

*Прокуратов Александр Юрьевич,*

*педагог дополнительного образования,*

*МБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»,*

*г.о. Чехов, Московская область, Россия*

## **ЗНАЧЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

В данной статье исследуется влияние закаливания на организм ребёнка. Актуальность вопроса закаливания обусловлена тем, что ребёнок нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Закаливание является научно-обоснованным систематическим использованием естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. Уже много веков, на практике доказывалось и подтверждалось, что закаливание – это один из самых доступных методов борьбы с простудными заболеваниями.

Закаливание способствует укреплению здоровья, позволяет без каких-либо отрицательных воздействий переносить жару и холод, значительные перепады внешней температуры, сохраняя хорошее самочувствие и высокую работоспособность человека. Оно не только повышает устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, но и является мощным средством, обеспечивающим оптимальное протекание процессов роста и развития организма ребёнка, поэтому должно занимать прочное место в режиме дня всех детей и подростков, в особенности у тех, кто активно занимается спортом.

**Ключевые слова:** закаливание, укрепление здоровья, принципы закаливания, закаливание для детей, закаливание для спортсменов.

Закаливание – это комплексная система медицинских, педагогических и социальных мероприятий, нацеленных на повышение защитных функций организма и его устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Истоки гигиены как науки уходят в глубокую древность. В гигиенических целях греки широко использовали различные виды физических упражнений и закаливание. Мыслитель, ученый, врач Древней Греции Гиппократ (460–377 гг. до н. э.) создал первые произведения по гигиене: трактаты «О здоровом образе жизни», «О воздухе, воде и почве» [3,

с. 5]. В трактате «О воздухах, водах и местностях» Гиппократ даёт систематическое описание природных условий, показывает их влияние на здоровье и указывает на значение санитарных мероприятий в предупреждении болезней. Греческие писатели-философы Платон и Аристотель в своих произведениях развивали идею Гиппократа о влиянии внешней среды на здоровье людей [4, с. 5].

Процесс закаливания – особая тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации. Понятие «закаливание организма» возможно в отношении как высоких, так и низких температур внешней среды. Впрочем, в связи с тем, что в условиях наших широт возникновение ряда заболеваний обосновано охлаждением, понижающим сопротивляемость организма, целесообразно уделять чуть больше внимания закаливанию раздражителями с низкой температурой.

Суть закаливания холодом состоит в том, что раздражение рецепторов кожных покровов и слизистых оболочек верхних дыхательных путей вызывает краткосрочное сужение поверхностных сосудов, кровь оттекает к внутренним органам, сохраняя тепло. В то же время усиливается обмен веществ, что приводит к выработке дополнительного тепла, сосуды расширяются. Систематическое повторение раздражающего воздействия создаёт тренированность саморегуляции вегетативных функций: внешнее холодное воздействие не ощущается, а только ограничивается «игрой сосудов» (сужением и расширением) на месте воздействия раздражителя, при этом время между первичным спазмом сосудов и их расширением сокращается [1, с. 4].

Для сохранения гомеостаза важен баланс между процессами химической и физической терморегуляции. У маленьких детей такого равновесия нет, оно вырабатывается с годами. Равновесие процессов химической и физической терморегуляции развивается к тринадцати-пятнадцати годам жизни, но при тренировке системы терморегуляции баланс формируется намного раньше. Неспецифический эффект закаливания проявляется в повышении сопротивляемости организма к различным негативным воздействиям, в том

числе – к возбудителям инфекционных заболеваний. Под влиянием закаливания постепенно перестраивается работа сердечнососудистой, дыхательной и иных систем организма, это значительно расширяет компенсаторные возможности организма. Значимость закаливающих процедур обуславливается ещё тем, что состояние эмоциональной сферы нормализуется, ребёнок становится более уравновешенным, появляется бодрость, улучшается настроение, повышается физическая работоспособность, что очень важно для детей, занимающихся спортом. Результатом закаливания является закалённость организма. У незакалённого ребенка сужение поверхностных сосудов происходит значительно медленнее, что способствует большей потере тепла организмом, при этом «игра сосудов» отсутствует, наблюдается бледность кожных покровов. Действие химической теплорегуляции задерживается, начинается переохлаждение организма, что может спровоцировать развитие заболевания. Поэтому закаливание рассматривается как фактор, способствующий повышению сопротивляемости детского организма к простудным заболеваниям [1].

