

**Рябова Полина Максимовна**

студентка

**Беспалова Наталья Вениаминовна**

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)  
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

***Аннотация:** здоровье человека зависит не только от физических нагрузок, но и сопутствующих факторов. Одним из таких факторов можно считать закаливание. На взгляд авторов, немногие используют этот способ оздоровления организма. Хотя в современном обществе существует много статей и методик на эту тему, но оно не приобрело большой популярности. Существует несколько методов закаливания – воздухом, солнцем и водой, в статье рассмотрено закаливание водой.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, здоровое питание, физические упражнения.*

Так в чем же заключается цель закаливания? Можно сказать, что именно в том, что закаливание повышает иммунитет, вследствие чего, повышается способность бороться с заболеваниями, увеличиваются защитные функции и организм человека приспосабливается к резким колебаниям температуры. Человек закаленный – всегда здоров. Поэтому закаливание как неременная часть физического воспитания проводится в детских яслях, садах, школах, университетах, на предприятиях, в армии и т. д. Следует помнить также, что успех обеспечен, если меры по закаливанию применяются постепенно, систематически и непрерывно, в течение многих лет. Перерывы в закаливании снижают и даже сводят на нет выработанную устойчивость организма. Но прежде чем приступить к закаливанию, проверьте состояние своего здоровья у врача. Лицам, страдающим

хроническими заболеваниями, врач поможет подобрать подходящую методику проведения закаливающих процедур. Итак: закаливание водой.

Закаливающая роль водных процедур, основанных на воздействии горячего воздуха, пара, теплой и холодной водой, общеизвестна.

### Обливание

Это является наиболее жестким вариантом закаливания организма – обливание холодной водой в любое время года и при любой погоде, данный вариант был предложен П.К. Ивановым. Его последователями считалось, что в этом методе было не только физическое укрепление организма, но и нравственное, а именно обливание холодной водой снимало сильные головные боли, изменяло отношение человека к болезням и устраняло страхи перед ними. Результаты обливания убеждают в том, что организм сам способен справиться с болезнями, необходимо только пробудить в нём защитные функции.

### Закаливание водой контрастной температуры

В данном методе используют шотландскую технику водолечения, или контрастный душ, – попеременное обливание горячей и холодной водой. Научные исследования в этой области говорят, что после 20 – 30-секундного холодного душа необходимо провести не менее 3 минут под очень горячим душем, чтобы организм вернулся к физиологической норме. Данная процедура проходит по следующей схеме: вначале следует ополоснуть тело горячей струей, затем направить холодную струю на живот, ягодицы и бедра круговыми движениями. Это ускоряет обменные процессы в организме.

### Моржевание

За последнее десятилетие моржевание приобрело много сторонников. Однако эксперты дают неоднозначную оценку: этот процесс – весьма опасное занятие, который приводит к быстрой растрате жизненных сил и сокращению продолжительности жизни. Холод вызывает отток крови от кожных покровов к внутренним органам, тогда как кровь одинаково необходима всему организму.

Ведь для того, чтобы организм был сильным и выносливым, необходимо её нормальная циркуляция. Многолетнее моржевание и заплывы в ледяной воде могут привести к сутулости, тугоподвижности в суставах и другим дефектам.

Из вышесказанного, можно с определенной осторожностью рекомендовать закаливающие процедуры в проруби. До погружения в воду следует в течение 10–15 минут размяться с обнаженным туловищем. Выйдя из воды, надо до красна растереть тело полотенцем и в течение 15–30 минут не надевать одежды. Но всегда нужно помнить, что злоупотребление огромными холодowymi нагрузками и возможностями иммунной системы можно привести к простуде.

### Баня

Среди многообразия форм, видов и конструкций парных бань выделяются три основных типа: суховоздушные (финская, русская сауна) с температурой 60–90°C и влажностью 5–25%, сырые (парная) с температурой 50–70°C и влажностью 80–100% и водяные (японские).

В данной статье освещены не все методы, но наиболее распространенные. Существуют свои минусы и плюсы закаливания. К плюсам можно отнести то, что повышается устойчивость к заболеваниям, улучшается кровообращение, обмен веществ. К минусам можно отнести лишь невыполнение принципов закаливания, в результате чего наступают различные нарушения в организме.

Разумеется, закаливание не является абсолютной гарантией против простудных и особенно простудно-инфекционных заболеваний, так как развитие последних связано не только с состоянием терморегуляции, но и с другими обстоятельствами. Однако вероятность возникновения таких заболеваний у закаленных несомненно ниже, чем у людей не тренирующих свою терморегуляцию.

Хотите сохранить свое здоровье – закаляйтесь!

### *Список литературы*

1. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М., 2006.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М., 2000.

3. Постановова А. Закаливание, его виды и значения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=480373> (дата обращения: 15.03.2017).