

ЗАКАЛИВАНИЕ - ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Весёлин Дмитрий Игоревич

студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, РФ,
г.Белгород

Доказано, что здоровье человека зависит на 52% – от образа жизни, 20% – от состояния окружающей среды, 18% зависит от наследственности, 10% – от уровня здравоохранения. Здоровый образ жизни — это рациональное питание, двигательная активность, отсутствие вредных привычек и многое другое. Важную роль в ЗОЖ играет закаливание [1, с. 14].

Закаливание – система процедур направленных на увеличение устойчивости организма, действие неблагоприятных воздействий внешней среды. Закаливание является единственным и самым эффективным средством тренировки и совершенства защитных механизмов человеческого организма. Повышая его устойчивость к холоду, оно является мощным средством, обеспечивающим нормальным протеканием роста и развития организма человека в молодом возрасте. Закаливание влияет на действие желез внутренней секреции, нервной системы и отражается на состоянии всего организма на клеточном уровне путем изменения активности клеточных ферментов [2, с. 8].

Существуют много способов закаливания: воздушные ванны, умывание, обтирание, купание. Но один из эффективных способов – это обливание холодной или горячей водой. Вода будь то теплая или холодная – сильный стресс, раздражитель для человека.

Целебные и закаливающие свойства холодной воды были известны с незапамятных времен и широко использовались разными народами. К примеру, сохранилось много документальных свидетельств времен Петра Великого, в которых описывается любовь русских к ледяной воде в сочетании с парной баней. Баня и прорубь – испокон веков является естественными союзниками в закаливании человека, избавление его от недугов, удачно дополняющие друг друга. Древняя медицина очень широко использовала для повышения иммунитета водные процедуры в виде бань, ванн, омовений, купаний. Суть укрепления здоровья водными процедурами состоит в кратковременном воздействии холода на тело человека с целью тренировки терморегуляции организма.

В настоящее время сформировались общепринятые принципы закаливания, которые основаны на известных гигиенических правилах, таких как постепенность, комплексность, разнообразие форм закаливания, сочетание с двигательной активностью. Не маловажным является положительный психоэмоциональный настрой.

Основное правило закаливания: от сложного к простому – если организму не дать достаточной силы испытания стресса, то многие его системы не успеют отреагировать на это воздействие. К примеру, при обливании холодной водой нужно иметь достаточное количество воды для кратковременного воздействия на тело. Холодная вода – структурированная вода, в которой практически отсутствует патогенная человеку микрофлора. Доказано, что если давать организму однократную пиковую нагрузку холодной водой всего тела за короткий промежуток времени, то появляется устойчивость к высоким температурам. Но прежде чем начать любые закаливающие водные процедуры, нужно разогреть мышцы тела различными движениями, помассировать их. Каждую водную процедуры желательно заканчивать ледяной водой, погружаясь полностью с головой. По окончании таких процедур нужно обтереться полотенцем до покраснения тела.

Также учеными установлено, что при правильной организации и строгом соблюдении гигиенических правил, систематическое купание в ледяной воде, обливание оказывают благоприятное воздействие на человека: повышается работоспособность и устойчивость к болезням – гриппу, ангине и многим другим, а также и выносливость организма, что в свою очередь, нормализует состояние эмоциональной сферы, делает человека более сдержанным, уравновешанным, придает бодрости, улучшает настроение [3, с. 42].

Закаливающее воздействие – это воздействие, при котором сознание человека не успевает осознать, что произошло и, в итоге, человеческая система срабатывает на инстинктивном уровне.

Закаливание – это абсолютно «духовный тренинг». Все преодоления другого рода для человека слабы, по сравнению с закаливанием. Сила воли формируется в практике преодоления трудностей – это есть духовная работа.

Главное заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, то есть им могут заниматься люди любых возрастов, независимо от уровня физического развития. Максимальный результат от закаливающих процедур можно получить при совмещении их с правильным питанием и занятием физической культурой.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезни и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перепады внешней температуры, которые могут заметно ослабить защитные силы организма.

Какой бы безупречной медицина ни была, она не может вылечить от всех болезней. Человек, желающий следить за своим здоровьем, должен в первую очередь освоить и знать «устройство» человеческого организма, методы его обновления и сохранения. Вместо того чтобы мечтать об эликсирах молодости, лучше с раннего возраста прививать здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены – словом, стремиться конструктивными средствами к настоящей гармонии здоровья. Только согласованное и регулярное использование условий здорового образа жизни, дают положительный результат на многие годы.

Список литературы:

1. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. [текст] / – М.: Профиздат, 1987. – 256 с.
2. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. [текст] / – М.: Медицина, 1991. – 160 с.
3. Максимов С.Н. Система здорового образа жизни: 5 условий долголетия. [текст] / – СПб.: Вектор, 2008. – 123 с.