



УДК 796

МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**Конахин Алексей Михайлович**

студент

Филюшкина Елена Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. Пояснение положительного влияния закаливания на здоровье и иммунитет человека. Улучшение самочувствия людей, занимающихся закаливанием. Представлены оптимальные методики для начинающих заниматься закаливанием.

Ключевые слова: физическая культура, закаливание, здоровый образ жизни, здоровье.

Закаливание организма – это система процедур, предназначенная для поддержания здоровья, повышения сопротивления неблагоприятным окружающим воздействиям, поддержания иммунитета, работоспособности и эмоционального фона человека. Закаливание так же помогает справиться со стрессом и усталостью.

Методы закаливания основаны на воздействии на организм человека природными факторами. В их число входят воздух, вода, солнце, высокие и низкие температуры.

Воздействие вышеуказанных факторов адаптируют человека к влиянию окружающей среды, внешним раздражителям и физическим нагрузкам.

Важно понимать, что закаливание не лечит от болезней, а способствует их предупреждению.

Одно из главных достоинств закаливания – это его доступность. Для занятия им не нужны дорогостоящее оборудование, материалы или профессиональные навыки.

О пользе закаливания размышляли еще в древности. И Гиппократ, и Авиценна сходились в мыслях о его положительном влиянии на здоровье.

Многие российские деятели науки и медицины говорили о необходимости закаливания – Н.И. Пирогов, В.М. Бехтерев, Е.А. Покровский, П.Ф. Лесгафт, И.П. Павлов и др.

Все из них сходились во мнении, что в процессе закаливания улучшается общая работоспособность организма, совершенствуется физико-химическое состояние клеток и работа органов и их систем.

Наиболее заметен вклад закаливания на снижение заболеваемости. Особенно повышается иммунитет к заболеваниям простудного типа.



Занимающиеся закаливанием отмечают общее улучшение самочувствия, длительное отсутствие плохого настроения, проблем со сном и аппетитом.

Для сохранения позитивного эффекта, закаливанием необходимо заниматься систематически и непрерывно, постепенно наращивая длительность процедур. При длительном прерывании упражнений эффект закаливания значительно снижается.

Для усиления эффекта предлагается совмещать закаливание с физическими упражнениями, например гимнастикой. Усилению эффекта так – же будет способствовать совмещение различных процедур.

Первым шагом, вставшего на пути закаливания человека, должна быть консультация с врачом. Для начинающего резкие смены температур могут послужить серьезным стрессом, поэтому приступать к ним необдуманно не следует.

Начинать процесс закаливания можно с ванн и обтирания с последующим переходом к обливаниям. Температура процедур должна постепенно снижаться.

Далее речь пойдет о методах и путях закаливания. Как было сказано выше, есть несколько основных методов закаливания – воздухом, солнцем и водой.

Воздушные ванны повышают устойчивость нервной системы, улучшают пищеварение, благотворно влияют на состав крови, повышая в ней количество эритроцитов и гемоглобина.

Воздушные ванны различаются по температуре:

- Горячие (выше 30°C)
- Теплые (выше 22°C)
- Безразличные ($21-22^{\circ}\text{C}$)
- Прохладные ($17-21^{\circ}\text{C}$)
- Умеренно холодные ($4-13^{\circ}\text{C}$)
- Очень холодные (ниже 4°C)

Постепенное снижение воздушных ванн оказывают позитивное влияние на терморегуляцию организма.

Воздушные ванны зачастую служат как способ выработки привычки к закаливанию и подготовкой к его более глубоким методам.

Солнечные ванны характеризуются тепловым влиянием на организм человека. Они усиливают работу потовых желез, расширяют сосуды, чем улучшают кровообращение.

Закаливание солнцем рекомендуется начинать с первых теплых дней. Следует быть осторожнее при резкой смене климата, потому что солнечная радиация имеет различную интенсивность в зависимости от рельефа или локации.

Лучшее время для солнечных ванн – утро, когда воздух наиболее чист, и вечером, когда дневная жара спала.



Начальная продолжительность солнечных ванн не должны превышать пяти минут. Постепенно, прибавляя по 5 минут, можно довести ее до часа.

Закаливание солнцем требует особого внимания, потому что неосторожность может привести к ожогам, тепловым и солнечным ударам. Спать во время солнечных ванн категорически не следует.

Вода, как средство закаливания, обладает охлаждающим эффектом превосходящим аналогичный эффект воздуха. Теплоемкость и теплопроводность воды больше, чем у воздуха во много раз.

Закаливание водой делится на традиционные и нетрадиционные методы.

Традиционные:

- Обтирание. Проводится полотенцем или губкой, смоченными водой, после чего кожа насухо вытирается и растирается до красноты.
- Обливание. Начинать следует с теплой воды, постепенно понижая ее температуру. После обливания тело так же растирается полотенцем.
- Душ. Особенно эффективная процедура. Температура так – же постепенно снижается. Можно принимать контрастный душ с длительностью периодов в 3 минуты.
- Полоскания носа и горла. Начиная с теплой воды, следует снижать температуру на 1 градус каждые 3-6 дней до 15 градусов.

Нетрадиционные:

- Моржевание. Рекомендуются только имея опыт в закаливании. До и после окунания в прорубь обязательны физические упражнения или бег. Окунание обязательно проводится в шапочке. После окунания обязательны обтирания досуха.
- Обтирание снегом и хождение по снегу. Снег должен быть чистым и рассыпающимся. Растирать нужно быстро, спускаясь с головы до ног. После обтирания растереть тело полотенцем досуха.

Вывод: В ходе исследований и медицинских наблюдений было установлено, что умеренные и правильно выполняемые упражнения закаливания положительно влияют на здоровье, иммунитет и эмоциональное состояние человека. Важно помнить, что перед закаливанием необходима консультация с врачом, и, что относиться к закаливанию нужно крайне ответственно.

Список литературы:

1. Пахомова С.В. Методика закаливания организма; Методические рекомендации / Оренбургский гос. ун-т – 2010.



2. Миллер Й.П. «Моя система. 15 минут ежедневной работы для здоровья» ; Санкт-Петербург / издательство «Сотрудник» - 1911,