

## Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Закаливание организма- источник здоровья человека.....	5
1. Закаливание организма- источник здоровья человека.....	5
2. Виды закаливания.....	5
Глава II. Крещенское купание как один из способов закаливания. Миф или реальность?	
1. Крещенское купание на Руси.....	7
2. Крещенское купание- вред или польза?.....	7
3. Крещенское купание глазами жителей С. Бичура.....	8
Заключение.....	10
Список литературы.....	11
Приложение 1	
Приложение 2	

## Введение

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - это здоровье. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. [5] Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое.

Важную роль в здоровье человека играет и закаливание. По данным статистики МУЗ «Бичурская ЦРБ» за последние три года заболеваемость населения в Бичурском районе простудными заболеваниями повысилась на 3,4%. Этот факт настораживает и призывает людей обратить внимание на свое здоровье. Самым доступным способом, конечно же, остаются различные виды закаливания. Последние годы все чаще и чаще мы слышим о зимнем окупании в прорубь в ночь православного праздника Крещение Господне. Люди разных возрастов смело ныряют в прорубь или окунаются в иордани с верой, что это принесет им здоровье на весь предстоящий год. Но, так ли это? Можно ли Крещенское купание рассматривать, как один из способов закаливания? Насколько популярно данное купание в с. Бичура среди населения: видят ли в данном купании вред или пользу её жители?

**Целью** данной работы является изучение влияния Крещенского купания, как одного из возможных способов закаливания на жителей села Бичура. Поставленная цель определила следующие **задачи**:

1. изучить способы закаливания организма человека;
2. изучить историю традиции купания в православный праздник Крещение Господня;
3. изучить влияние Крещенского купания на организм человека в разных источниках.
4. изучить влияние Крещенского купания, как одного из способов закаливания на здоровье жителей с.Бичура и их отношения к данному способу закаливания.

Для достижения цели были использованы материалы энциклопедий, публицистические издания, научно-популярные произведения, прочитанные автором данной работы для сравнительного анализа, электронные источники, а также анкетирование жителей с.Бичура, устный опрос.

**Объектом** исследования являются способы закаливания организма человека.

**Предметом** - Крещенское купание, как один из возможных способов закаливания.

**Гипотеза** нашего исследования заключается в том, что купание во время православного праздника Крещение Господня является одним из способов закаливания организма, способствующего укреплению здоровья.

**Новизна** состоит в том, что мы предприняли попытку изучить влияние Крещенского купания на здоровье жителей с.Бичура и его влияние на профилактику простудных заболеваний.

**Методы:** поисковый метод, метод анализа, сравнения, наблюдения, анкетирования, беседы, обобщения.

## **Глава I. Закаливание организма- источник здоровья человека.**

### **1. Закаливание организма- источник здоровья человека.**

По определению В. Даля в его «Толковом словаре живого великорусского языка» [2], закаливание человека – это «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости». В современной литературе можно встретить разные объяснения закаливания. Согласно одному из них **закаливание** - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды. [5]

По другому определению, **закаливание** - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления и др.) важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий. Закаливание является довольно сильным оздоровительным средством. В более узком смысле под закаливанием следует понимать различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям метеорологических факторов.

Здоровый образ жизни немыслим без разумного закаливания, особенно в наше время по причине ухудшающейся экологической обстановки, неполноценного питания, обилия стрессов. Любые закаливающие процедуры тренируют механизмы терморегуляции, стимулируют деятельность эндокринных систем, чем значительно повышают иммунитет человека.

Таким образом, **закаливание организма** можно определить, как систему процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования. При закаливании вырабатывают устойчивость организма к охлаждению и тем самым к простудным и некоторым другим заболеваниям.

