

## Закаливание и его особенности

*Шульга Анастасия Андреевна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

Целью данной статьи является рассмотрение пользы закаливания, его видов, влияние на организм, а также каких правил стоит придерживаться для правильности закаливания. В ходе исследования применялся метод теоретического анализа научной и электронно-библиотечной литературы. По результатам исследования можно сделать вывод, что закаливание полезно для организма, но подходит не всем и перед началом закаливания, необходимо проконсультироваться с врачом.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, закаливание, организм, иммунитет.

## Hardening and its features

*Shulga Anastasia Andreevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The article discusses the benefits of hardening, its types, the effect on the body, as well as what rules should be followed for the correctness of hardening. In the course of the study, the method of theoretical analysis of scientific and electronic library literature was used. According to the results of the study, it can be concluded that hardening is useful for the body, but it is not suitable for everyone and before starting hardening, it is necessary to consult a doctor.

**Keywords:** healthy lifestyle, health, hardening, body, immunity.

## 1 Введение

### 1.1 Актуальность

В настоящее время многие используют закаливание, как средство укрепления здоровья. Но также большинство людей ведут нездоровый образ жизни и наносят огромный вред своему организму, не задумываясь о дальнейших последствиях. Существует множество способов укрепления здоровья и повышения иммунитета. И закаливание – один из них.

### 1.2 Обзор исследований

В статье Д.С. Дякин «Виды закаливания. Влияние закаливания на организм человека» даёт определение понятию закаливание, описывает наиболее распространенные виды закаливания, как закаливание влияет на

организм человека [1]. Е.А. Маврина и М. Ю. Савельев в своей статье «Закаливание организма: средства, принципы и методы закаливания» рассматривают методики закаливания и способы их влияния на организм [2].

### **1.3 Цель исследования**

Целью данной работы является рассмотрение понятия закаливание, его основные виды, основные правила, которые необходимо соблюдать для правильного проведения закаливания, а также как оно влияет на организм человека.

## **2 Результаты и обсуждения**

Каждый из нас хотя бы раз в жизни пробовал закалиться, но большинство сдавались после первых попыток. Но оставшееся меньшинство – те, кто сделал закаливание регулярной процедурой. Они могут похвастаться крепким здоровьем, сильным иммунитетом и хорошей физической формой.

Для сосудов, смена температур – своеобразная гимнастика. Такие «упражнения» тонизируют и укрепляют их, и таким образом помогают избежать заболеваний сосудов, которые считаются одной из главных причин смертности населения.

Посредством закаливания, повышается врожденный иммунитет. Ледяная вода является стрессом как для организма, так и для психики. Но этот стресс длится недолго, и именно в его кратковременности заключается польза закаливания.

Закаливание представляет собой преднамеренное использование холодных воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма, в особенности тренировка физиологических механизмов терморегуляции, которые обеспечивают поддержание температуры тела на относительно стабильном уровне, независимо от внешней среды.

Закаливание как средство укрепления защитных сил организма возникло ещё в древности. Почти во всех культурах по всему миру закаливание использовалось в качестве профилактической меры для поддержания человеческого духа и тела. В Древней Греции и Древнем Риме большое внимание уделялось физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела. На тот момент существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому его укрепление считалось неотъемлемой частью системы физического воспитания. Закаливание в качестве профилактического метода лечения широко рекомендовалось выдающимися учеными древности, такими как Гиппократ. Закаливанию на Руси придавалось особое значение. Издавна славянские народы Древней Руси укрепляли свое здоровье благодаря бане, далее использовали метод растирания снега или купались в реках и озерах в любое время года [3].

