

## Принципы и способы закаливания организма

*Гринь Роман Константинович*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхем*

*Студент*

### Аннотация

В статье рассматривается влияние закаливания на организм человека, а также основные правила и методы закаливания. В данной статье представлен анализ влияния закаливания на человеческий организм. В ходе работы выявлено, что правильное закаливание организма оказывает положительное влияние на физические и психологические качества человека.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, закаливание, методы, тело, температура, медицина

## Principles and methods of hardening the body

*Grin Roman Konstantinovich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The article discusses the effect of hardening on the human body, as well as the basic rules and methods of hardening. This article presents an analysis of the effect of hardening on the human body. In the course of the work, it was revealed that the correct hardening of the body has a positive effect on the physical and psychological qualities of a person.

**Keywords:** sports, health, hardening, methods, body, temperature, medicine

### Введение

#### Актуальность темы исследования

Каждый человек в своей жизни же хочет, в первую очередь, быть физически и психологически здоровым. Так как без крепкого здоровья невозможен и успех, богатство, счастье. Из этого следует, здоровье – это неотъемлемая часть жизни человека, без которой непостижимо все остальное.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50–55% от образа жизни, на 20% – от окружающей среды, на 18–20% – от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10% – от здравоохранения.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества в целом. Здоровье человека зависит не только от правильного питания, занятия спортом, отказа от алкоголя и курения, но и от

использования различных способов оздоровления. Важную роль в сохранении здоровья человека играет закаливание.

Закаливание – это своеобразная тренировка защитных функций организма, подготовка их к своевременной мобилизации. Важнейшая профилактическая роль закаливания в том, что оно повышает иммунитет организма, что необходимо для нормального существования человека в условиях постоянно ухудшающейся экологии.

### **Обзор исследований**

Ю.В. Серебрянский показал роль закаливания в период сезонных заболеваний [1]. Бен Мартинога собрал исследования ученых о влиянии закаливания на организм [2]. Ю.В. Артюхова рассмотрела терморегуляцию и закаливание организма [3].

### **Цель исследования**

Целью данного исследования является изучение методов и техник закаливания, рассмотрение особенностей их влияния на организм. Выяснить как закаливание влияет на организм человека

### **Исследование**

#### **Требования к закаливанию**

1. Первое требование к закаливанию – это систематичность закаливания.

Закаливание организма обязано осуществляться по заранее продуманному плану без длительных перерывов, каждый день в течение всего периода несмотря на погодные условия. Начинать закаливать организм нужно с самых ранних лет и до конца жизни.

Даже небольшая приостановка в закаливании приводит к исчезновению выработанных реакций. Временно можно отменить процедуры, но перерыв не должен превышать 5–7 дней. Если же получилось так, что пауза между закаливаниями затянулась на промежуток свыше двух недель, то необходимо все процедуры выполнять сначала.

2. Проведение самоконтроля. Само контроль проводится с учётом следующих показателей: аппетит, масса тела, пульс, самочувствие.

### **Виды закаливания**

Закаливание воздухом – аэротерапия. Этот вид закаливания содержит в себя воздушные ванны и продолжительные прогулки на свежем воздухе. При ходьбе или игре на свежем воздухе, в кровь поступает большое количество кислорода, насыщается кислородом весь организм. Прогулки на свежем воздухе благоприятно воздействуют на все системы организма. Рекомендовано гулять не менее одного часа в день. Закаливание воздухом может проводиться в любое время года и вне зависимости от того, какая погода на улице. Достигается укрепляющий эффект в том случае, когда температура воздуха существенно отличается от температуры кожи, и чем больше эта разница, тем сильнее влияние воздуха на организм.

Спецификой воздушных процедур является то, что они доступны людям различного возраста и могут использоваться людьми, страдающими некоторыми заболеваниями. Эти процедуры назначаются как лечебное

средство при ряде заболеваний (гипертоническая болезнь, неврастения, стенокардия).

**Воздушные ванны.** Производятся либо постепенным понижением температуры воздуха, либо повышением длительности процедуры при той же температуре. Начинать лучше на открытом воздухе с температуры 20-22 °С. Первая процедура должна длиться не более 15 минут, каждую последующую стоит увеличивать на 10-15 минут. Прием воздушных ванн стоит начинать спустя два часа после приема пищи и закончить за 30 минут до приема еды. Одежда должна соответствовать погоде и иметь свободную циркуляцию воздуха.

**Солнечные ванны.** Воздушные ванны осуществляют либо постепенным снижением температуры воздуха, либо увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. Начинать лучше на открытом воздухе с температуры 20-22 °С. Первая процедура должна быть по длительности не больше 15 минут, каждую последующую стоит увеличивать на 10-15 минут. Прием воздушных ванн стоит начать спустя два часа после еды и закончить за 30 минут до приема пищи. Одежда должна соответствовать погоде и иметь допуск к свободной циркуляции воздуха.

**Обтирание.** Это самый первый этап закаливания водой, проходит с помощью полотенца, губки или руки, смоченной водой. Обтирание может быть как общим, так и частичным. Начинать лучше всего с шеи, груди, спины, после надо вытереться насухо и приступить к растиранию полотенцем до красноты. Далее проводят такую же процедуру для живота, поясницы и ног. Ноги растирают от пальцев к телу, а тело — круговыми движениями. Температура в помещении должна находиться в пределах 20 °С. Продолжительность процедуры должна составлять не больше 5 минут. Температура воды должна составлять около 20 °С и постепенно уменьшаться до 16 °С. После рекомендуется надеть теплую одежду.

**Обливание.** При первом закаливании обливанием, вода должна соответствовать температуре около 35 °С, далее советуют постепенно снижать ее на 1 °С, пока не дойдете до 15 °С. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность первой процедуры должна быть около минуты, далее нужно постепенно увеличивать ее до 3 минут. Обливание может быть местным или и общим. К местному обливанию, относят как правило, обливание ног. Общее обливание рекомендуется начинать с достаточно высокой температуры летом, чтобы к осеннему и зимнему периоду вода охватывала большую часть поверхности тела, а именно: спину, грудь, живот, бока.

#### **Польза закаливания**

1. Крепкий иммунитет.
2. Правильный режим сна и бодрствования.
3. Вывод токсинов.
4. Нормализация уровня гормонов в крови.
5. Улучшение работы сердечно-сосудистой и нервной систем.

### **Заключение**

Закаливание организма влияет положительно на организм и внутреннее состояние. Оно развивает физические качества человека, формирует крепкий иммунитет и дисциплину организма

Колоссальную пользу приносят систематические закаливания несмотря на внешние факторы, которые выполняются продолжительное время без перерывов. К таким видам можно отнести: обливания, закаливание воздух, обтирание, различные ванны.

### **Библиографический список**

1. Сонькин В.Д., Анохина И.А. Как правильно закаливать ребенка URL: <https://textarchive.ru/c-2771532.html>
2. Вайнер Э.Н., Вайнер Т.Н. Терморегуляция и закаливание URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/vayner.pdf>
3. Закаливание организма, Материал из Википедии — свободной энциклопедии URL: [http://www.ukzdor.ru/zakalivanie\\_organizma.html](http://www.ukzdor.ru/zakalivanie_organizma.html)