### **2. Виды закаливания.**

Существуют различные методы закаливания в зависимости от способа воздействия. Первый (и наиболее распространенный)- это **закаливание холодом**. Закаливание к холоду является самым распространенным и практически наиболее важным, т.к. оно способствует профилактике острых респираторных вирусных инфекций, благодаря стимуляции реакций

иммунитета и совершенствованию процессов терморегуляции. Другой способ закаливания – **закаливание воздухом** (или **аэротерапия**). Воздух - прекрасное средство укрепления и закаливания организма. Именно поэтому воздушные ванны рассматриваются как наиболее безопасные процедуры. Третий способ закаливания – **закаливание солнцем**. Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение воздушных ванн всех тканях организма. Следующий вид закаливания – **закаливание в бане**. Баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы. В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Пребывание в парном отделении бани вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливает кровообращение во всех тканях организма. Под влиянием высокой температуры интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма вредных продуктов обмена веществ. **Массаж** – это еще один из методов закаливания организма. Благотворная роль массажа объясняется тем, что применяемые приемы, действуя на заложенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на центральную нервную систему, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем. Улучшаются кровообращение и питание кожи, мышц, усиливается выделительная функция сальных и потовых желез. Закаливание организма неразрывно связано с физическими упражнениями. **Физические упражнения** значительно расширяют функциональные возможности всех систем организма, повышают его работоспособность. Их оздоровительный и профилактический эффект связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Также полезно **хождение босиком по полу, хождение босиком по росистой траве**. Роса- это природный ионизированный настой трав, полезный при опрелостях, ссадинах, натоптышах на ступнях.[5]

Таким образом, существует несколько способов закаливания организма, основанных на использовании природных источников, которые благоприятно воздействуют на организм человека, повышая стрессоустойчивость и иммунитет к различным заболеваниям. Но необходимо помнить, что острые, стрессовые средства, сопровождающие многие из

способов закаливания, могут подойти не всем, так как каждый из них имеет противопоказания. Для получения оздоравливающего эффекта необходимо начинать процедуры постепенно и проводить их регулярно, а в некоторых случаях консультироваться с врачом, прежде чем их начать применять на себе.

## **Глава II. Крещенское купание как один из способов закаливания. Миф или реальность?**

### **1. Крещенское купание на Руси.**

Крещенское купание – древнейшая традиция российского народа, хотя, по некоторым данным, и не православная, вопреки всеобщим убеждениям. Зародился этот обычай в 988 году при крещении Руси. Тогда-то окувание в священные воды реки и приобрело значение очищения от грехов. Во многих источниках указывается, что священнослужители не согласны, что купание действительно очищает от грехов и, что это обязательная процедура. [7] Несколько утверждений в православной литературе, найденных нами в источниках подтверждают этот факт. Обратимся к С.В.Булгакову: «купаются в особенности те, которые на Святках переряживались, гадали и проч., суеверно приписывая этому купанию очистительную силу от этих грехов» [7]. Ему вторит и видный фольклорист XIX века А.А.Коринфский, упоминая крещенские купания в перечне прочих суеверий в книге «Народная Русь»: «купаются и те, кто святошничал-рядился о Святках, – чтобы очиститься от греховной скверны в освящённой воде; купаются и просто – «для здоровья». Последнее, однако, далеко-таки не всегда оправдывается на деле» (глава «Крещенские сказанья»).[4] Протоиерей Георгий Митрофанов видит в купании неизбежный риск для здоровья, совершаемый сознательно и добровольно, который вступает в противоречие с Евангелием. «Христос отвечает искушающему диаволу: «Написано также: «не искушай Господа Бога твоего» (Мф.4:7). Хочешь быть последователем Христа – не рискуй ни жизнью, ни здоровьем тогда, когда для риска нет высшей цели служения другим. [2]

Нам не удалось найти ни одного видео подтверждения купания церковнослужителей 19 января.

Таким образом, мы нашли около 12 подтверждающих фактов и высказываний священнослужителей о том, что купание в проруби не является обязательным в православии.

### **2. Крещенское купание- вред или польза?**

Каждый год многие решаются хотя бы на день попробовать себя в роли «моржей», и опускаются в ледяную прорубь. Делают это 19 января – на Крещение Господне.

