

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
Высшего образования  
«Новосибирский государственный медицинский университет  
Министерства здравоохранения Российской Федерации»  
(ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России)

Кафедра физического воспитания

# История и виды закаливания

Выполнила работу: Воропаева Дарья студентка 30  
группы 2-го курса Лечебного факультета

2017г

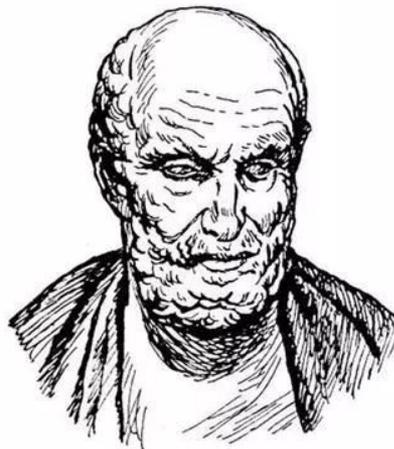
**Закаливание** — это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).



Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Установлено, что систематическое закаливание снижает вероятность простудных заболеваний в четыре раза, и даже исключает их возникновение.

«Любую болезнь легче предупредить, чем лечить»

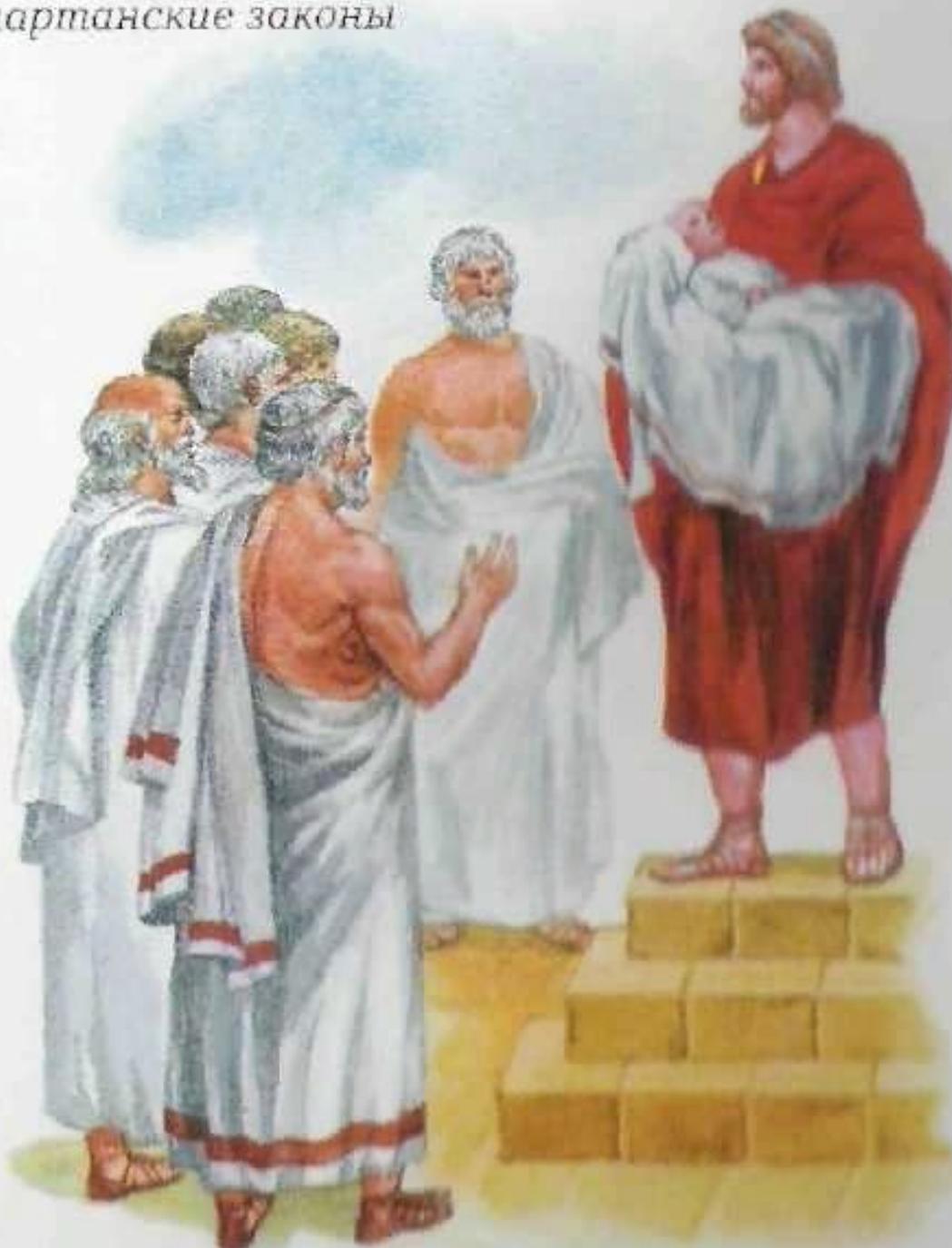
Гиппократ



## Механизм закаливания

При многократном воздействии специфических раздражителей под влиянием нервной регуляции в организме образуются определенные функциональные системы, обеспечивающие приспособительный эффект. Приспособительные реакции формируются в нервной системе, в эндокринном аппарате, в органах, тканях и клетках. Организм приобретает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, высокой температуры и т.п.



