**Огиренко Анастасия Владимировна**

Уральский институт ГПС МЧС России   
г. Екатеринбург

**Научный руководитель  
Кокшаров Евгений Владимирович**

**Методы и принципы закаливания организма.**

**Аннотация:**

В статье описывается воздействие закаливания на организм человека, а также основные правила и методы закаливания. Критерии правильного выполнения закаливания. Виды закаливания.

**Ключевые слова:**

Здоровье, закаливание, последовательность, систематичность, постепенность.

**Ogirenko Anastasiia Vladimirovna**

Ural Institute of State Fire Service EMERCOM of Russia

Ekaterinburg

**Scientific adviser**

**Koksharov Evgeny Vladimirovich**

**Annotation:**

The article describes the effect of hardening on the human body, as well as the basic rules and methods of hardening. Criteria for the correct execution of hardening. Types of hardening.

**Keywords:**

Health, tempering, consistency, systematicity, gradualness.

Закаливание - это целенаправленное использование климатических факторов для повышения сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

В результате закаливания адаптивная реакция организма постепенно становится быстрее и точнее. Кровеносные сосуды в коже расширяются или сокращаются гораздо быстрее у закаленных людей, чем у необработанных. При закалке достигается высокая устойчивость корпуса к колебаниям температуры окружающей среды. У закаленного человека улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрее активизируются обменные процессы в организме, снижается чувствительность к холоду.

Закаливание стимулирует регенерацию клеток кожи, что приводит к ее утолщению, усилению пигментации и повышению защитных свойств кожи. Закаливание укрепляет иммунитет, предотвращает респираторные заболевания и снижает частоту простудных заболеваний.

Закаливание усиливает работу организма и снимает усталость, делает человека более спокойным, бесконфликтным, придает свежесть и улучшает настроение.

Закаливание должно проводиться под наблюдением врача, с учетом индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья.

Закаливание эффективно, если соблюдаются следующие правила:

1. **Систематичность:**

Закаливание организма следует проводить по намеченному плану: ежедневно в течение всего года, без длительных перерывов, несмотря на погодные условия. Начинать закаливание организма необходимо с самых ранних лет и до конца жизни. Если солнечные лучи воздействуют на организм регулярно, адаптация организма к условиям окружающей среды развивается плавно. Организм формирует определенную стандартную реакцию на используемые раздражители: изменение реакции организма на воздействие холода, которое происходит в результате повторного охлаждения, даже малейшее прекращение повторного закаливания приводит к исчезновению развившейся реакции. Вы можете временно отложить процедуру, но перерыв не должен превышать 5-7 дней. Если пауза между закаливанием затягивается более чем на 2 недели, то все процедуры необходимо выполнить сначала.

1. **Постепенность:**

Закаливание дает положительный результат только в том случае, если интенсивность и продолжительность процедуры закаливания постепенно увеличиваются. Нельзя начинать закаливание сразу с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание принесет только вред здоровью. Переход от менее серьезного воздействия к более сильному должен осуществляться постепенно. Вы можете начать с ножных ванн и обтирания, а затем приступить к обливанию. Если вы постепенно снижаете температуру воды или воздуха и постепенно увеличиваете продолжительность процедуры закаливания, нет необходимости прекращать закаливание в случае нетяжелого заболевания.

1. **Разнообразие действующих факторов внешней среды:**

Природные факторы окружающей среды включают воздух, воду и солнечное облучение. Они повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям окружающей среды и различным простудным заболеваниям. Выбор процедуры закаливания зависит от времени года, состояния здоровья и климатических условий. Наиболее эффективным является применение различных закаливающих процедур. Наиболее благоприятным для закаливания организма является динамичный или пульсирующий микроклимат, при котором температура не поддерживается на определенном уровне, а колеблется в определенном диапазоне. Комплексная тренировка организма очень важна: для быстрого и медленного, слабого, умеренного и сильного воздействия холода. Эффективность процедуры повышается в сочетании с выполнением спортивных упражнений на свежем воздухе.

