(cc) BY

Торосян Артур Георгиевич
студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация*: статья посвящена тому, как закаливание влияет на здоровье человека. Как мы знаем, здоровье нам дается от природы, но другое дело – это его поддержание. Это достигается через множество путей, например, здоровое питание, постоянные тренировки, а также закаливание.*

Ключевые слова*: здоровый образ жизни, поддержание здоровья, здоровье человек, долголетие.*

Актуальность данной тематики высока, так многие люди пренебрегают закаливанием, но по данным Министерства Здравоохранения данная процедура должна войти в одну из привычек человека. Это должно быть приемлемо для любого человека, то есть это могли бы сделать люди любого возраста, независимо от степени их физического развития.

Начиная исследование тематики необходимо знать, что же такое закаливание. Закаливание – незаменимый элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, повышения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости [4]. Закаливание как фактор повышения устойчивости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен [1, 2].

Закаливание как фактор повышения устойчивости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен.

Существуют различные методы закаливания в зависимости от способа воздействия, которые выделяются во многих научных пособиях.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Первый (и наиболее распространенный) – это закаливание холодом. Закаливание к холоду является самым распространенным и практически наиболее важным, т.к. оно способствует профилактике острых респираторных вирусных инфекций, благодаря стимуляции реакций иммунитета и совершенствованию процессов терморегуляции.

Обтирание- начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в течение пяти минут.

Обливание – следующий этап закаливания водой. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около + 30С, в дальнейшем снижая ее до + 15С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем [1].

Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30–32С и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2–3 раза воду 35–40С с водой 13–20С на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

В заключении статьи я хочу сказать главную мысль, что закаливание не лечит, а предотвращает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Хочу отметить, что систематическое применение закаливающих процедур снижает количество простудных заболеваний в 2–5 раз, а в некоторых случаях практически полностью избавляет от них.

Список литературы

1. Каминская Е.А. Физическая культура и её воздействие на организм человека / Е.А. Каминская, А.И. Мельников, А.В. Служителев // Modern Science. – 2021. – №10–2. – С. 313–316.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения: Т. 1 / под ред. Ю.П. Лисицына. – М., 1987.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)