



Черкасова Карина Михайловна

студентка

Проскурина Елена Федоровна

старший преподаватель

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВПО «Российская академия

народного хозяйства и государственной

службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Аннотация: как отмечают авторы данной статьи, процедура закаливания была популярна во всем мире с древних времен и в настоящее время она остается одним из самых эффективных способов сохранить здоровье нашего организма. Подходя разумно к этой процедуре, следуя важнейшим правилам, человек продлевает себе жизнь.

Ключевые слова: закаливание, процедура, здоровье, виды.

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Все знают, что закаливание благоприятно влияет на организм человека. Однако множество людей неправильно понимают смысл этого понятия. Это целый комплекс мероприятий, а не просто обливание холодной водой по утрам, как считают многие. Это специальная тренировка терморегуляторных процессов организма. Цель закаливания – это повышение устойчивости организма к низким температурам, улучшение иммунитета, устойчивость к переохлаждению и перегреванию.

Закаливание укрепляет здоровье, повышает иммунитет, помогает переносить сильный мороз или жаркую погоду, улучшает реакцию на резкое изменение климата. Так же, эта процедура положительно влияет на нервную систему, на

работоспособность, на внешнее состояние кожи, делает ее более упругой, помогает избавиться от лишнего веса и многое другое.

Практически во всех культурах разных стран мира закаливание организма использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание организма входило как неотъемлемая составная часть.

Славянские народы Древней Руси использовали для закаливания организма баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции.

Важно помнить, что закаливание для неподготовленного человека – это стресс для организма. Главное правило – это постепенность. Необходимо плавно переходить, например, от прохладного душа к ледяному. Излишнее усердие может привести к проблемам – со стороны сердечно-сосудистой системы, ЦНС. Процедура должна иметь систематический характер. Нужно заниматься закаливанием регулярно, для привыкания организма. Стоит отметить, что частые и короткие воздействия намного эффективнее, нежели длинные, но редкие. Лучше всего выработать собственный режим тренировок и придерживаться его. Также, не стоит забывать, что эффект от оздоровительных процедур в течение 2–3 месяцев после прекращения тренировок может исчезнуть за 4–5 недель. Так же, важно учитывать индивидуальную переносимость каждого человека и обратиться за консультацией к врачу. И наконец, нужно не забывать применять режимы отдыха. Если использовать все эти правила, то закаливание пойдет только на пользу вашему организму.

Существует множество видов закаливания:

1. Аэротерапия – закаливание воздухом, принятие воздушных ванн. Этот вид закаливания благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние человека, насыщает кислородом организм человека, так же способствует повышению иммунитета и т. п.

2. Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Такой вид закаливания солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Однако, нужно быть предельно внимательным, чтобы не получить ожог или тепловой удар.

3. Хождение босиком, которое очень полезно для всех возрастов. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет.

4. Закаливание водой. При таком закаливании кровь в организме начинает циркулировать быстрее, принося всем органам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой – это популярный вид закаливания, который делится на:

– обтирание, в котором человек обтирает тело сначала мокрым полотенцем или просто рукой, а после растирают сухим;

– обливание. Обливание более эффективная по оказывающему влиянию процедура, чем обтирание. Возможно обливание как всего тела, так и обливание только нижней его части. В конце так же необходимо растереть тело сухим полотенцем;

– душ. Закаливание душем еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем два, это прохладный (холодный) душ и контрастный душ;

– лечебное купание и моржевание. Этот вид закаливания водой стал последнее время весьма популярным. Лечебное купание и моржевание прекрасно влияет на все органы и системы организма человека, улучшается работа сердца, легких, совершенствуется система терморегуляции. Этот вид закаливания предполагает строжайшее соблюдение всех правил для данного вида. Начинать моржевание необходимо после консультации с врачом.

Список литературы

1. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – Т. 3. – М.: Гардарики, 2000.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М., 2000.
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М., 2006.
5. Артюхова Ю. Как закалить свой организм. – Т. 2. – Минск: Харвест, 1999.