

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/294145>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 2

История закаливания 3

Основные методы закаливания 6

Принципы закаливания 11

Заключение 16

Список литературы 17

Введение

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), другие излишествуют в еде, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь. Закаливание - один из способов укрепить своё здоровье.

Закаливание - это обоснованное наукой систематическое применение естественных факторов природы с целью повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Закаливание воздухом, водой и солнцем как инструментами повышения сопротивляемости организма разнообразным условиям внешней среды использовалось с самых древнейших времен.

Закаливание не предупреждает, а не лечит болезнь, и в этом заключается его важная профилактическая роль. Закаленный человек значительно легче переносит не только холод и жару, но и очень резкие перемены внешней температуры, способные ослабить защитные силы организма.

Основное заключается в том, что закаливание является приемлемым для любого человека, т.е. им могут заниматься люди самых разных возрастов вне зависимости от уровня физического развития. Закаливание повышает выносливость и работоспособность организма. Закаливающие процедуры делают человека более уравновешенным, сдержанным, в целом нормализуют состояние эмоциональной сферы, они придают бодрость, улучшают настроение. Как отмечают йоги, закаливание приводит человека к слиянию организма с природой.

История закаливания

Закаливание представляет собой повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию со стороны физических факторов окружающей среды (высокой и низкой температур, пониженного атмосферного давления и др.) является важной частью физической культуры, а также реабилитационных и профилактических мероприятий. Закаливание выступает достаточно сильным оздоровительным средством [3].

Под закаливанием в более узком смысле принято понимать разнообразные мероприятия, непосредственно связанные с рациональным применением естественных сил природы с целью повышения сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям метеорологических факторов.

Закаливание в качестве фактора повышения сопротивляемости организма к разным условиям использовалось с древнейших времен. Дошедший до настоящего времени опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. Практически во всех культурах различных стран мира закаливание использовалось в виде профилактического средства укрепления человеческого тела и духа.

Особое внимание физическим упражнениям, гигиене и закаливанию тела уделялось в Древнем Риме и в Древней Греции. В то время существовал культ красоты и здоровья тела, именно поэтому в систему физического воспитания входило закаливание в качестве неотъемлемой составной части. Закаливание в этих странах преследовало цель укрепления здоровья, так и выработку способности у человека, переносить

все возможные различные лишения. Как отмечал Плутарха, в Древней Спарте закаливание мальчиков начиналось с самого раннего возраста. Начиная с семи лет воспитание продолжалось в общественных домах в более суровых условиях: заставляли ходить босиком в любую погоду, их стригли наголо, в теплое время года ходили обнаженными. Когда им исполнялось 12 лет, им давали плащ, который они обязаны были носить круглый год. Им разрешали мыться горячей водой всего несколько раз в году. И в зрелые годы они должны были жить так, как им предписывал обычай.

В Спарте большое внимание уделялось и физическому развитию женщин. Они также, как и мужчины «упражнялись в борьбе, беге, бросании копья и диска, чтобы их тела были крепки и сильны, и чтобы такими же были и дети, которых они рожают — отмечает Плутарх. – Закаленные подобными упражнениями, они значительно легче могли вынести муки деторождения и выйти из них по большей части здоровыми».

Древние римляне по большей части заимствовали и преобразовывали древнегреческую культуру. У них наиболее важным закаливающим средством выступала баня. Римские термы, или бани представляли собой вместительные и очень просторные здания, которые были построены из мрамора (термы Диоклетиана (505-506 гг.) вмещали порядка 3500 купающихся) [8].

В термах также имелись помещения для раздевания, массажа и гимнастических упражнений, здесь были бассейны с холодной и теплой водой, горячая баня, души, также использовались грязевые и песочные ванны. На крышах большинства терм устраивались площадки для солнечных ванн.

Закаливание в качестве профилактического средства рекомендовали такие видные ученые древности, как Демокрит, Гиппократ, Асклепиад и многие другие. Одним из средств закаливания выступало пребывание под солнечными лучами. В Древнем Египте было хорошо известно целительное действие солнечных лучей, о чем указывали надписи на стенах многих древних храмов. Первым же врачом, который рекомендовал использование с лечебной целью солнечных ванн, выступал Гиппократ [5].

Укрепление здоровья и профилактика болезней в Древнем Китае носили

Список литературы

1. Буров М. Закаляйся, как сталь. Правильное закаливание и моржевание; Феникс - Москва, 2011. - 224с.
2. Бурцев, Н. Правильное закаливание; Феникс - Москва, 2013. - 228с.
3. Колгушкин, А. Закаливание / А. Колгушкин. - М.: Рипол Классик, 2022. - 528с.
4. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - М.: Профиздат, 2015. - 256с.
5. Лаптев, А. П. Азбука закаливания / А.П. Лаптев. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 307с.
6. Лушников В. А., Куралёва О. О. Закаливание организма и его основные принципы // Проблемы педагогики. 2019. №6 -45с.
7. Пахомова, С.В. Методика закаливания организма: методические рекомендации/С.В. Пахомова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2010 – 235с.
8. Подшибякин, А. К. Закаливание человека / А.К. Подшибякин. - Москва: ИЛ, 2016. - 535с.
9. Рассел, Дж. Здоровый образ жизни / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 732с.
10. Улащик В.С. Закаливание // Физиотерапия. Универсальная медицинская энциклопедия. Мн.: Книжный дом, 2018 - 640с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/294145>