15. Wang W. Study on relationship between osteoporosis and mRNA expressions of vascular endothelial growth factor and bone morphogenetic protein 2 in nontraumatic avascular necrosis of femoral head. Chinese Journal Of Reparative And Reconstructive Surgery 2010 Sep; Vol. 24 (9), pp. 1072-7. China.
16. Wang L. Study on effect of sensory neuropeptide in steroid-induced avascular necrosis of femoral head. Chinese Journal Of Reparative And Reconstructive Surgery 2010 Sep; Vol. 24 (9), pp. 1078-81. China.
17. А.И.Дубиков, М.А.Кабалык, Т.Ю. Петрикеева. Феномен микрокристаллизации хряща при коксартрозе и асептическом некрозе головки бедренной кости. Научно-практическая ревматология (оригинальные исследования) 2012; 54(5): 37-41.
18. Li D. Alterations of sympathetic nerve fibers in avascular necrosis of femoral head. International Journal Of Clinical And Experimental Pathology 2015 Sep 01; Vol. 8 (9), pp. 10947-52. United States.

Арсенадзе Е.Г.

Закаливание и его влияние на организм человека

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-06-2020-14

idsp: ljjournal-06-2020-14

*Научный руководитель
Николаева И.В.*

Аннотация

Закаливание имеет невероятно длинную историю. Еще тысячелетия назад люди старались укреплять организм и приспосабливать его к неблагоприятным условиям окружающей среды. Закаливание оказывает невероятно положительный эффект на иммунитет человека. Но этот эффект может быть достигнут только при грамотном проведении процедур с учетом здоровья закаляющегося. Закаливание связано не только с физической, но и с моральной готовностью человека. Оно тренирует силу воли и выносливость. Закаливающие процедуры довольно разнообразны, однако все они связаны с пятью факторами: воздухом, солнечными лучами, водой, теплом и холодом. Подготавливая организм к воздействию этих факторов, человек не только укрепляет его, но и нормализует работу многих его систем. В статье представлена характеристика основных видов закаливающих процедур. Указаны их правила и принципы. Отражены их роль как компонента здорового образа жизни и влияние на организм человека.

Ключевые слова: закаливание, организм, здоровье, закаливающие процедуры, иммунитет, устойчивость.

Abstract

Tempering has an incredibly long history. Thousands of years ago, people tried to strengthen their body and adapt it to adverse environmental conditions. Hardening has an incredibly positive effect on the human immune system. But this effect can only be achieved if the procedures are carried out correctly, taking into account the health of the tempering person. Tempering is associated not only with the physical, but also with the moral readiness of the person. It trains willpower and endurance. Tempering procedures are quite diverse, but they are all associated with five factors: air, sunlight, water, heat and cold. Preparing the body for the effects of these factors, a person not only strengthens it, but also normalizes the work of many of its systems. The article describes the main types of hardening procedures. Their rules and principles are specified. Their role as a component of a healthy lifestyle and influence on the human body are reflected.

Key words: hardening, body, health, hardening procedures, immunity, sustainability.

Закаливание - это комплекс определенных мероприятий, обеспечивающих стимулирование иммунитета организма и повышение его спортивной выносливости неблагоприятной окружающей среде. Организм человека может отвечать на различные

раздражители, из этой способности и происходит закаливание. При многократном повторении раздражающих реакций организм привыкает и тем самым укрепляется.

В настоящей работе представлено разъяснение основных видов закаливания и их влияние на человека.

Закаливание является невероятно востребованным в наши дни из-за повышения враждебности окружающей среды, в результате ее загрязнения, а также общего снижения иммунитета людей, особенно ведущих пассивный образ жизни.

Цель исследования заключается в обосновании пользы закаливания для профилактики болезней и повышения общего здоровья организма.

Задачи исследования: 1) изучить историю закаливания; 2) ознакомиться с основными видами закаливания и их влиянием на организм человека; 3) выявить принципы закаливания.

Для достижения целей использовался общенаучный метод: анализ литературы по проблеме исследования, обобщение, систематизация полученных данных.