Чтобы оценить эффективность закаливания, необходимо проводить самоконтроль. Самоконтроль осуществляется с учетом таких показателей, как: пульс, вес, общее самочувствие, аппетит и сон.

Критериями правильного проведения закаливания и его положительного результата являются: аппетит, здоровый сон, бодрое настроение, улучшение самочувствия, повышение работоспособности, отсутствие простудных заболеваний.

Следующие симптомы указывают на неправильное закаливание: бессонница, потеря аппетита, раздражительность, плохая работоспособность, симптомы простуды.

В зависимости от фактора воздействия организма, различают следующие виды закаливания:

1. **Аэротерапия – закаливание воздухом.**

Этот вид закаливания включает в себя воздушные ванны и длительные прогулки на свежем воздухе. При ходьбе или игре на свежем воздухе в кровь поступает большое количество кислорода, и все тело насыщается кислородом. Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на все системы организма. Рекомендуется гулять не менее одного часа в день. Закаливание на воздухе можно проводить в любое время года, независимо от того, какая погода на улице. Закаливающий эффект достигается, когда температура воздуха значительно отличается от температуры кожи, и чем больше эта разница, тем сильнее воздействие воздуха на организм.

Особенность воздушных процедур заключается в том, что они доступны людям разного возраста и могут использоваться людьми, страдающими определенными заболеваниями. Эти процедуры назначают как средство от многих заболеваний (гипертония, неврастения, стенокардия).

Закаливание на воздухе следует начинать с выработки привычки к свежему воздуху. Свежий воздух стимулирует обмен веществ, улучшает сон и аппетит, влияет на эмоциональное состояние человека, вызывает чувство бодрости, улучшает общее самочувствие человека, повышает настроение и иммунитет, повышает тонус нервной и эндокринной систем.

Важным условием эффективности закаливания на воздухе является ношение одежды, подходящей для погодных условий. Дома носите легкую одежду и почаще открывайте окна, чтобы в комнату поступал свежий воздух. Полезно спать на открытом воздухе или зимой с открытыми окнами.

1. **Гелиотерапия – солнечное закаливание.**

Укрепление здоровья происходит благодаря свету и теплу солнца во время прогулки. Солнечные ванны следует принимать очень осторожно, иначе можно получить солнечный или тепловой удар, ожоги. Загорать лучше утром: с 9 до 11 часов, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Продолжительность первой ванны не должна превышать 5 минут. Каждую последующую удлинять на 3–5 минут, постепенно доводя время до 30–40 минут.

Под воздействием ультрафиолетовых лучей кожа темнеет и образуется загар. Пигмент меланин защищает глубже лежащие ткани от чрезмерного воздействия облучения, особенно если у вас проблемы с псориазом, различными видами дерматита, формой кожи, а также способствует образованию витамина D в организме. Витамин D необходим детям и взрослым для здорового роста костей. Недостаток этого витамина у детей может вызвать развитие рахита, а у взрослых - размягчение костей и повышенный риск переломов. Дефицит витамина D приводит к нарушениям иммунитета, повышенной восприимчивости к инфекциям, развитию некоторых видов рака, сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Витамин D также играет очень важную роль в регуляции репродуктивных процессов, как у женщин, так и у мужчин. Солнечный свет подавляет бактерии и дезинфицирует поверхность кожи.

При наличии новообразований в организме, беременным женщинам, людям, страдающим гипертонией, загорать стоит с особой осторожностью. Закаливание организма с помощью солнечных ванн может укрепить организм и улучшить функционирование иммунной системы.

После принятия солнечных ванн рекомендуется отдохнуть 10-15 минут в тени, а затем принять теплый душ.

1. **Закаливание водой.**

Вода как средство закаливания действует сильнее, чем воздух. Это связано с высокой теплопроводностью воды. Теплопроводность воды в 30 раз выше, чем у воздуха.

