

Понятие закаливания и его виды

Мансурова Ангелина Васильевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье рассматривается процесс закаливания как один из составляющих компонентов здорового образа жизни, его цели и преимущества, виды закаливающих процедур, правила их использования, их влияние на организм человека. Закаливание как необходимая часть здоровой жизнедеятельности человека.

Ключевые слова: Здоровье, закаливание, организм, процедуры.

The concept of hardening and its types

Mansurova Angelina Vasilevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article discusses the process of hardening as one of the components of a healthy lifestyle, its goals and benefits, types of hardening procedures, rules for their use, and their impact on the human body. Hardening as a necessary part of a healthy human life.

Keywords: Health, tempering, body, procedures.

В связи с острой эпидемиологической ситуацией в мире стоит поговорить с вами о закаливании, ведь сейчас оно необходимо, как никогда.

Ещё древнегреческие философы писали о пользе закаливания, широко известной человечеству и в наши дни. Медицина развивается, технологии двигают прогресс, но заменить закаливание пока еще не удалось. «Неужели это действительно так полезно?» - спросите вы и вам все врачи ответят – ДА! Для поддержания организма в хорошей форме достаточно выполнять регулярно несложный комплекс закаливания.

Целью данного исследования является всестороннее изучение закаливания, как благоприятного воздействия на организм человека, анализ различных методов закаливания.

За последние десятилетия теме закаливания особое внимание уделяли авторы - Е.Н. Леви-Гориневская, 1951; Т.С. Криворучко, 1952; Г.Н. Сперанский, Е. Заблудовская, 1962; В.И. Теленчи, 1984 и др., которые рассматривали положительное влияние закаливающих мероприятий на физическое развитие человека. «Закаливание это попытка приблизить образ

жизни человека к естественному и не дать угаснуть адаптационным способностям организма» (врач Е.О. Комаровский). Чем мы ближе к природе, к разной окружающей среде, тем более комфортно и без негативных последствий для своего организма пребываем в естественных условиях. Но как быть людям, живущим в городах, которые не могут с легкостью взаимодействовать с природой? Современные комфортные условия жилища, одежда, транспорт и т. д. уменьшают воздействие меняющихся условий погоды на организм человека и снижают устойчивость по отношению к метеорологическим факторам. Но и здесь нашли выход – закаливание разными способами, о которых я расскажу чуть позже. Сейчас мы поговорим с научной стороны на данный процесс.

Как поясняет Большая Медицинская Энциклопедия, закаливание - это система методов, которые направлены на повышение функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры воздуха, воды, пониженного атмосферного давления и др.) по средствам специальных тренировок. В основе закаливания лежат процедуры с воздействием тепла, охлаждения и солнечных лучей. С помощью них у человека постепенно вырабатывается защита, то есть адаптация к негативным внешним факторам. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. Итогом данного процесса является увеличение работоспособности, снижение заболеваемости, преимущественно простудного характера, улучшение самочувствия. Кроме того, закаливание организма настолько мощная вещь, что его сила повышает не только способность организма переносить резкие перепады внешней температуры без ущерба для состояния здоровья и работоспособность, но и нормализует состояние нервной системы, укрепляет ее. Но как бы это легко не звучало, все же есть рекомендации и правила закаливания, с целью того, чтобы ожидания реализовались и не принесли вред организму. Здесь главный принцип постепенности и применение определённого комплекса процедур, ведь смешение или исключение какого-то шага не принесет тебе чего-то хорошего. Закаливание организма проводят, постепенно усиливая действие раздражителя. Поэтому начинать закаливание рекомендуется с мизерных порций. Желательно не исключать грамотное медицинское сопровождение процесса закаливания организма. Оно может помочь не только объективно оценить эффективность применяемых процедур, но и обнаружить нежелательные отклонения в здоровье человека и предупредить наступление нежелательных последствий.

В зависимости от фактора воздействия на организм, закаливание бывает различных видов:

Закаливание воздухом (аэротерапия) - длительные прогулки на улице, оздоравливание происходит путем совершенствования терморегуляции. Это способствует улучшению функционирования всех органов и систем организма, психологического и эмоционального фона.

Солнечное закаливание (гелиотерапия) - благодаря свету и теплу солнца во время прогулок. Эта мера улучшает обменные процессы и кровообращение, повышает мышечный тонус и укрепляет ЦНС. Но даже при этом виде закаливания нужно соблюдать осторожность, чтобы не получить солнечный, тепловой удар либо ожоги.

Босоногие прогулки - ходьба босиком по земле и песку. Через активные точки на стопах можно получить воздействие на различные органы и системы организма. Считается, что этот вид закаливания укрепляет иммунитет, снижает риск вирусных и простудных заболеваний.

Закаливание водой – обливание водой, обтирание, контрастный душ. Это наиболее популярный метод профилактики многих недугов. Он позволяет улучшить работу кровеносной системы и обогатить организм полезными веществами.

Так же стоит выделить наиболее сильную закаливающую процедуру – моржевание, то есть плавание в ледяной воде. Может быть, поэтому оно имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано: детям, подросткам и людям, постоянно страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей.

Не забывайте, что при каждом виде процедур закаливания организма нужно соблюдать мягкий переход от щадящего к более серьезному закаливанию. Например, закаливание водой должно начинаться с обтираний, затем следует переходить к местным обливаниям, после этого разрешено применение общих обливаний и контрастного душа.

Таким образом, сегодня закаливание практикует все большее количество людей. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека - достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой и досуговой формах жизнедеятельности. В зависимости от того, какая стихия вам по душе, будь то вода, воздух, солнечные ванны или босые прогулки, выбирайте свой вид оздоровления.

Библиографический список

1. Артюхова Ю. Как закалить свой организм. Минск: Харвест, 1999.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М: Гардарики, 2000.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 2002.
4. Большая медицинская энциклопедия. М.: АСТ, Астрель, 2006. URL: <https://xn--90aw5c.xn--c1avg/index.php/%D0%97%D0%90%D0%9A%D0%90%D0%9B%D0%98%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%98%D0%95>
5. Муравов И. В. Возможности организма человека. М: Знание, 2007.
6. Пафенберг Р.Ф. Здоровый образ жизни. К: Олимпийская литература, 1999.
7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. М., 2006.