Стоит отметить ключевые принципы закаливающих процедур. Добиться правильного эффекта можно только лишь при строгом соблюдении принципов, основанных на физиологических закономерностях процесса адаптации:

- учёт состояния здоровья и индивидуальных особенностей детского организма. При закаливании нельзя упускать из вида индивидуальную реакцию ребёнка и особенности его высшей нервной деятельности; важно придерживаться оптимального температурного режима [1, с. 10];

- постепенность увеличения интенсивности процедур. Закаливание основано на возможности тела постепенно адаптироваться к непривычным условиям; принцип постепенности должен касаться как увеличения продолжительности закаливающих процедур, так и силы воздействия раздражающего фактора;

- систематичность и последовательность проведения процедур. Закаливание организма необходимо проводить систематически, изо дня в день,

в течение всего года, независимо от погодных условий и без длительных перерывов;

- комплексное воздействие закаливающих факторов. Более быстрый и выраженный эффект от закаливающих процедур достигается при комплексном использовании всех видов природных факторов вместе с физическими упражнениями и правильном их чередовании и сочетании;

- положительные реакции на проведение закаливающих процедур. Каждое закаливающее мероприятие должно выполняться на позитивном эмоциональном фоне. Не стоит проводить закаливание с детьми при проявлении у них чувства страха или беспокойства. Положительные эмоции практически полностью исключают негативные эффекты охлаждения.

Средствами закаливания являются солнце, воздух и вода. Мероприятия по закаливанию делятся на общедоступные и специальные. Общедоступные закаливающие мероприятия заключаются в дозированном по времени использовании естественных природных факторов внешней среды: соответствующие возрасту воздушно-тепловой режим в помещении и проветривание комнат, рациональная одежда, ежедневные прогулки на улице. К специальным закаливающим процедурам относятся специально организованные закаливающие мероприятия с комплексным применением физических упражнений и природных факторов, дозированных не только по времени, но и по силе и интенсивности воздействия раздражителя: гимнастика, массаж, воздушные и солнечные ванны, водные процедуры, ультрафиолетовое облучение. На специальных закаливающих процедурах в условиях дополнительного образования в спортивной секции стоит остановиться подробнее.

Физическое развитие является одним из ведущих признаков здоровья. От уровня физического развития зависят другие показатели здоровья [2, с. 24]. Закаливание играет важную роль для спортсменов и является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Оно способствует укреплению здоровья и достижению высоких спортивных результатов. Наблюдения показали, что

регулярные тренировки в современных крытых спортивных сооружениях с постоянным, неизменным микроклиматом вызывают у спортсменов явления дезакалимации. Это выражается в снижении защитных реакций при резком изменении температурных условий, солнечной радиации. Поэтому детей, которые длительное время занимаются спортом в крытых спортивных сооружениях, необходимо закалывать, применяя природные факторы. Большие возможности для закалывания представляют круглогодичные тренировки на открытом воздухе. У спортсменов, тренирующихся на открытом воздухе, нет необходимости в специальном приёме воздушных ванн. Представителям видов спорта, где занятия в основном проводятся в залах (гимнастика, акробатика, бокс, борьба и др.) следует использовать закалывающее действие холодного воздуха и солнечных лучей. Рекомендуется проводить тренировки на открытом воздухе. Необходимо контролировать время дополнительного пребывания спортсменов на солнце, учитывать режим тренировочных занятий, общий распорядок дня, а также индивидуальные особенности занимающихся [3, с.16].

Различные формы закалывания водой следует считать обязательными для спортсменов. Они должны входить в распорядок дня. Ежедневно после утренней зарядки необходимы обливания или душ. Своеобразным видом закалывания для детей, занимающихся спортом, может служить парная баня с последующим обливанием холодной водой. Такая форма закалывания требует высокой степени закалённости и предварительной подготовки. Закалывание должно занимать прочное место в режиме дня детей и подростков всех возрастных групп. Особенно необходимо закалывание для детей, занимающихся спортом. При этом надо помнить, что оздоровление организма подразумевает не одну какую-либо закалывающую процедуру, а целый комплекс мероприятий, тесно увязанный со всеми другими компонентами режима дня. Закалывание может быть успешным только при соблюдении определенных принципов и правильной методики его проведения.

В заключение следует еще раз подчеркнуть, что эффективное закалывание спортсменов возможно лишь при строгом соблюдении гигиенических правил

закаливания. Особое внимание следует уделять закаливающим процедурам в период соревнований, так как организм это время имеет высокую реактивность.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борисова Т. С. Гигиенические аспекты закаливания детей и подростков: учеб.-метод. пособие / Т. С. Борисова, Ж. П. Лабодаева. – Минск : БГМУ, 2017. – 44 с. – Текст : электронный. – URL: <http://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/16807/978-985-567-676-9.Image.Marked.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения 02.05.2021).
2. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков : учебник / В. Р. Кучма. – Москва : ГЭОТАР–Медиа, 2008. – 480 с. – Текст : электронный. – URL: <http://kingmed.info/media/book/4/3821.pdf> (дата обращения 22.04.2021).
3. Лаптев А. П. Гигиена : уч. для институтов и техникумов физической культуры / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – Москва : ФиС, 1990. – 368 с. – Текст : непосредственный.
4. Пивоваров Ю. П. Гигиена и основы экологии человека : учеб. / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич ; под. ред. Ю. П. Пивоварова. – Москва : Академия, 2004. – 468 с. – Текст : непосредственный.