

РОЛЬ ЗАКАЛИВАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ

Захарова П.В., студентка 4 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии

Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: закаливание, укрепление здоровья, защитные функции организма.

В приведённой статье рассматривается вопрос о роли закаливания в жизни человека. Приводится информация о видах данной процедуры, пользе для различных систем организма, а также о правилах безопасности, которых требуется придерживаться.

Введение. Закаливание является одной из самых древних процедур укрепления здоровья человека, в основе, которой лежит воздействие на организм человека таких раздражающих факторов как: холод, тепло и солнечные лучи. Постепенно закаливание приводит к адаптации человека к внешней среде, улучшает защитные функции организма, снижается риск простудных заболеваний [1,3].

Цель работы. анализ влияния закаливания на функциональное состояние здоровья человека.

Результаты исследований. Главное правило закаливания: постепенность и постоянность. Например, при закаливании методом обливания, важен плавный переход от горячей воды к холодной. Если нарушить систематичность процедур, то эффективность закаливания резко сокращается.

Одним из самых распространённых методов закаливания считается ходьба босиком, которая улучшает кровообращение ступней и повышает иммунитет.

Самой действенной процедурой закаливания является моржевание. Это та процедура, к которой люди готовятся долго, постепенно и под строгим наблюдением врача. Следует отметить, что моржевание, или другими словами, купание в ледяной воде

противопоказано людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, беременным женщинам, детям и просто физически не подготовленным людям [2].

При купании в ледяной воде у человека усиливается кровообращение, проходит боль в мышцах и суставах. Человек, занимающийся моржеванием, меньше подвержен стрессу [2, 3].

Не следует списывать со счетов и простое плавание, обтирание, обливание и контрастный душ, что также является эффективными способами общего закаливания организма.

В любом случае главное помнить, что любой процесс закаливания должен проходить по согласованию с лечащим врачом.

Существуют различные способы закаливания.

Самый щадящий и простой способ закаливания – это обтирание. В основном обтирание применяется для малышей. Метод закаливания обтиранием можно использовать уже в возрасте около трех месяцев. Обтирают тело ребенка мягкой тканью, смоченной в воде. Важно чтобы температура воды при первом обтирании была не ниже 28 градусов. Потом температуру можно снижать не чаще, чем раз в три дня и не более чем на один градус. В помещении во время обтирания должна быть обычная комнатная температура. После обтирания необходимо вытираться сухим чистым полотенцем.

Контрастный душ и, вообще контрастный метод закаливания, связан с попеременным воздействием на тело человека то горячей, то холодной температур. Не рекомендуется использовать метод закаливания контрастным душем детям до одного года, так как душ, кроме температурного воздействия обладает еще и механическим воздействием на тело человека [1, 4].

Для закаливания контрастным душем можно пользоваться двумя душами или одним, но с переключением воды. Перепад температуры при самом сильном контрастном душе может достигать пятнадцати градусов. Также возможны варианты обливания холодной водой и приём тёплого душа.

Особое внимание в закаливании принадлежит русской бане. Сочетание высокой температуры в бане с выходом на улицу с низкой температурой зимой. Для достижения большего эффекта возможно

обтирание снегом. Перепад температуры при таких процедурах превышает 60 градусов [4].

Заключение. Приведённые методы закаливания помогут повысить иммунитет организма, особенно к простудным заболеваниям. Но как отмечалось раньше, не следует начинать заниматься закаливанием без подготовки и, не посоветовавшись с медицинским специалистом. Закаливание – это скорее тренировка, а не лечение. И подходить к процессу закаливания тоже следует осторожно и со знанием дела. Неправильный подход при закаливании может дать прямую противоположность ожидаемому результату.

Библиографический список:

1. Хохлов, А.А. Закаливание организма студентов средствами и методами физической культуры: учебное пособие / А.А. Хохлов, А.В. Воронин, О.И. Разумова. – Ульяновск: УлГАУ имени П.А. Столыпина, 2020. – 84 с.
2. Мануйленко, К.Э. Закаливание водой / К.Э. Мануйленко, К.Р. Горчакова, В.В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2017. – № 2. – С. 220-224.
3. Щербинина, А.П. Современные системы закаливания: плюсы и минусы / А.П. Щербинина // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2014. – № 1. – С. 174-178.
4. Ахмадуллин, У.З. Гигиенические основы формирования здоровья: учебно-методическое пособие: в 2 частях / У.З. Ахмадуллин, Х.М. Ахмадуллина, П.А. Мочалкин [и др.]; под общей редакцией Х.М. Ахмадуллиной. – Уфа: БГМУ, 2022 – 2022. – 135 с.

THE ROLE OF HARDENING IN THE FORMATION OF HEALTH

Zakharova P.V.

Scientific supervisor – Makarov A.L.

Ulyanovsk State Agrarian University

Keywords: *hardening, health promotion, protective functions of the body.*

The article discusses the role of tempering in human life. Information is provided on the types of this procedure, the benefits for various body systems, as well as on the safety rules that must be followed.