

Закаливание и его влияние на человека

Рязанцева Анна Антоновна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Аннотация

В статье рассматривается необходимость проведения закаливающих мероприятий в любом возрасте. Приведены различные условия, способы и методы закаливания. Определено влияние процедур закаливания на организм человека.

Ключевые слова: самочувствие, закаливание организма, здоровый образ жизни, оздоровление, иммунитет, физическая активность, регулярность.

Hardening and its effect on a person

Ryazantseva Anna Antonovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism

Abstract

The article discusses the need for tempering measures at any age. Various conditions, methods and methods of hardening are given. The influence of hardening procedures on the human body has been determined.

Keywords: well-being, hardening of the body, healthy lifestyle, health improvement, immunity, physical activity, regularity.

Одной из важных проблем современности является проблема поддержания здорового образа жизни с раннего возраста. Эмоциональные и информационные перегрузки, малоподвижный образ жизни, неблагоприятные экологические факторы вносят свой негативный вклад в организм человека, могут нанести вред его нормальному функционированию, а также способствуют развитию многих заболеваний у людей разных возрастных групп.

Важность закаливания в жизни человека выясняли многие исследователи. В своей работе О. В. Фадеев и П. Ю. Глушков представили различные методы и способы закаливания [1]. Роспотребнадзор рекомендует соблюдать важные условия проведения закаливающих мероприятий в целях укрепления здоровья [2]. Н. Р. Абдулмуталимова в своей исследовательской работе определила влияние закаливания на организм человека в целом [3].

Целью данного исследования является выявление значимости закаливания для организма человека.

Большинство людей в настоящее время не занимаются закаливанием организма по ряду самых различных причин: одни считают это занятие бесполезной тратой времени, другие же попросту ленятся выполнять программу закаливания.

Закаливание организма - это система процедур, повышающих сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды, вырабатывающих иммунитет, улучшающих терморегуляцию, укрепляющих дух. При выборе методов закаливания следует учитывать возраст, состояние здоровья и сопутствующие заболевания.

Программа закаливания - мощное оздоровительное, общеукрепляющее средство. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни.

Положительное влияние закаливающие мероприятия оказывают на общее состояние человека, на его иммунитет, а также улучшается кровообращение и работа дыхательной системы, нормализуется артериальное давление и обменные процессы, налаживается деятельность центральной нервной системы [3].

Закаливание рекомендуется проводить систематически, каждый день в течение всего года, независимо от погодных условий, без длительных перерывов. Эффективность процедур будет наибольшей, если применение закаливающих процедур будет чётко закреплено в дневном режиме.

Выделяется целый ряд условий, согласно которым рекомендуется проведение мероприятий по закаливанию организма:

- во-первых, следует выполнять закаливающие процедуры, начиная с самого детства. Это помогает с раннего возраста развивать у ребёнка дисциплину, то есть вырабатывается привычка правильно и организованно начинать свой трудовой день;

- во-вторых, к решению закаляться нужно подходить ответственно и осознанно, так как наличие положительного психологического настроя предопределяет успешный результат закаливающих процедур;

- в-третьих, чтобы не нанести здоровью вред, продолжительность и сила закаливающих процедур должны увеличиваться постепенно;

- в-четвёртых, обязательным условием внедрения закаливания в свою жизнь является оценка общего состояния здоровья и индивидуальных особенностей организма;

- в-пятых, важную роль играет последовательность в проведении мероприятий по закаливанию, начать можно, например, с обливания;

- в-шестых, для повышения сопротивляемости организма следует использовать в процессе закаливающих мероприятий вспомогательные средства, например, физические упражнения и игры;

- в-седьмых, наиболее эффективны будут процедуры закаливания, если они будут разнообразны, таким образом, лучше составить комплекс мероприятий для регулярного выполнения [2].

Существует три основных метода закаливания - это закаливание воздухом, солнцем и водой.

Закаливание воздухом, в свою очередь, тоже бывает разнообразным. Например, в любую погоду проводятся прогулки на свежем воздухе, которые наиболее оптимально сочетать с физическими упражнениями, такими как: катание на коньках зимой и подвижными играми летом.

При закаливании солнцем используются солнечные ванны. Лучшее время для принятия солнечных ванн - утро, так как воздух чист и свеж, в это время ещё не сильно жарко. Также закаляться солнцем можно и вечером, когда солнце клонится к закату.

Водное закаливание можно проводить тремя способами: обтиранием, обливанием и душем. Обтирание считается начальным этапом закаливания, который можно проводить с младенческого возраста. Далее применяется обливание. Оно бывает общим и местным, общее затрагивает наибольшую площадь тела, а местное - это, например, обливание ног. Душ действует сильнее обливания и является более эффективным способом закаливания водой [1].

С давних времён использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода. Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата.

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.

Подводя итоги всего вышперечисленного, можно прийти к выводу о том, что закаливание организма является довольно эффективным способом улучшения здоровья. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста.

Библиографический список

1. Фадеев О. В., Глушков П. Ю. Закаливание в системе здорового образа жизни // Молодой учёный. 2013. № 11 (58). С. 784-788.
2. Здоровый образ жизни. Основные принципы закаливания организма //

Rospotrebnadzor.ru

URL:

<http://cgie.62.rospotrebnadzor.ru/content/1216/63102/> (дата обращения:
01.05.2023).

3. Абдулмуталимова Н. Р. Закаливание организма // Проблемы науки. 2022. № 5 (174). С. 47-50.