Традиционные и нетрадиционные методы закаливания с помощью водных процедур считаются более эффективными и мощными по своему воздействию. Поэтому обливание водой следует производить очень осторожно, начиная с протирания влажным полотенцем или губкой. Их смачивают, отжимают и быстро и энергично протирают все тело сверху донизу в течение 2-3 минут. После вытирания вам нужно вытереться грубым полотенцем, пока вы не почувствуете комфортное тепло. Температура воды для протирания сначала составляет +30 °C–33°C, затем ежедневно снижается на 0,5°C, доводя ее до температуры воды в кране.

Следующий этап закаливания - обливание. Обливание осуществляется из ведер, кувшинов в течение 1-2 минут. В то же время вода должна стекать по всему телу. Рекомендуется начинать обливание при температуре воды от +30°C до +33°C и постепенно снижать ее ниже +15°C. После обливания протрите тело полотенцем.

Эффективной профилактической и оздоровительной процедурой является контрастный душ, чередующийся 2-3 раза с водой 35-40°С и водой 13-20°С в течение 3 минут. Необходимо постепенно увеличивать разницу температур между горячей и холодной водой каждый день. Организм должен постепенно привыкать к холодной воде. После душа полезно интенсивно растереть все тело полотенцем. Это одновременно и массаж, и активизация капиллярного кровообращения.

Душ оказывает сильное воздействие практически на все органы нашего тела. Хорошо тренирует кровеносные сосуды, чередуя тепло и холод. Они сужаются от холода и расширяются от горячей воды. Все внутренние органы и кожа получают заряд здоровья, исчезают сердечные аритмии, увеличивается количество белых и красных кровяных телец в крови, улучшается кровообращение, укрепляется иммунитет.

Закаливание воды включает в себя купание зимой и моржевание. Это требует некоторой подготовки и адаптации организма к очень низкой температуре воды. Зимнее купание влияет на все функции организма и является одним из эффективных способов укрепления защитных свойств организма. Купание начинается с небольшой разминки, которая включает в себя гимнастические упражнения и легкий бег. Купание длится 40-45 секунд, не более 90 секунд - для людей с длительно занимающихся. Плавать обязательно в шапочке. После выхода из воды тело вытирают полотенцем насухо и выполняют самомассаж.

Одним из старейших и наиболее распространенных способов укрепления здоровья является закаливание снегом. С помощью регулярного закаливания снегом можно укрепить дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы, повысить сопротивляемость инфекциям.

1. **Хождение босиком.**

Сегодня это широко практикуется во многих странах. Рекомендуется начинать ходить босиком поздней весной, летом и ранней осенью. Время ходьбы босиком зависит от температуры земли. Это особенно полезно ранним утром, когда после росы и дождя, и даже по снегу хорошо закаленным людям.

Ходьба босиком также защищает от плоскостопия. Она тренирует мышцы ног. Очень хорошо ходить босиком по траве, по хвойным иголкам в лесу и мелким камешкам.

**Список источников и литературы:**

1. Артамонова Л. Л. Гигиенические основы физического воспитания школьников // Учебное пособие. – Т.: 2003.
2. Артюхова Ю. В. «Как закалить свой организм» // Изд. «Харвест» Минск 2011.
3. Вайнер Э.Н., Вайнер Т.Н. Терморегуляция и закаливание. / Э.Н. Вайнер, Т.Н. Вайнер. Учебное пособие. --Л.: ЛГПИ, 1999.
4. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Радионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
5. Романовский Ю.Ф. Принципы и методы закаливания / Ю.Е. Антонов, М.М. Кузнецова, Т.И. Марченко, Е.И. Пронина. // Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник – М.: А.Р.К.Т.И., 2001. Сонькин В. Анохина И. Еще раз о закаливании // Здоровье детей. №12, 2003.
6. Устав ВОЗ. (Электронный ресурс)