Впервые о закаливании письменно упоминается в 2500 г. до н.э. Оно было распространено в Древней Греции и Древнем Риме, поскольку там господствовал культ тела. Как свидетельствовал Плутарх, закаливание мальчиков в Спарте начиналось в раннем возрасте. В любую погоду их заставляли ходить босиком, а когда было тепло – даже обнаженными.

В Древнем Риме основным средством закаливания были бани или термы. Там находились баня, бассейны с теплой и холодной водой, комнаты для физических упражнений, массажа, грязевые ванны.

В Древнем Египте практиковалось закаливание вследствие нахождения под солнечными лучами.

В Китае основными средствами также были солнечные ванны, помимо них: водные процедуры, гимнастика и массаж. Там профилактика болезней имела значение на уровне государства.

В Индии для укрепления здоровья, как физического, так и нравственного, использовалась йога.

В Древней Руси закаливание было массовым. Проводилось оно с помощью бань, купания в открытых водоемах независимо от погоды и растирания снегом.

Виды закаливания

Существует много разновидностей закаливающих процедур. В основном они проводятся под воздействием природных факторов.

Воздушные ванны.

К данному типу закаливания человек привыкает поэтапно: сначала в помещении при температуре 15-16°C, далее на открытом воздухе при температуре 20-22°C в течение десяти минут. Постепенно время пребывания на свежем воздухе увеличивается. Закаливание при температуре от 4 до 13°C можно применять только подготовленным людям на протяжении не более десяти минут. Однако пользы от воздуха при этой температуре больше, так как он более насыщен кислородом, и в нем содержится меньше микробов.

Воздушные ванны, воздействуя на рецепторы кожи, тренируют систему терморегуляции организма, нормализуют работу дыхательной, пищеварительной и сердечнососудистой систем, а также благотворно влияют на психику человека.

Солнечные ванны.

Данная закаливающая процедура может быть опасна для организма при неправильном ее проведении. Чрезмерное воздействие солнца может привести к ожогам, тепловому удару и даже способствовать развитию рака кожи. Поэтому закаливание солнцем должно учитывать возраст и здоровье человека, а также

климатические условия местности, в которой он находится. Солнечные ванны должны проводиться либо в промежутке с 9 до 11 часов, либо с 17 до 19 часов. Длительность воздействия следует начинать с 3-4 минут и постепенно доводить до 1 часа. При загаре лучше лежать, и необходимо прикрывать голову и глаза от прямых солнечных лучей.

Вследствие закаливания солнцем увеличивается потообразование, расширяются сосуды, что усиливает кровоток в организме. Эта процедура оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, ускоряет обменные процессы, повышает сопротивляемость организма различным болезням, а также способствует выработке витамина D.

Хождение босиком

Начинается летом и продолжается в течение всего года при хорошей переносимости. Важно помнить, что при понижении температуры уменьшается длительность прогулки.

При хождении босиком стимулируются биологически активные точки на стопах, что нормализует работу многих органов и систем организма. Повышается иммунитет.

Баня

Баню следует принимать вечером, начиная с 1-2 минут нахождения в парной, сопровождающегося теплым душем. Между посещениями парной нужно делать перерывы. Закаленным людям после можно принимать холодный или контрастный душ, либо плавать в холодном бассейне.

Баня помогает укрепить сосуды и сердце, снизить вероятность простудных заболеваний и нормализовать состояние психики.

Закаливание водой.

Эта процедура является наиболее распространенной и, в свою очередь, подразделяется на несколько направлений:

1. Местные водные процедуры

Проводятся путем воздействия воды на горло и стопы. Полоскание горла следует проводить утром и вечером. Сначала вода должна иметь температуру 23-25°C и постепенно доходить до 5-10°C. Обмывание стоп совершается ежедневно перед сном. Для начала вода достигает 26-28°C, а затем в течение нескольких недель понижается до 12-15°C. За процедурой следует растирание стоп.