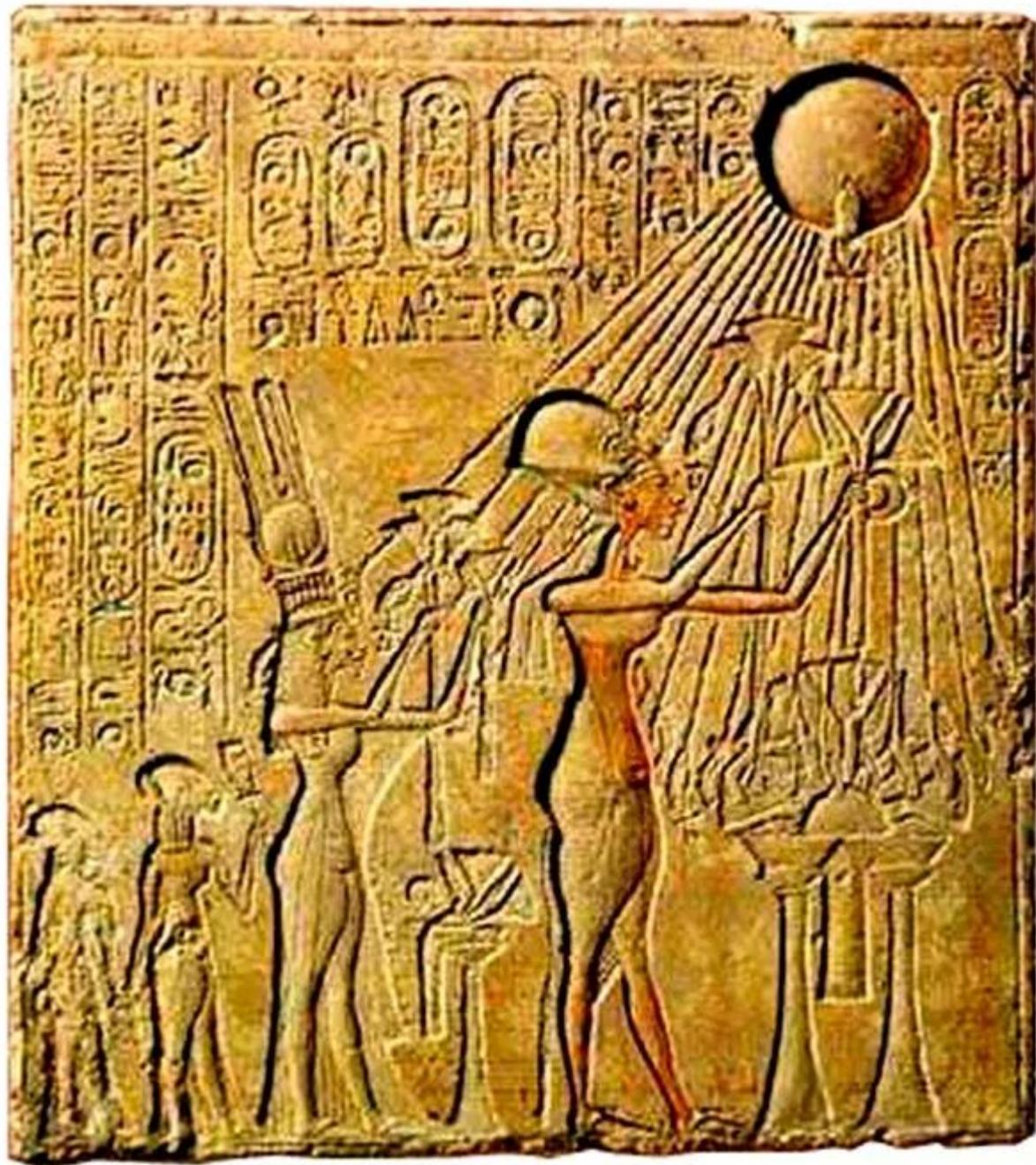


## История закаливания

Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. 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.

Закаливание в этих странах преследовало как цель укрепления здоровья, так и выработку у человека способности переносить всевозможные лишения.

