

# Закаливание холодной ВОДОЙ



Выполнил:  
Студент 2 курса маг.  
Мордовцев Марк  
Преподаватель:  
Профессор, к.п.н.,  
Ивченко Елена Викторовна

# Что такое закаливание?



Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов. В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться меняющимся условиям окружающей среды.

# Кто такие «моржи»

- **Моржева́ние** — кратковременное погружение в ледяную воду или плавание в ней на небольшие расстояния (обычно 25 м и менее); является разновидностью зимнего плавания.
- **Моржи** — люди, которые занимаются моржеванием.



# История моржевания

- В 1886 году купание в холодной воде было впервые описано в медицинской практике в книге баварского священника Себастьяна Кнейпа «Мое водолечение».
- Автор страдал от частых ОРЗ, но, окунувшись в холодные воды реки, избавился от недугов. Кнейп заключил, что купание в холодной воде - эффективные способы лечения от многих болезней.



- Знаменитый русский полководец Александр Васильевич Суворов был в детстве очень слабым и болезненным. Чтобы не болеть, он закалялся. Сначала он обтирал тело смоченным полотенцем. Это очень укрепило его организм. Потом он начал обливаться холодной водой и делал это каждый день. За долгую службу Александр Васильевич ни разу не болел. Он был всегда бодр и энергичен. Закаливание помогло А.В.Суворову победить болезни и стать одним из самых великих полководцев в мире.



# Аргументы «за»

- При погружении человека в холодную воду происходит выброс адреналина. Этот гормон отвечает за адаптацию к стрессу. Адреналин снижает болевую чувствительность, учащает сердцебиение, активирует иммунную систему. «Моржи» погружаются в воду на короткое время, поэтому организм не успевает переохладиться. Так "моржи" тренируют иммунную систему.
- Моржевание приводит к выработке в мозге веществ удовольствия - эндорфинов. Они создают чувство удовлетворения, жизненного подъема. Поэтому закаленные люди не боятся не только зимних холодов, но и жизненных "передряг".

# Аргументы «за»



- Моржевание снижает риск развития простудных заболеваний в 25 раз!

# Аргументы «против»

- Холодовое закаливание не рекомендовано при холодовой аллергии, туберкулезе, болезнях почек.



Перед тем как начать **моржевание**, необходимо посоветоваться с врачом.

# Правила закаливания:

- 1.** Необходимость психологического настроя на закаливание, заинтересованность в нём . Это самый важный принцип.
- 2.** Закаливание должно быть систематичным.
- 3.** Закаливание должно быть комплексным, что предполагает различные виды закаливания: пассивные и активные, общие местные, коллективные индивидуальные.
- 4.** Закаливание должно быть постепенным, время контакта с сильным холодом должно увеличиваться постепенно.
- 5.** Закаливание должно проводиться с учётом индивидуальных особенностей организма и климатических условий конкретного региона.
- 6.** Закаливание должно быть «на грани удовольствия», т. е. не насиловать себя чрезмерными нагрузками.

# Желаю вам здоровья!

