



УДК 61

ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА**Михайлова Алина Сергеевна**

студент

научный руководитель: **Соколова Екатерина Владимировна**

старший преподаватель

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В статье демонстрируются результаты анкетирования относительно общих вопросов закаливания, в том числе принципов и методов. Тема актуальна вследствие того, что современные условия жизни требуют от человека активной заботы о своем здоровье, иначе оно быстро и безвозвратно ухудшится. В результате работы будет сделан вывод о необходимости распространения среди каждой группы населения специфической информации о закаливании для достижения наиболее значительных результатов.

Ключевые слова: закаливание, принципы закаливания, методы закаливания, опрос населения, роль закаливания.

Здоровье организма зависит от многих факторов, при этом существуют методы его укрепления. Закаливание является одним из методов улучшения самочувствия человека, а также является профилактикой многих заболеваний. На данный момент современные экологические, психологические и социальные аспекты ведут к быстрому и значительному ухудшению здоровья многих людей. По этой причине закаливание должно быть, но не распространено среди населения. Это формирует актуальность изучаемой темы.

Цель работы – определить, применяют ли граждане закаливание в своей повседневной жизни, что они о нем знают. Для достижения цели, автором было проведено анкетирование среди некоторых граждан город Самара. Перед началом представления результатов исследования, предлагается ознакомить читателя с основными положениями, которые были использованы во время анкетирования.

Закаливание является результативной мерой укрепления организма лишь в том случае, если соблюдаются некоторые ключевые принципы. В противном случае можно наоборот нанести вред организму. Представим основные принципы:

1.Систематичность. Согласно ему, процедуры закаливания необходимо проводить регулярно, иначе должного эффекта не будет – уже через две недели организм может начать терять результаты проведенных процедур;



2.Постепенность. В данном случае речь идет о последовательном увеличении применяемых доз. Так, если человек начинает сразу резко применять закаливание холодной водой, может начаться воспаление органов;

3.Индивидуальность. Принцип указывает на необходимость учета параметров каждого отдельного человека;

4.Разнообразие методов. Многократное применение разных методов ведет к комплексному укреплению организма;

5.Активный режим. Здесь указывается необходимость выполнения физических упражнений во время закаливания для наилучшего эффекта;

6.Системность общих и местных процедур. Речь идет о том, что можно применять методы закаливания ко всему телу, а можно местно, то есть к определенному участку. Соблюдая баланс, результативность процедуры повышается;

7.Самоконтроль. Если закаливание проводится правильно, то быстро будут проявляться положительные факторы, например, крепкий сон, увеличенная работоспособность, улучшенное самочувствие. Если достигаются прямо противоположные состояния, например, бессонница, то закаливание проводится неправильно и нужно обратиться к врачу [1, 3].

На данный момент существует много методов закаливания, наиболее распространенными являются:

1.Закаливание воздухом. Оно происходит в двух форматах. Первый и наиболее простой – прогулки на открытом воздухе в одежде и после этого, наоборот, в облегченном от нее состоянии. Возможны воздушные ванны – процедура, в ходе которой на обнаженного человека направляют струи воздуха разной температуры. Прогулки являются первым этапом такого закаливания;

2.Закаливание солнцем (загорание). Рекомендуется проводить его вечером или утром. Начинать нужно с пяти минут, а заканчивать часовой процедурой. При этом важно делать их аккуратно, так как возможны ожоги;

3.Закаливание водой. Его тоже необходимо проводить аккуратно – есть риск получить воспаление внутренних органов. Начинать необходимо с обтирания губкой или рукой. После привыкания, можно начать обливание водой, которая имеет температуру тридцать градусов, а потом можно постепенно снижать ее до пятнадцати градусов. После этого можно переходить к душу, например, контрастному душу, когда одну минуту человек обливается теплой водой, а затем более прохладной. Купание в прохладной и холодной воде тоже является методом такого закаливания [2].

После предоставления важной теоретической информации, перейдем к вопросам и



результатам анкетирования. Всего было четыре вопроса, некоторые из которых были направлены на получение общей информации. Всего было опрошено двадцать респондентов, половой признак учтен равнозначно – десять мужчин и такое же количество женщин. Возраст респондентов различный, так, четыре человека являлись несовершеннолетними, пять человек находились в возрасте от 18 до 30 лет, семь человек – от 30 до 50 лет и четыре человека от 50 до 90 лет. Далее были заданы следующие специализированные вопросы:

1. Вы закаливаетесь сейчас (да/нет)? Более половины респондентов (60%) отрицательно ответили на этот вопрос, лишь 40% опрошенных закаливались, из них это все представители возраста 50-90 лет, 6 представителей категории 30-50 и один – 18-30;

2. Почему Вы (не) закаливались? Наиболее популярный ответ на этот свободный вопрос среди закаливающихся – это традиции моей семьи (страны). Не закаливающаяся группа наиболее часто отвечала «неэффективно», «неинтересно», «нет потребности»;

3. Какие из представленных методов закаливания Вы знаете? Абсолютно все респонденты отметили закаливание водой, 60% отметили закаливание воздухом, лишь один человек отметил знание всех трех методов закаливания;

4. Какие, по Вашему мнению, правила необходимо соблюдать при закаливании (свободный вопрос)? Девяносто процентов отметили постепенность, 60% выделили принцип, схожий с индивидуальностью, 45% отметили систематичность, лишь один человек (5%) указал на активный режим.

Анализируя результаты анкетирования, делаем вывод о том, что закаливание является широко известной процедурой, которая представляется большинству лиц как закаливание водой. Молодые люди практически не практикуют эту процедуру, а более опытные граждане осознают ее важность, что ведет к ее применению. Ни один из лиц не представил знания всех принципов закаливания, а значит, эффективность закаливающихся не является максимальной. Таким образом, результаты указывают на необходимость распространения информации о роли закаливания среди молодого населения, для взрослого и старшего поколения более важной будет информация о разнообразии методов и принципов закаливания. Это даст возможность сделать процедуру более результативной.

Список литературы:

1. Бондаренко, М. А. Закаливание организма в студенческих рядах. Основные правила и рекомендации / М. А. Бондаренко // Междисциплинарность науки как фактор инновационного развития : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Стерлитамак, 27 марта 2022 года. – Уфа: Общество с ограниченной



ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2022. – С. 108-110. – EDN IVQNTT.

2. Максимова, Е. Н. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания / Е. Н. Максимова, К. О. Дроздова // Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования : Сборник статей VIII Международной научно-практической конференции, Пенза, 23 декабря 2020 года. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. – С. 240-242. – EDN BNXZCW.
3. Чернова, Е. Д. Значение закаливания для здоровья человека / Е. Д. Чернова // E-Scio. – 2021. – ? 10(61). – С. 6-13. – EDN YDRGON.