Барановский Александр Сергеевич

КГУ "Гимназия"БЭСТ", г. Петропавловск,

СКО Республика Казахстан

Учитель физической культуры

**Роль закаливания в учебном процессе**

Оздоровительный эффект  от реализации оптимального объёма  двигательной активности существенно повышается, если она сочетается  с закаливающими процедурами, разумным использованием воздушных и солнечных ванн, водных процедур.

 Проблема закаливания  стала особенно актуальной в настоящее время, в условиях возросшего комфорта жилищ, роста материального благополучия, сопровождающихся недостаточным общением с природой, её естественными факторами, оказывающими тренирующее воздействие на организм человека.  В результате заметно снижаются защитные силы организма. Особенно отрицательно это сказывается  на детском здоровье. Поэтому  закаливающие процедуры должны быть обязательной составной частью режима дня школьника, как наиболее доступное средство укрепления здоровья.

Однако при этом всегда надо помнить, что неправильное, неграмотное закаливание весьма опасно для здоровья. Поэтому, прежде чем приступать к использованию средств закаливания надо хорошо познакомиться с тем,  что и как следует  применять, учитывая состояние здоровья, а также  индивидуальные особенности реакции  на воздействие охлаждения и солнечных лучей.

Закаливание организма  -  *это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.* В его основе лежит  формирование способности организма быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям метеорологических  факторов.

**Основные виды закаливания.**

Различают два основных вида закаливания:  *активное и  пассивное.*

*Пассивное закаливание* представляет собой ношение облегчённой одежды, длительное пребывание на открытом воздухе, проживание  в холодной или жаркой климатических  зонах и т.п.  Всё это, несомненно, оказывает определённое влияние  на терморегуляторные механизмы, устойчивость к неблагоприятным условиям. Однако эффективность такого пассивного закаливания все же не велика.

В отличии от пассивного  *активное* закаливание предусматривает систематическое и целенаправленное применение  искусственно создаваемых и строго дозированных температурных воздействий, в процессе всего многообразия разновидностей закаливающих процедур.

По степени вовлечённости в процедуру  отдельных частей и участков тела закаливание может быть  *общим  и  местным.*   При  *общем* закаливании температурный раздражитель действует на всю поверхность тела.  При  *местном*  закаливании температурному воздействию подвергается лишь ограниченный участок поверхности тела (ножные ванны, полоскание горла холодной водой, обтирание шеи и т.п.).  Местное закаливание применяется для дифференцированного воздействия на наиболее холодоуязвимые органы и участки тела, преимущественно в тех случаях, когда общее закаливание по каким-либо причинам оказывается невозможным.

**Средства закаливания.**

Основным средствами закаливания служат естественные природные факторы: солнце воздух и вода. Их целебные свойства люди узнали ещё в глубокой древности и широко использовали не только для укрепления своего здоровья, но и для излечения от всевозможных недугов. И в настоящее время ни одно искусственное средство не может сравниться с ними  по степени эффективности благотворного воздействия на человеческий организм. Очень полезными формами закаливания является хождение босиком по земле и мокрой траве, а также различные банные процедуры.

Солнечные лучи  подразделяются на видимые и невидимые.  Видимые (световые) лучи обеспечивают возможность зрительных восприятий, усиливают протекание биохимических процессов в организме, повышают его иммунобиологическую реактивность.

Невидимые лучи, в свою очередь,  подразделяются ещё на две группы: инфракрасные  и ультрафиолетовые.

Инфракрасные  лучи оказывают в основном тепловое воздействие.  Значительно более широкий спектр воздействия на организм создаётся посредством ультрафиолетового излучения. Очень важным их свойством является то, что они  обладают бактерицидным действием, убивая бактерии и вирусы. Именно под их влиянием кожа приобретает смуглый цвет (так называемый загар), который в дальнейшем предохраняет организм от избыточной солнечной радиации и от ожогов.

Ультрафиолетовые лучи необходимы и для  образования в организме витамина “Д” , при недостатке которого нарушается рост и развитие костей, а также нормальная деятельность нервной и мышечной систем. Поэтому данный витамин иногда называют антирахитным. Ультрафиолетовые лучи активизируют процессы образования  и других витаминов, таких как “А”,  “С”,  и  “Е”, под влиянием которых  активизируется деятельность желез внутренней секреции, повышается выносливость к физическим нагрузкам и умственная работоспособность.

В утренние часы весенних и летних дней в спектре солнечного излучения  имеет место преобладание  ультрафиолетового  излучения (приблизительно до 11часов дня), а в полдень и до 16 часов, большее воздействие на организм оказывают инфракрасные лучи. Этим обстоятельством и обусловлена справедливость рекомендаций, предполагающих принятие солнечных ванн именно в утренние часы, когда они оказываются наиболее полезными для организма и, в то же время, резко снижается вероятность перегрева, получения солнечных ожогов и тепловых ударов.