Считается, вода обладает целебной силой, если в ней искупаться даже при сильном морозе, не заболеешь и одноразовое окунание в прорубь может заменить целый ряд закаливающих процедур в течение года. На сегодняшний день нет единого мнения по поводу зимнего купания. Одни говорят, что оно положительно отражается на организме, другие говорят о его опасности. Единственное с чем можно согласиться с экспертами, что в прорубь нужно окунаться абсолютно здоровым человеком. Лучше найти более безопасный способ купания на Крещение – принять прохладный душ, облиться святой водой в ванне. После того, как человек окунается в прорубь, у него сразу улучшается настроение, он заряжается оптимизмом, становится бодрым. Кроме того, пропадают разные боли. Все можно объяснить тем, что надпочечники вырабатывают гормон радости – эндорфины. Поэтому люди, которые решились на купание, обязательно повторяют его, считая, что при купании организм получает стресс, который несет оздоравливающий эффект.

Но, многие факты, найденные нами в различных источниках, подтверждают обратное. При купании зафиксировано многократные летальные исходы. Причинами стали сердечная недостаточность, инсульты, высокое давление. Также много смертельных случаев отмечено из-за купания в необорудованных местах: открытые водоемы, полыньи, реки.[8,9] При беседе с фельдшером МУЗ «Бичурская ЦРБ» Зубакиной Ирины в с. Бичура не зарегистрировано смертельных случаев при зимнем купании в течении многих лет.

Таким образом, анализируя многочисленные источники, мы не нашли однозначного ответа о пользе или вреде Крещенского купания. Основным направлением зимнего купания является моржевание, к которому люди готовятся постепенно и занимаются им регулярно. Разовое окунание в холодную зимнюю воду может привести организм к сильнейшему стрессу и привести к смерти.

### **3. Крещенское купание глазами жителей С. Бичура.**

Купание в день Крещения стало традиционным в селе Бичура Бичурского района. На протяжении многих лет мы становимся наблюдателями купания массы людей в иордани, которую делают на реке Хилок справа от моста по направлению к селу Алтачей. В период с 2017 по 2019 года нами было насчитано более 100 человек ежегодно, находящихся в 12 часов ночи около иордани. Из всего количества 30-40 людей окунаются в воду в течение часа, остальные люди являются наблюдателями. Для того, чтобы выяснить причины, побуждающие некоторых людей купаться в этот день, либо только смотреть на купающихся, мы провели опрос среди населения села. В анкетировании приняли участие учащиеся МБОУ «Бичурская СОШ № 1», работники и педагоги Бичурской СОШ № 1

медицинские работники МУЗ «Бичурская ЦРБ», сотрудники отдела МВД по Бичурскому району, Казначейства, котельной Бичурского ЖКХ, Угольного разреза, работники Администрации МО «Бичурский район» всего 130 опрошенных: до 12 лет- 4 человека, до 18 лет- 25 человек, до 30-39, до 40-49, до 50 – 26, от 50-12 человек. Из них только 24 % купаются на Крещение от одного до 8 лет, 76% не купаются и не испытывали желание попробовать. Из всех опрошенных 36% считают купание «данью моды», 42% видят оздоравливающий эффект. Люди, которые купаются более 3-х лет (21 человек) не наблюдали у себя ухудшения самочувствия непосредственно после купания, а также серьезных респираторных заболеваний в течение года. Также несколько человек считают это духовным очищением и традицией в христианстве. 5 человек отметили, что они заменяют купание обливанием холодной водой в этот день.

В результате полученных данных мы выяснили, что многие жители села рассматривают Крещенское купание, как один из способов закаливания организма. Но из приведенных фактов выше мы выяснили, что зафиксировано много случаев ухудшения здоровья с летальным исходом непосредственно во время купания по России. При беседе с фельдшером скорой помощи МУЗ «Бичурская ЦРБ» Зубакиной Ириной, мы узнали, что в селе Бичура не было зафиксировано ни одного случая ухудшения здоровья во время купания. Так полезно или опасно крещенское купание? Чтобы проверить состояние до и после погружения в холодную воду, мы исследовали состояние человека на нескольких людях разного возраста в 2018г и 2019 году(Приложение1), измерив артериальное давление и частоту сердечных сокращений, так как это основные показатели работы кровеносной системы человека, которая одна из первых реагирует на стрессовую ситуацию, вызванную ледяной водой. Из полученных данных мы видим, что показатели давления практически не изменились, либо с увеличением систолического давления на + 10 единиц у Савельева Сергея. Практически у всех испытуемых мы видим повышение показателей пульса: у взрослых мужчин от 15/36/20/20, у женщины 24/16, дети 26/30/35. Все показатели не высокие. Они свидетельствуют, что организм реагирует на холод, не причиняя сильного вреда организму. По самочувствию ни у кого из купающихся не было жалоб до и после купания. Все они чувствовали прилив сил и бодрости после выхода из воды. 4 человека, участвовавших в эксперименте купаются на Крещение более трёх лет. У двух из них в течение 2018 года два раза были заболевания ОРВИ.

