные способы, при этом соблюдая здравый смысл и «золотую середину».