**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребёнка**

**Титова Ульяна Сергеевна**

руководитель: Бокарева З.Н., преподаватель высшей категории

*ЕТЖТ- филиал РГУПС*

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни.

Здоровый образ жизни – это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание. Закаливание – это научно-обоснованная система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Закаливание имеет цель повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В первую очередь закаливание действует, конечно, на простудные заболевания. Почему именно на них? Все просто. Потому что закаливание вырабатывает устойчивость организма к переохлаждению, а именно переохлаждение и вызывает простудные заболевания. А также закаливание оказывает оздоровляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, увеличивает жизненную емкость легких, мышечную силу, нормализует артериальное давление и другое.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

Основные факторы закаливания — воздух, солнце и вода.

Рассмотрим, в чем же заключается механизм закаливания.

Одним из важных факторов внешней среды, в которой живет человек, является её температура. Организм человека должен постоянно поддерживать тепловой баланс при различных внешних температурах. И.П. Павлов писал, что организм может существовать только до тех пор, пока он в каждый момент уравновешивается с окружающими условиями. Как только это равновесие серьёзно нарушается, он перестаёт существовать.

В организме непрерывно происходят окислительные процессы с освобождением энергии, которая в конечном итоге превращается в тепловую, и передаются во внешнюю среду. Процессы теплообразования и теплопередачи регулируются системой терморегуляции в пределах её восстановительных возможностей. Под терморегуляцией понимается совокупность физиологических процессов, направленных на поддержание на определённом уровне относительно постоянной температуры тела человека.

Особенности терморегуляции организма детей породили еще в далеком прошлом две точки зрения на целесообразность подвергать их чрезмерным холодовым воздействиям. Сторонники одной из них рассматривали такое закаливание в качестве необходимого условия воспитания детей. При этом ссылались на обычаи некоторых народов. Так, скифы купали маленьких детей в любую погоду. Обычай обтирать новорожденных снегом, обливать маленьких детей холодной водой, купать в утренней росе существовал у якутов, остяков, тунгусов, цыган и др.

М. В. Ломоносов резко выступал против попыток представить религиозный обряд крещения, как якобы направленный на закаливание младенцев. Он писал: «Упрямых попов, кои хотят насильно крестить холодной водою, я почитаю палачами, затем что желают после родин и крестин вскоре и похорон для своей корысти». Предельные холодовые нагрузки на организм детей и подростков требуют чрезвычайного напряжения всех физиологических механизмов, всех его защитных сил. И справиться с этой нагрузкой ребенок сможет лишь за счет нарушения деятельности органов и систем, которые непосредственно не участвовали в этой работе. Это так называемая цена приспособления. Наиболее уязвимым в таких ситуациях оказывается головной мозг. Поэтому мы считаем предельные холодовые нагрузки нецелесообразными для растущего организма.

Есть достаточно других более легких и безопасных средств закаливания. Все сказанное позволяет отрицательно относиться к «моржеванию» детей и подростков и не рекомендовать данную форму тренировки защитных сил организма.

По мере роста ребенка под влиянием закаливания увеличивается координирующая роль центральной нервной системы на деятельность всех внутренних органов, реакции организма становятся все более экономными, улучшается способность к тренировке. Надо подчеркнуть, что определенная ответная реакция организма вырабатывается только при систематическом повторении и только на данный фактор. На любые новые воздействия дети реагируют как незакаленные.

Помимо возрастных особенностей организма, эффект закаливания во многом определяется индивидуальными чертами характера ребенка, типологическими особенностями его высшей нервной деятельности. В организации закаливания необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и подростков, не пренебрегать ими. Так, закаливание детей, у которых ярко выражены сила и уравновешенность нервных процессов, полезно проводить более быстрыми темпами по сравнению с закаливанием детей, в поведении которых обнаруживаются признаки слабости нервных процессов. Если у ребенка преобладает возбуждение, лучше проводить с ним успокаивающие процедуры, а если преобладает торможение, — бодрящие. И важно, чтобы во время процедуры у ребенка было хорошее настроение.

Повышение устойчивости человека к различным неблаго­приятным факторам окружающей среды — основная задача современной медицины. В этом именно и заключается её про­филактическая направленность.

Закаливание организма — это формирование и совершен­ствование функциональных систем, направленных на повыше­ние иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний.

В механизме закаливания лежит общий адаптационный синдром. Плюсы заключаются в том, что человек получает возможность жить в условиях, ранее несовместимых с жизнью и решать задачи, прежде неразрешимых. Повышается устойчивость к заболеваниям. Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение и обмен веществ, пи 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).

К минусам можно отнести лишь невыполнение принципов закаливания, в результате чего наступают различные нарушения в организме.

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средства закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода. Наибольший эффект наблюдается от контрастного закаливания, которое включает ножные ванны, обтирание, душ, закаливание в парной.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании как средстве физического воспитания, имеется в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней 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 дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

Литература:

1. Николаев А.А. Двигательная активность и здоровье человека. Учебное пособие для студентов и преподавателей высших учебных заведений физической культуры. 2018. СГУ.
2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения. 2020г.