Делая выводы, мы можем отметить, что Крещенское купание популярно среди жителей мужского и женского пола села Бичура. Большинство людей не желают окунаться в прорубь сами, но считают данный ритуал полезным для здоровья и рассматривают его в качестве одного из способов закаливания. Из числа респондентов только ¼ часть людей



купаются 19 января и состояние их здоровья не изменяется в худшую сторону после окунания, что доказывает благотворное влияние его на организм человека. Тем не менее, некоторые из них болеют простудными заболеваниями в течение года, что указывает на факт, что Крещенское купание не может защитить человека от болезней в течение года.

### **Заключение**

Здоровье человека -это его богатство. Здоровый человек может вести полноценную жизнь. Закаливание организма является одной из полезных процедур, которая может способствовать укреплению и сохранению здоровья. Одним из новомодных явлений сегодня является Крещенское купание. Этот церковный ритуал стал популярен и в с. Бичура Бичурского района. Многие из людей, участвовавшие в опросе о пользе и вреде Крещенского купания считают его «данью моде», часть людей испытывает влияние данной процедуры на себе. По наблюдениям 19 января, большинство людей являются сторонними наблюдателями купания. Из числа купающихся, участвовавших в исследовании, испытывают благотворное влияние на организм в день окунания 100%, причем показатели пульса и кровяного давления подтверждают этот факт, оставаясь в пределах нормы для данных людей. Окупаться в прорубь или не окупаться – личное дело каждого. Мнение врачей на этот счет также колеблется о положительного до строго отрицательного, потому что известны случаи разных болезней после купания, а также и летальные исходы. Необходимо найти рациональное зерно в этой традиции. К купанию в ледяной воде в морозный день следует предварительно подготовиться.

Таким образом, наша гипотеза частично подтвердилась, что Крещенское купание можно отнести к одному из способов закаливания организма человека. Этим способом активно пользуется часть населения с. Бичура Бичурского района, испытывая на себе его положительное влияние. При этом человек не должен иметь серьезных заболеваний, закаляться другими способами в течение года.

## Список литературы

1. Брокгауз Ф.А. Иллюстрированный энциклопедический словарь: современная версия.-М.: Эксмо, 2012.-960с.
2. Даль В.И. Толковый словарь русского языка. Том 2.-М.: Дрофа, 2011.-2734с.
3. Евангелие от Матфея. Российское библейское общество.-М., 1994.-433с.
4. Коринфский А.А. Народная Русь: Круглый год сказаний, поверий, обычаев и пословиц русского народа.-Смоленск: «Русич», 1995.-656с.
5. Ревзон А.С. Закаляйся с умом!// Физическая культура в школе.-2010.-№ 6

### Интернет источники

6. [https://primpogoda.ru/articles/kazhdomu\\_polezno/krewenskie\\_kupaniya\\_kak\\_pravilno\\_okunatsya](https://primpogoda.ru/articles/kazhdomu_polezno/krewenskie_kupaniya_kak_pravilno_okunatsya)
7. [https://encyclopaedia.bid/%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F/%D0%9A%D1%80%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5\\_%D0%BA%D1%83%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F](https://encyclopaedia.bid/%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F/%D0%9A%D1%80%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BA%D1%83%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)
8. <http://www.internovosti.ru/text/?id=66472>
9. <https://regnum.ru/news/society/2229179.html>