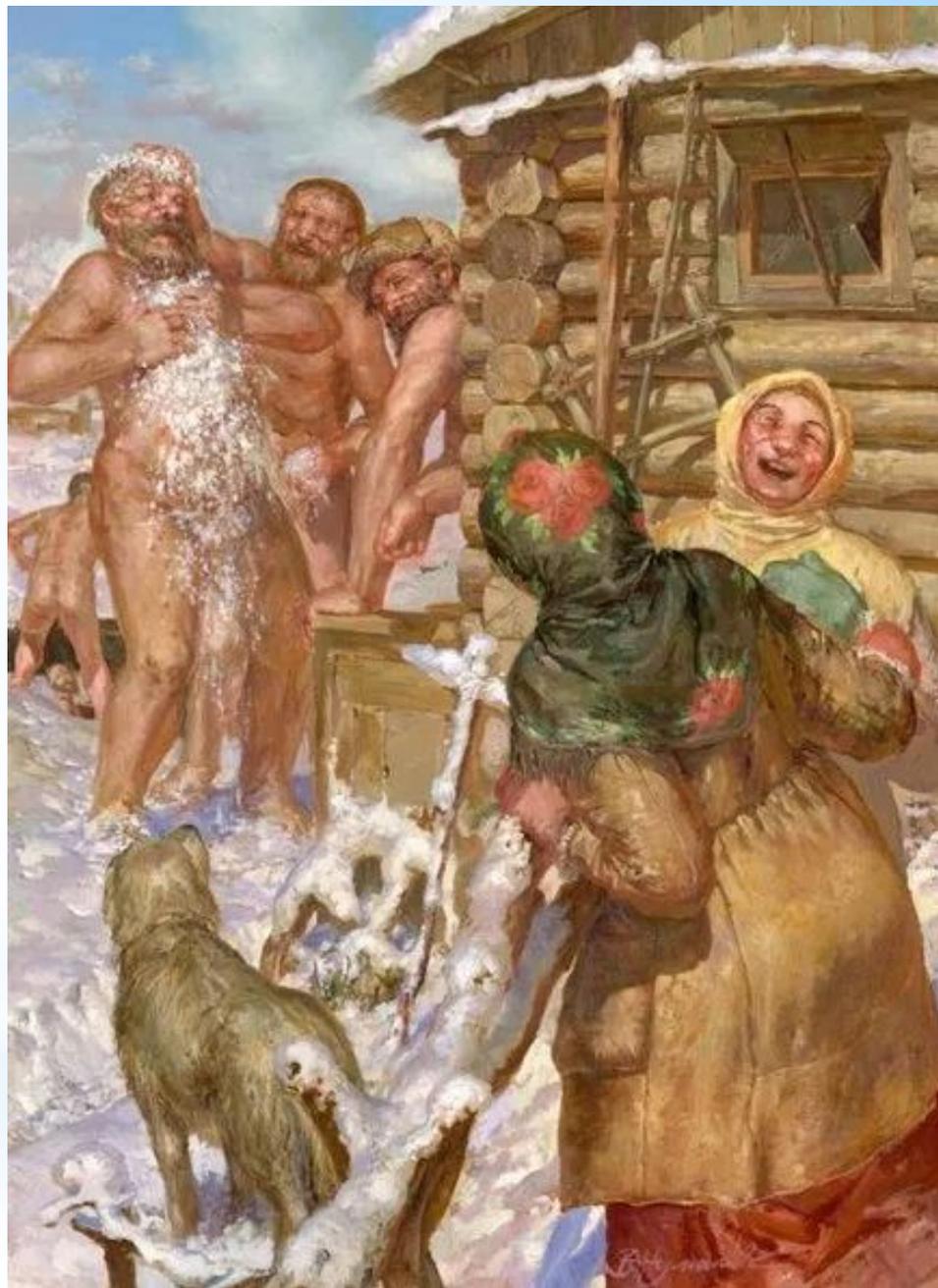
Одним из средств закаливания является пребывание под солнечными лучами. Целительное действие солнечных лучей было хорошо известно в Древнем Египте, о чем свидетельствуют надписи на стенах древних храмов. Первым же врачом, рекомендовавшим применение с лечебной целью солнечных ванн, был Гиппократ.



