

Закаливание организма в физической культуре

Шарикова Марина Владимировна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье рассмотрены основные методы, принципы и методы закаливания. Подробно описаны преимущества влияния закаливания на организм человека, на его самочувствие. Критерии правильного упрочнения и виды упрочнения. Раскрываются такие понятия, как закаливание, виды и принципы закаливания.

Ключевые слова: тело, тренировка, защита, организм, факторы, природа. здоровье, системы, температура, продолжительность, человек, медицина.

Hardening of the body in physical culture

Sharikova Marina Vladimirovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article discusses the main methods, principles and methods of hardening. The advantages of the effect of hardening on the human body, on his well-being are described in detail. Criteria for proper hardening and types of hardening. Concepts such as hardening, types and principles of hardening are revealed.

Keywords: body, training, protection, organism, factors, nature. health, systems, temperature, duration, person, medicine.

1 Введение

1.1 Актуальность

С развитием производства, техники и новых технологий, а также освоением космоса озоновый слой Земли разрушается, следовательно, атмосфера не только загрязняется выхлопами различных газов, но и насыщается большим количеством солнечной радиации. Все это пагубно влияет на организм человека, и как следствие, на его здоровье. Поэтому для оптимизации всех функций организма, а в первую очередь, защитной, необходимо использовать такое средство как закаливание.

1.2 Обзор исследования

В статье Е.Г. Ермаковой «Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания» рассматриваются основные средства, принципы и методы закаливания, как закаливание влияет на организм человека и на его здоровье в целом [1]. М.Б. Уминская в своей научной статье «Закаливание

организма» [4] объяснила, что для оптимизации всех функций организма, а в первую очередь, защитной, необходимо использовать такое средство как закаливание. Значительное внимание уделяется статье Е.Н. Максимова и К.О. Дроздова «Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания» [2], ведь в этой статье подробно описывается польза влияния закаливания на организм человека, на его состояние здоровья. В научной работе О.Л. Точилкина «Принципы и методы закаливания организма» приводится понятие закаливания, польза и влияние на организм человека [3].

1.2 Цель исследования

Целью исследования статьи является рассмотреть наиболее важные и благоприятные методы поддержания и укрепления здоровья в физической культуре - закаливание организма человека. Перечислить основные принципы и виды закаливания.

2 Результаты и обсуждения

Закаливание – это целенаправленное использование климатических факторов для повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Закаливание организма, в первую очередь, является правильным использованием произведенных, выведенных долголетней эволюцией и работой физиологических механизмов защиты, и освоением организмом окружающей среды. Закаливание дает возможность выявить затаенный потенциал человеческого организма, что разрешит сократить число неблагоприятных факторов, которые оказывают на него прямое влияние.

Постепенное закаливание делает адаптационные реакции организма более быстрыми и точными. Кровеносные сосуды в коже расширяются или сужаются намного быстрее у закаленного человека, чем у человека, который не закаляет свой организм. Закаливанием достигается высокая устойчивость организма к температурным колебаниям внешней среды. У закаленного человека улучшается деятельность сердечно-сосудистой, а также дыхательная система, снижается чувствительность к холоду и быстрее активизируются обменные процессы в организме.

В процессе закаливания самым существенным считается – не бросать начатое, а правильное стабильно и регулярно тренировать свое тело, «привыкая» к таким процедурам. Необходимо иметь в виду, что для получения достоверных показателей здоровья нужно много работать, хотя трудом это назвать сложно, ведь все упражнения настолько приятны и не требуют от себя особой изощренности. Но не забывайте, что здоровье человека – это главный фактор, пренебрегать которым опасно, поэтому, если по состоянию здоровья необходимо прекратить закаливание, не медлите с этим.

Закаливание происходит под воздействием различных факторов окружающей среды, это солнечный свет, воздух и вода. Какие процедуры выбрать, зависит от времени года, состояния здоровья и личных предпочтений. Очень хорошо сочетать закаливающие процедуры с

физическими тренировками на свежем воздухе. Это включает в себя «скандинавскую ходьбу», которая популярна среди пожилых людей.

При проведении тренировок необходимо постоянно контролировать показатели состояния организма, такие как дыхание и пульс, артериальное давление, общее самочувствие.