*Воздушные ванны*, будучи средством закаливания, оказывают благотворное влияние практически на все функции организма, улучшая работу сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и выделительной систем организма.

Закаливающее влияние оказывают температура, влажность и скорость движения воздуха. Его температура зависит от времени года и интенсивности солнечной радиации.  Влажность воздуха определяется наличием в нём водных паров. Она существенно влияет на  теплообменные процессы в организме.  В гигиене используется понятие “относительная влажность”. Если она  менее 55%, воздух считается сухим, от 55 до 70 %  - умеренно сухим,  от 71 до 85 %  - умеренно влажным, а свыше 85%  - сильно влажным.

При осуществлении закаливающих процедур необходимо знать, что различные сочетания  температуры и относительной влажности воздуха по-разному воздействуют на организм. При низкой температуре и большой влажности воздуха возможны холодовые травмы (обморожения). При высокой температуре воздуха и большой  его относительной влажности создаётся особенно большая угроза перегревания.. Эти обстоятельства надо обязательно учитывать при проведении воздушных процедур, так как  одна и та же температура воздуха может сопровождаться существенно различными восприятиями  в зависимости от показателей его влажности.

Воздействие температуры воздуха на организм ещё более изменяется при комплексном изменении влажности и скорости движения воздуха.  Поэтому, например, зимой, при  относительно благоприятной температуре  -  + 3-50С, но при высокой влажности воздуха и скорости его движения, вполне могут иметь место обморожения. В связи с этим школьники, занимаясь зимой на воздухе, должны постоянно осуществлять взаимоконтроль за состоянием открытых участков тела. При первых признаках обморожения (побеление кожи)  необходимо вернуться в помещение и оттереть побелевшие участки кожи.

*Водные процедуры*  представляют собой наиболее остро действующее средство закаливания.  К ним относятся :  влажное обтирание,  обливание,  купание в бассейне и открытых водоёмах.  Основное закаливающее воздействие  осуществляется путём регулирования температуры воды. Использование этого средства закаливания предполагает особенно тщательное следование принципу постепенности и учёта индивидуальных особенностей каждого человека.

Спорным является вопрос о целесообразности использования с целью закаливания такой чрезвычайно сильнодействующей процедуры, как зимнее плавание, которое образно называют «моржеванием»

Ледяная вода действительно  является великолепным  стимулятором деятельности всех систем организма, очень сильным фактором тренировки системы терморегуляции, источником сильных эмоций. Вместе с тем,  установлено, что человек, не прошедший школы закаливания, оказавшись в воде с нулевой температурой, через 12 минут теряет сознание, а через 18 уже может погибнуть.  При температуре +100С эти рубежи отодвигаются соответственно до 25 и 55 минут.

Учёные-медики ещё не пришли к единому мнению о том, полезно ли зимнее купание. Наряду с множеством факторов, свидетельствующих “за”, существует и немало говорящих о том, что организму наносится вред и, зачастую, непоправимый. Поэтому среди учёных превалирует мнение о нецелесообразности предельных холодовых нагрузок для растущего организма. Это мнение представляется тем более убедительным на фоне наличия множества других более безопасных, лёгких и весьма эффективных средств закаливания.

**Принципы  закаливания.**

Специальные исследования, направленные на изучение влияния различных видов и методов закаливания на организм позволили сформулировать следующие принципы организации и проведения таких процедур.

*Сознательное и заинтересованное отношение к процессу закаливания.* Наибольший эффект можно получить только в том случае, если человек искренне заинтересован в проведении закаливающих процедур, имеет соответствующий психологический настрой, убеждён в их  необходимости и благотворности их влияния на здоровье.

*Постепенность закаливания.*  Все усилия могут принести  положительный результат лишь в том случае, если интенсивность закаливающих факторов будет увеличиваться постепенно. Время перехода к более сильным воздействиям должно определяться особенностями индивидуальной реакции на то или иное закаливающее воздействие. При этом  следует помнить, что слишком длительное  повторение одних и тех же по интенсивности закаливающих факторов, приводит к постепенному ослабеванию приспособительной реакции и может привести к её полному угасанию, если силу раздражительно не увеличивать.

*Систематичность закаливания.* Длительные перерывы между процедурами ведут к угасанию уже выработанных приспособительных реакций. Поэтому очень важно сформировать привычку к систематическому закаливанию, которая постепенно становится  насущной потребностью человека на протяжении всей его индивидуальной жизни.

*Разнообразие средств закаливания.*  Механизм адаптации (приспособления) к закаливающему фактору обладает  большой избирательностью реагирования. Приспособив организм к какому-либо одному виду воздействия, мы не обеспечиваем столь же эффективного приспособления к другим факторам.