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.



Особое значение придавалось закаливанию 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.



## Принципы закаливания

1. Постепенность увеличения закаливающих процедур.
2. Систематичность.
3. Последовательность.
4. Комплексность.
5. Учет индивидуальных особенностей человека (возраст, состояние здоровья и т.п.).
6. Позитивность.
7. Контролируемость.
8. Адекватность
9. Активность.



# ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



# ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



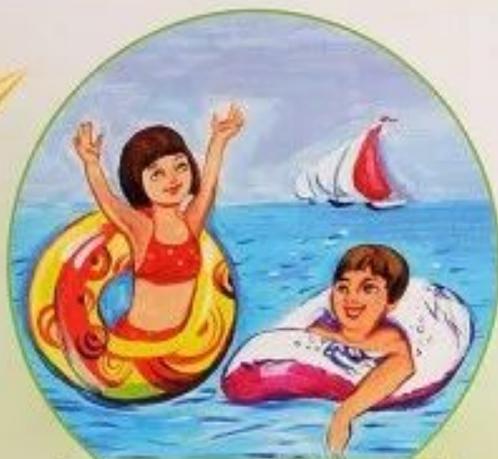
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице



## Противопоказания:

Прежде чем приступать к закаливанию, следует тщательно обследоваться и проконсультироваться с врачом. В некоторых случаях закаливание может вместо пользы принести вред.

## Поэтому оно противопоказано при:

- \* повышенной температуре тела;
- \* гипертонии;
- \* болезнях сердечно-сосудистой системы;
- \* поражениях сосудов головного мозга;
- \* **заболеваниях мочеполовой системы;**
- \* бронхиальной астме;
- \* туберкулезе;
- \* почечной недостаточности;
- \* воспалительных болезнях;
- \* аллергии на холод;
- \* любых опухолях (как злокачественных, так и доброкачественных);
- \* повышенной возбудимости нервной системы;
- \* алкогольном опьянении;

# Прогулки на свежем воздухе











*До свидания!*  
*Спасибо за внимание!*