Закаливание стимулирует размножение клеток кожи, что приводит к ее утолщению, усилению пигментации и повышению защитных свойств кожи. Закаливание укрепляет иммунитет, предотвращает респираторные заболевания и снижает частоту простудных заболеваний. Закаливание повышает работоспособность организма и неустойчивость, делает человека спокойнее, не конфликтнее, придает свежесть, улучшает настроение. Важным условием эффективного лечения воздухом является использование соответствующей погоде одежды. Дома следует носить легкую одежду и часто открывать окна, чтобы в комнату поступал свежий воздух. Полезно спать на свежем воздухе или зимой с открытым окном.

Солнечное закаливание - гелиотерапия. Укрепление здоровья происходит за счет света и тепла солнца во время прогулок. К солнечным ваннам нужно относиться очень осторожно, иначе можно получить солнечный или тепловой удар, ожоги.

Принимать солнечные ванны оптимальнее всего утром, с 9:00 до 11:00 часов, и ближе к вечеру, когда солнце садится. Первые солнечные ванны следует принимать при температуре воздуха не ниже 18°C. Продолжительность первой ванны не должна превышать 5 минут. Каждая последующая растяжка по 3-5 минут, постепенно увеличивая время до 30-40 минут. Во время принятия солнечных ванн голова покрывается шапкой, легким шарфом или зонтиком. Спать во время принятия солнечных ванн нельзя, так как можно обжечься. Под воздействием ультрафиолетовых лучей кожа темнеет, образуется загар. Пигмент меланин защищает более глубокие ткани от чрезмерного облучения, улучшает состояние кожи, особенно при наличии проблем с псориазом, различными видами дерматитов.

Следующий этап закаливания – обливание. Обливание осуществляется в течение 1 или 2 минут из ведра, кувшина. Вода должна течь по всему телу. Обливание рекомендуется начинать при температуре воды +30°C-+33°C, постепенно снижая ее до +15°C и ниже. После обливания тело растирают полотенцем. Эффективной профилактической и лечебной процедурой является контрастный душ, чередующий 2-3 раза воду 35-40°C и воду 13-20°C в течение 3 минут. Необходимо постепенно, каждый день увеличивать разницу температур между горячей и холодной водой.

Одним из древнейших и наиболее распространенных способов оздоровления является закаливание снегом. С помощью регулярного закаливания снегом можно укрепить дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую системы и повысить устойчивость к инфекциям.

Один из древнейших методов закаливания – хождение босиком. Сегодня это практикуется во многих странах. Рекомендуется начинать бегать босиком поздней весной, летом и ранней осенью. Продолжительность

хождения босиком зависит от температуры земли. Это особенно полезно в ранние утренние часы, когда есть роса даже после дождя, а для закаленных людей даже в снег. Ходьба босиком также предотвращает плоскостопие. Она тренирует мышцы стопы. Очень хорошо ходить босиком по скошенной траве, по опавшей в лесу хвое, по мелкой гальке.

Вывод

Отсюда можно сделать вывод, здоровый образ жизни человека является условием развития различных сторон жизни человека - увеличения продолжительности жизни и выполнения социальные функции, для активного участия в работе, общественной и семейной жизни.

Очень трудно переоценить само значение закалки, закаливание организма человека одна из важнейших составляющих здорового образа жизни. Закаливание организма является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни. Положительное влияние всех вышеперечисленных закаливающих процессов на организм доказано веками. Запускается механизм адаптации организма ко всем факторам внешней среды, в результате чего развивается устойчивость к различным заболеваниям, повышается иммунитет, человек становится здоровее и выносливее.

Библиографический список

1. Ермакова Е. Г. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №. 5-1. С. 40-42.
2. Точилкин О. Л., Волкова Е. А. Принципы и методы закаливания организма // Педагогика и современное образование: традиции и инновации. 2022. С. 18-23.
3. Максимова Е. Н., Дроздова К. О. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания //Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования. 2020. С. 240-242.
4. Уминская М. Б. Закаливание организма // Вопросы науки и образования. 2017. №. 10 (11). С. 141-143.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2010. 213 с.
6. Ткаченко Н.Н., Филоненко Л.В. История закаливания человеческого организма. Воронеж, 2016.