2. Обтирание

Процедура не имеет противопоказаний. Обтирание проводят губкой или полотенцем, смоченным в прохладной воде, сверху вниз. Далее кожу растирают полотенцем.

Также проводят обтирание снегом, которое подходит только здоровым и закаленным людям. Обтираться следует в течение 1-2 минут от кистей и стоп к центру при безветренной погоде и температуре 0°C.

После этой процедуры повышается сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

3. Обливание

Начинается с температуры 30°C, доходя до 15°C и ниже. Также сопровождается растиранием тела полотенцем.

4. Душ

Привычная температура воды постепенно снижается до 15°C. Если не возникает отрицательных последствий закаливаемый может принимать контрастный душ, чередуя воду 35-40°C с водой 13-20°C.

5. Купание в проруби

Является мощнейшим способом закаливания, и подходит только для закаленных людей. Купание в проруби - это сильный кратковременный стресс. Прежде чем

проводить данную процедуру, нужно испробовать все вышеперечисленные способы закаливания. Погружение в прорубь должно начинаться с нескольких секунд и со временем аккуратно доводиться до нескольких минут. После окунания необходимо вытереться полотенцем, тепло одеться и активно двигаться.

При купании в проруби сосуды быстро сужаются и расширяются. В кровь выбрасываются эндорфины и адреналин. Улучшается работа легких и сердца, вырабатывается сопротивляемость бактериям и вирусам. Также эта процедура может избавить от бессонницы и снять боли в суставах.

Принципы закаливания

1. Регулярность.

Закаливание должно проводиться систематически, без длительных перерывов. Результаты будут закрепляться только в случае регулярного проведения процедур. Перерывы в закаливании снижают устойчивость к внешним воздействиям, которую приобретает организм. Их следует делать только в случае болезни.

2. Постепенность

Польза от закаливающих процедур будет только в случае постепенного и последовательного нарастания их интенсивности. Нельзя начинать закаляться с таких радикальных процедур, как купание в проруби и обтирание снегом. Иначе это принесет вред здоровью, а не пользу.

3. Учет особенностей организма человека

Перед началом закаливающих процедур лучше обратиться к врачу. Специалист, учитывая возраст и состояние здоровья человека, сможет подобрать оптимальные процедуры. В ходе закаливания тоже необходимо консультироваться у врача, ведь на первых его этапах могут проявиться скрытые болезни. Более того, закаляющийся сам должен оценивать свое самочувствие и в зависимости от этого регулировать количество и интенсивность процедур. Для самоконтроля можно руководствоваться оценкой следующих характеристик: наличие или отсутствие слабости, масса тела, величина артериального давления, аппетит, сон, пульс.

4. Разнообразие закаливающих процедур

Необходимо повышать устойчивость организма к различным природным воздействиям, например, и к теплу, и к холоду. Таким образом, организм привыкает к широкому спектру неблагоприятных условий и лучше укрепляется.

5. Сочетание закаливания с физическими упражнениями

Физическая нагрузка помогает закрепить и усовершенствовать результат закаливающих процедур.

Выводы: 1) закаливание может быть невероятно полезно для человека при правильном его проведении; 2) существует большое разнообразие закаливающих процедур, которые следует сочетать друг с другом для лучшего эффекта.

В заключении следует отметить, что закаливание оказывает невероятно положительное влияние на человека. Оно позволяет достичь физического и духовного баланса, раскрыть потенциал организма, повысить его иммунитет. Но закаливание не должно приносить сильного дискомфорта или способствовать появлению слабости. Поэтому нужно учитывать все его принципы, а также консультироваться у специалиста.

1. Малахов Г.П. Закаливание и водолечение, АСТ, 2008 г. - стр. 1-50
2. Бурцев Н. Правильное закаливание; Феникс - Москва, 2013. - 128 с.
3. Колгушкин А.Н. Целебный холод воды. - М., 1986. - 365с.
4. Артюхов Ю.А. Как закалить свой организм. - Минск: Харвест, 1999. - 224с.
5. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. - М.: Медицина, 1991. - 159с.