

ID: 2021-10-4343-T-19395

Тезис

Субботкина П.О.

### **Закаливание и его виды**

*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физвоспитания*

*Научный руководитель: Закладной С.В.*

Самый драгоценный дар природы — это здоровье. Важную роль в здоровье человека играет и закаливание. Рост числа часто болеющих детей в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной.

Закаливание – это система предупредительных мероприятий, сориентированных на сопротивляемость организма негативным условиям среды. Оздоровительное закаливание ориентирует организм увеличить адаптацию к условиям наружной среды. Другими словами, стойкий организм даже при внушительных раскачиваниях температуры окружающей среды удерживает температуру внутренних органов в довольно тесных границах. При резком понижении либо увеличении температуры наружной среды закаленный организм, отреагирует сужением или расширением сосудов на угрозу сильного охлаждения или перегрева. В то время как незакаленный организм не сможет так быстро отреагировать, и заработает переохлаждение или перегрев. Также закаливание увеличивает стойкость организма, увеличивает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из наилучших методов сберечь здоровье.

Закаливание позволяет пользоваться сокрытым потенциалом организма и мобилизовать его в подходящий момент. Закаливание проводится систематически, так у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на используемый раздражитель: изменения реакции организма на действие холода, укрепляются и сохраняются исключительно при строгом режиме повторения охлаждений.

Основными способами закаливания являются – воздушные ванны, которые подготавливают организм к последующим закаливающим процедурам. Закаливание водой состоит из обтирания (первый шаг), обливание (второй шаг), а далее активное растирание тела полотенцем. Также рекомендуется – обмывание стоп и полоскание горла, так как при этом закаливаются чувствительные для охлаждения части организма. Зимнее купание – улучшает работа легких, сердца, увеличивает газообмен, улучшает терморегуляцию. Также применяют закаливание солнцем, которое способствует улучшению кровообращения в тканях организма.

Закаливание представляется научно аргументированным систематическим применением естественных условий природы ради повышения стойкости организма к негативным условиям окружающей среды. Процедуры закаливания — довольно действенное средство приобретения здоровья и физической формы.

**Ключевые слова:** закаливание