

Закаливание организма: правила, виды. Здоровый образ жизни.

Вычужанина Я.Ф

Тюменский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Тюмень, Россия

Содержание

1. Введение.....	3
2. Виды закаливания.....	4
3. Правила закаливания.....	6
4. Влияние закаливания на организм человека.....	7
5. Закаливание-плюсы	и
минусы.....	8
6. Закаливание детей.....	9
7. Заключение.....	10
8. Список литературы.....	10
9.	

1. Введение

Самочувствие человека зависит в основном от его физического состояния. Ведение здорового образа жизни необходимо для полноценного и гармоничного развития человека. Забота о своем теле включает в себя правила личной гигиены, отказ от употребления наркотиков, алкоголя, сигарет, здоровое и правильное питание, поддержание своего веса в норме. Здоровому человеку важно заниматься постоянными физическими упражнениями и спортом. Отличным способом сохранения и уходом за здоровьем человека является закаливание.

Что такое закаливание?

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например: при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко отреагирует сужением или расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу. Тогда как незакаленный организм не сможет так быстро отреагировать, и получит переохлаждение или перегрев.

2. Виды закаливания

Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур:

Аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом件 полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.

Закаливание воздухом является самым простым и доступным методом закаливания. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года. Нужно стараться больше времени гулять в парках, лесу, возле водоемов, так как летом воздух в таких местах насыщен полезными активными веществами, которые выделяются растениями. Зимой тоже очень важны прогулки в лесах и парках, так как зимний воздух практически не содержит микробов, более насыщен кислородом и оказывает целебное действие на весь организм.

Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.

Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

Хождение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к

простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

Закаливание водой. Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов:

Обтирание. Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно применять с самого раннего детского возраста. Обтирание можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.

Обливание. Обливание более эффективная по оказываемому влиянию процедура, чем обтирание. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.

Душ. Закаливание душем еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем два, это прохладный (холодный) душ и контрастный душ.

Лечебное купание и моржевание. Этот вид закаливания водой с каждым годом становится все более популярным. Лечебное купание и моржевание прекрасно влияет на все органы и системы организма человека, улучшается работа сердца, легких, совершенствуется система терморегуляции. Этот вид закаливания предполагает строжайшее соблюдение всех правил для данного вида. Начинать моржевание необходимо после консультации с врачом.

3. Правила закаливания

1. Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.

2. Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.

3. Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.

4. Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

5. Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.

6. При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.

7. Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

8. Помните что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни. Не забывайте уделять внимание своему питанию и другим аспектам своей жизни.

4. Влияние закаливания на организм человека

Закаливание организма - это процедуры, задачей которых является укрепление иммунной системы организма и его подготовка к неблагоприятным условиям (жара, холод, сырость).

В результате закаливания организм может научиться лучше предотвращать возникновение заболеваний, а также лучше справляться с нагрузками и неблагоприятными условиями. И речь идёт не только о лучшей переносимости холода или плохой погоды, а ещё и об улучшении физического состояния человека. И всё это - не какая-то мелочь, а довольно серьёзные преимущества, о чём и свидетельствует тот факт, что большинство спортсменов занимаются закаливанием организма.

Однако, прежде чем лезть под холодный душ или бросаться в прорубь, необходимо внимательно изучить правила и рекомендации, поскольку данные процедуры могут быть опасны для здоровья. Особенно в том случае, если человеку противопоказано заниматься данными процедурами. Но даже если со здоровьем всё хорошо, придерживаться правил всё равно нужно, дабы не навредить себе.

5. Закаливание-плюсы и минусы

Закаливание в той или иной форме — несложный способ оздоровления, который используют многие. Но далеко не все продолжают заниматься закаливанием в течение долгого времени, что сводит усилия на нет. Именно поэтому так важно выяснить о плюсах и минусах закаливания, чтобы мотивация заниматься им не исчезла, а выросла.

