

## Основные правила и особенности закаливания организма

*Трефилова Анна Евгеньевна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Изосимов Александр Николаевич*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Научный руководитель*

### Аннотация

В данной статье рассмотрены основные методики закаливания организма. Составлен список основных правил и особенностей успешного закаливания организма.

**Ключевые слова:** закаливание организма, моржевание, перепад температур, устойчивость организма, терморегуляторный аппарат, аэротерапия, гелиотерапия, закаливание водой.

## The basic rules and features of hardening the body

*Trefilova Anna Evgenievna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

*Izosimov Alexander Nikolaevich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Scientific supervisor*

### Abstract

This article discusses the main methods of hardening the body. Based on the analysis of the literature we have chosen for physical education teachers, a list of the basic rules for successful hardening of the body has been compiled.

**Keywords:** hardening of the body, walrus, temperature drop, stability of the body, thermoregulatory apparatus, aerotherapy, heliotherapy, water hardening.

Согласно Большой медицинской энциклопедии термин «закаливание» подразумевает собой комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры воздуха, воды, пониженного атмосферного давления и др.) путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами. [1] Другими словами, закаливание – это тренировка защитных сил организма под воздействием

раздражающих факторов внешней среды, а также комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду, жаре, солнечной радиации, сквознякам.

Закаливание тренирует защитные силы организма, подготавливает его к современной мобилизации. В процессе закаливания приходит в норму также и эмоциональная сфера, т.е. человек становится более уравновешенным и сдержанным. Кроме того, закаливающие процедуры улучшают настроение, придают энергию и увеличивают работоспособность. У закаленного человека повышается сопротивляемость организма к различного рода вирусным заболеваниям, поскольку организм спокойнее реагирует на перепады температуры, способные ослабить защитные силы организма.

Вопросами применения закаливающих процедур и особенностями их организации занимались многие российские ученые. Н.Н. Захарьева и Н.Н.Плахов в своей монографии раскрыли основное состояние вопросов закаливания холодом и закаливания к высокой температуре окружающей среды, здоровьесформирующую культуру бани и закаливание детей. [2] Отдельная глава их работы посвящена влиянию закаливания на физическую работоспособность человека. Работа З.И. Мустафаевой раскрывает процесс закаливания как один из важных детерминантов здоровьесберегающих технологий в работе с детьми [4]. В учебном пособии для студентов и родителей В.Д Тульчинская. дает рекомендации и советы по удовлетворению потребностей ребенка, в том числе раскрывает важность закаливания в системе работы над воспитанием здоровой личности [8].

Целью нашего исследования было проанализировать доступные материалы по методикам закаливания организма и выявить основные особенности и правила разумного укрепления здоровья, для предотвращения возможных ошибок в тренировках. Мотивом к анализу приведенной выше литературы стал факт того, что многие люди ошибочно думают, что если сразу начать купаться в холодной воде, стоять под ледяным душем, бегать по снегу, то быстро закалишься. Но этого нельзя делать ни в коем случае – заболевания не избежать, ведь необходимо выполнять закаливание организма постепенно.

Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают деятельность всех его систем и органов [5]. Процесс закаливания является специфичным, то есть, холодовые процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур – к жаре.

При закаливании организма использует обычно природные факторы: воздух, воду и солнце. Недаром один из выдающихся деятелей советской медицины М.Л. Мудров говорил: «Вся природа должна быть аптекой» [2]. Таким образом все способы закаливания можно разделить на 3 вида, представленные на рис. 1.



Рисунок 1. Виды закаливания организма

Как отдельный вид закаливания часто упоминают хождение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям, и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

За основу для формирования общего списка рекомендаций и правил успешного и разумного закаливания нами были выбраны методические материалы для учителей физической культуры. С.А. Полиевский и Е.П. Гук в своей работе раскрыли особенности закаливания в рамках семейного воспитания [5]. И. М. Саркизов-Серазини отразил ключевые особенности организации закаливающих процедур [6]. Важным источником стал методический материал Ю.Н.Чусова, в котором даны подробные рекомендации в соответствии с возрастными особенностями школьников [9].

