

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА. СРЕДСТВА, ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Е.Г. Ермакова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

Аннотация. В статье рассматриваются основные средства, принципы и методы закаливания. Как закаливание влияет на организм человека и на его здоровье в целом, расскажем о некоторых способах восстановления иммунитета и обоснуем какие факторы повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Ключевые слова: тело, здоровье, системы, методы, температура, продолжительность, человек, медицина, тренировка, защита, барьер, организм, факторы, природа.

В своей статье, я хочу рассмотреть, что такое закаливание, как его правильно начать выполнять и какими методами. Каждый год экология в нашем мире становится все хуже, это сильно снижает наш иммунитет. Не у всех есть возможность и время посещать санатории для восстановления здоровья. Самый простой, но очень эффективный способ восстановления иммунитета – закаливание. Давно все знают, что здоровье человека на 15-20% зависит от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения, 15-20% - от наследственности и 60-70% - от нашего образа жизни. Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Закаливание – это, прежде всего, верное использование совершенных, выведенных многолетней эволюцией и трудом физиологических механизмов защиты, и освоением организмом окружающей среды. Оно дает возможность использовать скрытые способности организма, тем самым устранить вредное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды. Сами того не зная, мы тренируем свой организм, посещая сауну, купаясь в проруби или занимаясь на открытом воздухе. Но для того, чтобы назвать эти повседневные действия правильным закаливанием,

должны точно соблюдаться определенные правила и принципы. Прежде, чем приступить к закаливанию своего организма, нужно сначала понять, что ваш организм полностью к этому готов. Это подразумевает, что не должно быть серьезных и обостренных хронических болезней (при которых закаливание полностью запрещено либо ограничено т. к. может навредить организму). Помимо физической подготовки, должна присутствовать и психологическая установка, т.е. понимание того, что все грядущие упражнения во благо здоровья и верная уверенность в результативности этих мероприятий.

Закаливание – это система, которая реализуется без перерывов, т.е. каждый день. Необходимо принять во внимание, что для получения надежных показателей здоровья следует упорно трудиться, хотя и работой назвать это трудно – потому что, все упражнения такие приятные и не требуют особых изощрений над собой. Уважительной причиной для краткого прерывания закаливания являются проблемы со здоровьем. Сила и время действия закаливающих процедур увеличиваются постепенно, без необдуманных действий. Это самое важное правило. Многие, почувствовав в себе мощный прилив сил и бодрости после 2-3 закаливаний, уже завтра же готовы прыгать в ледяную воду. Все должно проводиться постепенно, и никак по-другому. При закали-

вании также нужна правильная последовательность проведения процедур. Начать закаливание организма следует с мягких и облегченных приемов укрепления организма, а затем перейти к более серьезным воздействиям.

Как бы хорошо не воспринимались процедуры закаливания, все же не следует забывать об индивидуальных реакциях человека и о возможных проблемах здоровья. Поэтому, перед тем как начать закаливаться, следует пройти консультацию у врача. Помимо закаливания, необходимо использовать различные физические разминочные упражнения, активные игры на свежем воздухе и спорт. Все это укрепляет полученные в процессе результаты и помогает всецело тренировать организм. В первую очередь закаливания разделяется по факторам воздействия: Закаливание водой, воздухом, в парной, бане и сауне, солнцем. В свою очередь, каждый вид разделяется на свои подвиды.

Водой: Обтирание. Заключается в обтирании тела разными вещами. Можно обтираться влажным и прохладным полотенцем. Обтирание снегом – способ для тех, кто уже давно занимается закаливанием и готов к высоким нагрузкам.

Ножные ванны. Заключается этот метод в воздействии на стопы водой. Нужно делать это перед сном в течение целого года. Начинают с достаточно приятных температур – 25-27 градусов, в конце же 13-15 градусами.

Обливание. Заключается в обливании всего тела водой. Начинать стоит также с достаточно переносимых температур – около 25 градусов. Плавно понижая температуру воды, можно дойти до 10 градусов.

Контрастный душ. Также можно применять на начальных этапах закаливания. Начинать стоит с температуры воды около 30 и 20 градусов.

Солнцем: Закаливание солнцем нужно совмещать с воздушными процедурами. Также существуют отдельные виды закаливания, которые широко применяются для начала закаливания. Например, отличный способ – хождение босыми ногами по траве. Такой способ целебно влияет на мышцы ног. Купание в открытых водоемах тоже отличный метод.

В парной, бане, сауне: Посещение саун очень хорошо влияют на общее состояние организма. Улучшается кровообращение, обмен веществ, открываются поры, очищаются легкие. Но самое главное, организм учится противодействовать высокой температуре и влажности.

Воздухом: в это понятие вкладывают прогулки на свежем воздухе. Разумеется, полезней будет гулять в лесу или у водоемов, вдаль от города, дорог и заводов.

В нынешних условиях важность закаливания все более растет. Это связано и с возведением широкой программой строительства множества объектов в различных климатических зонах, а также и в труднодоступных районах, и с другими сопутствующими проблемами. Множество людей эффективно применяют различные методы закаливания. Можно лишь порадоваться, что в России все больше и больше появляется школ закаливания, где вместе с воздушными, солнечными и водяными процедурами активно используются в оздоровительных целях разносторонние средства физической культуры.

Библиографический список

1. http://www.ukzdor.ru/zakalivanie_organizma.html
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5>

**HARDENING OF THE BODY. TOOLS, PRINCIPLES
AND METHODS OF HARDENING**

E.G. Ermakova, *senior lecturer*

**Perm state agro-technological university named after academician
D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article discusses the main means, principles and methods of hardening. How hardening affects, the human body and its health in General, we will talk about some ways to restore immunity and justify what factors increase the body's resistance to adverse environmental effects.*

***Keywords:** body, health, systems, methods, temperature, duration, person, medicine, training, defense, barrier, organism, factors, nature.*