

## ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

*Н.О. Вакулч, 2 курс*

*Научный руководитель – Ю.В. Каркин, преподаватель  
Командно-инженерный институт МЧС Республики Беларусь*

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% – от состояния окружающей среды, 8-12% – от уровня здравоохранения и 50-70% – от образа жизни.

Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание.

Закаливание - это научно-обоснованная система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям [1, с. 59].

Закаливание - обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям, использовалось с древних времен.

Любое совершенствование – это длительная тренировка. Следовательно, закаливание - это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. В механизме закаливания лежит общий адаптационный синдром [2, с. 12].

Плюсы закаливания заключаются в том, что человек получает возможность жить в условиях, ранее несовместимых с жизнью и решать задачи, прежде неразрешимых. Повышается устойчивость к заболеваниям. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение и обмен веществ. Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

К минусам можно отнести лишь невыполнение следующих принципов закаливания, в результате чего наступают различные нарушения в организме:

- а) систематичность использования закаливающих процедур;
- б) постепенность увеличения силы раздражающего воздействия;
- в) последовательность в проведении закаливающих процедур;
- г) учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья;
- д) комплексность воздействия природных факторов.

Медицинских отводов от закаливания нет, только острые лихорадочные заболевания. Глубоко ошибочно мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным людям. Задача медицинского работника состоит в правильном подборе и дозировании этих процедур индивидуально для каждого человека [3, с. 41].

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой. К специальным закаливающим процедурам относятся закаливания воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры) и др. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений. Наибольший эффект наблюдается от контрастного закаливания, которое включает ножные ванны, обливание, душ, закаливание в парной.

Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды - основная задача современной медицины. В этом именно и заключается её профилактическая направленность. Таким образом, закаливание - важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

Закаливание организма неразрывно связано с физическими упражнениями. Физические упражнения значительно расширяют функциональные возможности всех систем организма, повышают его работоспособность. Их оздоровительный и профилактический эффект связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании как средстве физического воспитания, имеется в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста [4, с. 199].

Для студентов наиболее приемлемыми являются такие методы закаливания как воздушные ванны, обливание холодной водой и контрастный душ. Дозировка осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте. Увеличение времени пробе-

жек должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

Закаливание проводится в любое время года независимо от погоды. Летом закаливание можно начинать с хождения босиком по траве, мокрой после дождя или росы, по мокрым камням или песку. Зимой полезно ходить босиком по комнате. Кроме закаливания такая процедура, полезна еще и потому, что на подошвах ног есть активные точки, посредством, которых можно оказать разнообразное влияние на организм. Также хождение босиком – хорошее средство против плоскостопия. После этого ноги обливают водой комнатной температурой (18 - 24°), тщательно вытирают махровым полотенцем. Заканчивается закаливание обливанием водой и контрастным душем. Выполнения данных элементов закаливания вполне хватит для укрепления своего здоровья и выработки крепкого иммунитета к простудным заболеваниям [5, с. 11].

Мы никогда не найдем путь к крепкому здоровью, если не будем закалять свой организм. Закаливание - прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. «Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли поставить ворота»,— гласит народная мудрость.

### **Список использованных источников**

1. Артюхова, Ю. А. Как закаливать свой организм / Ю. А. Артюхова. – Минск: Харвест, 1999. – 222 с.
2. Лаптев, А. П. Закаливайтесь на здоровье / А. П. Лаптев. – М.: Медицина, 1991. — 160 с.
3. Подшибякин, А. К. Закаливание – залог здоровья / А. К. Подшибякин. – М.: Знание, 1981. – 63 с.
4. Васильева, З. А. Резервы здоровья / З. А. Васильева, С. М. Любинская. – М.: Медицина, 1984. – 270 с.
5. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.