В основе закаливания лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды. Среди способов закаливания организма существуют следующие:

1) Закаливание воздухом. Заключается данный способ закаливания в частых прогулках на свежем воздухе;

2) Закаливание Солнцем. Суть способа в том, что нужно время от времени загорать под солнечными лучами. Но здесь важно не переусердствовать. Не допускайте солнечных ожогов или тепловых ударов. И вообще следует быть осторожнее, поскольку солнечные ванны хоть и полезны, но лишь в ограниченном количестве;

3) Хождение босиком. Это тоже один из видов закаливания, причём довольно таки полезный. Но стоит понимать, что ходьба босиком должна быть либо по дому, либо по улице в тёплое время года;

4) Закаливание водой. Один из самых полезных видов закаливания. Существуют несколько способов:

- обтирание – самый простой метод. Необходимо просто смочить тряпку в холодной воде и обтирать ей своё тело. Данный способ отлично подходит новичкам;

- обливание – быстро и просто. Нужно вылить на себя ведро холодной воды и сразу же растереть тело сухим полотенцем;

- холодный душ – наиболее эффективный способ закаливания. Стоя под душем и включив тёплую воду, постепенно закручивайте кран с горячей водой. За 2-3 минуты понизьте температуру до холодной (но также следите за своим самочувствием), затем постоит немного под холодным душем. После окончания процедуры, хорошенько разотрите тело сухим полотенцем;

- контрастный душ – более продвинутый вариант холодного душа. Его суть заключается в чередовании холодного душа с горячим. Причём холодный душ необходимо включать резко, затем постепенно повышать температуру до горячей, и снова убавлять её до холодной. Количество таких повторов должно быть от 3 до 5 раз, по 30-90 секунд каждый;

- моржевание (или же купание в холодной воде). Не обязательно лезть в прорубь, поскольку отличный эффект оказывает и купание в конце весны, и купание в начале осени. Применение данного метода возможно только после консультации с врачом, или же при абсолютной уверенности в своих силах;

- баня – данный способ закаливания известен многим. Отличный результат достигается воздействием горячего водяного пара на тело. Наилучшего эффекта можно достичь при чередовании высокой температуры парилки и обливания холодной водой [4];

Приступая к закаливанию, необходимо соблюдать следующие принципы:

- систематичность использования закаливающих процедур. Закаливание организма следует проводить систематически, день за днем в течение всего года, вне зависимости от погодных условий и без длительных перерывов. Наилучшим способом будет чёткое закрепление закаливающих процедур в режиме дня. Таким образом, организм вырабатывает определенную стереотипную реакцию на применяемый раздражитель;

- постепенность увеличения силы раздражающего воздействия. Закаливание принесет положительный эффект только при постепенном

наращивании силы и длительности действия закаливающих процедур. Закаливание не следует начинать сразу с обтирания снегом или купания в проруби. Так как это может навредить здоровью;

– последовательность в проведении закаливающих процедур. Необходимо предварительно подготовить организм более щадящими процедурами. Для начала можно обтираться, делать ванну для ног, и только потом уже приступать к обливаниям, при этом снижать температуру воды необходимо постепенно;

– учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья. Закаливание оказывает достаточно сильное воздействие на организм, особенно на новичков. Поэтому перед началом закаливающих процедур, следует проконсультироваться с врачом. Приняв во внимание возраст и состояние организма, врач подберёт закаливающее средство и объяснит, как правильно его применять, чтобы избежать нежелательных последствий;

– комплексность воздействия природных факторов. К естественным факторам закаливания организма относятся воздух, вода, а также солнечное облучение. При выборе процедуры необходимо ориентироваться на ряд объективных условий: время года, климатические и географические условия места жительства, а также состояние здоровья [5].

### **3 Вывод**

Закаливание является достаточно эффективным методом укрепления здоровья и предотвращения различных заболеваний. Его преимущество заключается в том, что оно не отнимает много времени и может осуществляться каждым человеком. Необходимо лишь желание и проявление упорства.

### **Библиографический список**

1. Закаливание организма: средства, принципы и методы закаливания URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49236986> (дата обращения 18.12.22)
2. Виды закаливания. Влияние закаливания на организм человека URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26349338> (дата обращения 18.12.22)
3. Закаливание – правила и рекомендации URL: <https://37gp.by/informatsiya/shkola-zdorovogo-obraza-zhizni/207-zakalivanie-pravila-i-rekomendatsii> (дата обращения 17.12.22)
4. Влияние закаливания на организм человека URL: <http://vihpol.ru/for-patients/profilaktika/394-101219> (дата обращения 17.12.22)
5. Польза закаливания URL: <https://blog.zdravcity.ru/polza-zakalivaniya/> (дата обращения 17.12.22)