Закаливание и его плюсы и минусы привлекают к себе пристальное внимание медицины. На сегодня специалисты официально признают положительный эффект закаливания. Помимо профилактики простуд, эти процедуры повышают работоспособность, улучшают кровообращение и стимулируют обмен веществ. Польза закаливания в том, что человек не только привыкает к холоду. Он начинает легче переносить и высокие температуры. Резкие температурные перепады больше не приводят к тому, что вы цепляете все вирусные инфекции. Сделайте эти процедуры привычкой, и высокий иммунитет вам обеспечен. Но и это еще не всё.

Закаливание приводит к высокой стрессоустойчивости, избавляет от лишних килограммов и целлюлита. Процедуры повышают мышечный тонус, да и кожа начинает лучше выглядеть, становится более гладкой. Разумеется, стоит понимать, что закаливание не избавит вас от возрастных морщин и не сотворит чудес, исцеляя, например, от рака крови. Но эффект оздоровления будет, если не лениться и заниматься закаливанием с умом. Одно из главных правил — постепенное увеличение дозировки. Например, если принимать холодный душ, то сначала вода должна быть чуть прохладной, а потом потихоньку понижаться. В случае слишком холодной воды с первых дней закаливания сердечно-сосудистая система отреагирует плохо, и будет вред, а не польза. Другое правило — регулярность. Процедуры должны стать систематическими, будь то контрастный душ, обливания водой и прочее. Если соблюдать режим процедур, организм постепенно привыкнет к нагрузкам. Важно также учитывать индивидуальные особенности — молодому парню подойдут одни нагрузки, пенсионеру нужны иные процедуры и другая их частота.

Упомянув про очевидную пользу, нельзя не сказать и про вред закаливания. К сожалению, оно имеет и свои минусы — экстремальное моржевание и контрастный душ могут навредить людям с повышенной нервной возбудимостью. Такие процедуры — слишком большой раздражитель. Не стоит сочетать эти процедуры с кардио-тренировкой, поскольку оно по сути схоже с интенсивной нагрузкой, считают специалисты. Закаливание противопоказано людям с болезнями почек и сердечно-сосудистой системы. Не рекомендуется увлекаться закаливанием людям при миомах и любых опухолях. И само собой разумеется, если у вас ОРЗ или грипп, процедуры нужно прекратить.

6. Закаливание детей

Закаливая детей родителям необходимо быть особо внимательными и придерживаться систематического подхода к процедурам. Маленьким детям закаливание способно и навредить, поэтому важно всё сделать правильно. Зачастую родители резко превышают нагрузку и вместо сияющего здоровьем младенца получают больного ребенка и осложнения в виде заболеваний почек, воспаления лицевого нерва и более серьезных недугов. Но постепенные закаливания безусловно принесут пользу.

Начинать процедуры допустимо с первого года жизни. Закаливание воздухом и прогулки, включающие сон на природе, и воздушные ванны — всё это полезно даже самым маленьким детям. Солнечные ванны тоже полезны, но уже детям постарше, после года. Ультрафиолетовые лучи активизируют нервные импульсы, убивают микробы, улучшают обмен веществ и конечно, поднимают настроение! После пребывания на солнце детишкам рекомендуют поплескаться в воде. Правила закаливания для детей во многом те же, что и у взрослых — постепенность, последовательность, регулярность. Также при закаливании детей нужно быть очень внимательным к своему чаду. Если у ребенка после контрастного душа или обливания плохое настроение, плаксивость или вялость, лучше уменьшить интенсивность воздействия. И обязательно проконсультироваться с педиатром. Экстремальное закаливание, например, моржевание в проруби, не рекомендуется детишкам до десяти лет.

7. Заключение

Закаливание организма является довольно эффективным способом улучшения здоровья и предотвращения различных заболеваний. При этом данные процедуры не отнимают много времени и могут осуществляться каждым человеком. Необходимо лишь найти в себе желание и проявить немного упорства.

8.Список литературы

<https://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/zakalivanie-i-zdorovyj-obraz-zhizni.html>

<http://chudesalegko.ru/zakalivanie/>

<https://naturaе.ru/zdorovyj-obraz-zhizni/profilaktika-zabolevaniy/zakalivanie-organizma.html>

<https://osteomed.su/zakalivanie/>