Таким образом, проанализировав материал составили список правил и рекомендаций:

1. Начинать закаливающие процедуры, как и любую физическую активность необходимо в том случае, когда организм полностью здоров и не наблюдается никаких хронических болезней. Закаливание противопоказано людям с болезнями почек и сердечно-сосудистой системы. Не рекомендуется увлекаться закаливанием людям при миомах и любых опухолях, а также при симптомах гриппа и ОРВИ.

2. Соблюдать принцип постепенности, как в отношении температурного режима, так и во временных рамках. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем – начинать пребывание

на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.

3. При организации закаливающих процедур необходимо твердо усвоить что успех возможен лишь в том случае, когда они проводятся систематически, непрерывно, длительное время. Нежелательны пропуски даже в 2-3 дня, а если перерыв длится 2-3 недели, то закаливающие процедуры следует начинать с менее эффективных воздействий.

4. Комбинировать закаливания с физическими упражнениями. При некоторых видах закаливания необходимо соблюдать осторожность. К примеру, экстремальное моржевание и контрастный душ могут навредить людям с повышенной нервной возбудимостью. Такие процедуры — слишком большой раздражитель. Не стоит сочетать эти процедуры с кардиотренировкой, поскольку оно, по сути, схоже с интенсивной нагрузкой. [3]

5. При признаках недомогания после закаливающих процедур необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу. Закаливание должно приносить бодрость и радость.

6. Необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, возраст или условия внешней среды. Важно помнить, что человек может переносить отклонения внутренней температуры тела от нормальной на  $4^{\circ}$  в ту или другую сторону: нижний предел —  $33^{\circ}$ , верхний —  $41^{\circ}$ . [7] В течение суток температура тела изменяется незначительно — в пределах  $0,5$ — $0,7^{\circ}$ . Максимальные ее величины ( $37,0$ — $37,1^{\circ}$ ) наблюдаются в 16—18 часов, минимальные ( $36,2$ — $36,0^{\circ}$ ) — в 3—4 часа утра. У пожилых людей температура падает до  $35$ — $36^{\circ}$ .

7. Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Следует отслеживать общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма. При возникновении сомнений и вопросов следует проконсультироваться со специалистами.

Закаливание необходимо совмещать с общеразвивающими физическими упражнениями и занятиями, поскольку физкультура и спорт, в разумной комбинации и при правильном подходе, способствуют гармоническому развитию. Использование закаливающих мероприятий различной направленности следует использовать с учетом множества факторов: возрастные особенности, состояние окружающей среды, самочувствие и многое другое. Однако, методика закаливание достаточно эффективна для повышения уровня работы функциональных систем организма.

Важно помнить, что закаливание — это лишь одна из составляющих здорового образа жизни. Важно следить за общим самочувствием, питанием, отсутствием вредных привычек для формирования действительно здорового организма.

**Библиографический список**

1. Закаливание // Большая медицинская энциклопедия URL: <https://бмэ.орг/> (дата обращения: 10.01.2023).
2. Захарьева Н.Н., Плахов Н.Н. Закаливание и физическая работоспособность человека. М.: ООО "ОнтоПринт", 2021. 264 с.
3. Мустафаева З.И. Теории и технологии физического развития детей дошкольного возраста. Симферополь: Ариал, 2021. 180 с.
4. Пахомова С.В. Методики закаливания организма. Оренбург: Оренбургский гос. ун-т, 2010. 35 с.
5. Полиевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье. М.: Медицина, 1984. 80 с.
6. Саркизов-Серазини И. М. Основы закаливания. М.: Физкультура и спорт, 1953. 241 с.
7. Температура тела: норма и патология // Фармэконом URL: [https://www.pharmeconom.ru/articles/temperatura\\_tela\\_norma\\_i\\_patologiya/](https://www.pharmeconom.ru/articles/temperatura_tela_norma_i_patologiya/) (дата обращения: 15.01.2023).
8. Тульчинская В.Д. Здоровье детей. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 202 с.
9. Чусов Ю.Н. Закаливание школьника. М.: Просвещение, 1985. 128 с.