

**Кулакова Нина Ивановна**

старший преподаватель

**Семенова Екатерина Вадимовна**

студентка

**Антонова Вера Владимировна**

студентка

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный

педагогический университет им. К. Минина»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-100101

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ЗАКАЛИВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

***Аннотация:** в статье рассматривается закаливание как метод повышения стойкости организма человека, а также различные способы укрепления работы иммунитета. Приведены примеры применения методов закаливания с различными возрастными группами.*

***Ключевые слова:** закаливание, укрепление организма, иммунитет, студенты, закаливание водой, обливание, душ, хождение босиком.*

***Введение.** Метод закаливания рассматривается многими зарубежными и отечественными авторами. В книге Саркизова-Серазини «Основы закаливания» дается понятие закаливания. Закаливание организма человека – составная часть советской системы физического воспитания. Хорошая работа нашего организма важна, для этого нужно уметь правильно оказывать положительное влияние на иммунную систему. Под закаливанием в более узком смысле следует понимать различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов. Актуальность нашего исследования в том, что в нашей ситуации с эпидемией очень важно рассматривать различные методы укрепления организма, одним из которых является за-*

каливание. Нами были выявлено, что все методы и способы закаливания, которые были известны еще в давние времена, можно разделить на три общие группы: помощью солнца; с помощью воды и с помощью воздуха.

На данный момент времени существует достаточно научных источников по теме закаливания и укрепления организма человека. Ю.Н. Чусов в своей книге «Закаливание школьников» предлагает программу закаливания, рассматривает роль терморегуляции, приводит практические рекомендации по повышению эффективности пропаганды закаливания среди школьников.

Лаптев Александр Петрович в книге «Азбука закаливания» рассматривает физиологические основы закаливания с использованием природно-климатических факторов. Дает рекомендации по применению на практике закаливающих процедур для людей разного возраста.

И.М. Саркизов-Серазини в своей книге «Основы закаливания» сообщает необходимые сведения об использовании естественных факторов природы как средства закаливания организма. Пособие составлено применительно к новым программам для физкультурных вузов.

Т.С. Борисова и Ж.П. Лабодаева в своей работе «Гигиенические аспекты закаливания детей и подростков» рассматривают вопросы физиолого-гигиенических основ закаливающих процедур, принципов и методов проведения закаливания.

Целью исследования является: создать и обосновать рекомендации по закаливанию организма, которые лучше всего подходят для студентов и положительно влияют на их здоровье в дальнейшем.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть научную методическую литературу по теме применения закаливания в системе школьного, дошкольного и высшего образования.
2. Рассмотреть особенности и условия организации различных методов закаливания.
3. Разработать рекомендации в образовательном процессе и в обычной жизнедеятельности студента.

Таблица 1

## Методы и особенности закаливания в разных возрастных группах

Методы закаливания и особенности	Рекомендации для детей дошкольного возраста	Рекомендации для детей школьного возраста	Рекомендации для студентов
<p>1) закаливание воздухом</p> <p>Включает в себя воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе. Воздушные ванны могут быть, как комнатные, так и проводится на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм, улучшая терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для нормализации работы системы организма</p>	<p>Воздушные ванны с детьми дошкольного возраста начинают при температуре не ниже 22–24 градусов, скорости движения воздуха 0,1 м/с, относительной влажности 30–60%, затем постепенно температуру воздуха снижают на 1 градус через каждые 2–3 дня доводя до 15 градусов. Продолжительность 3–5 минут и постепенно доводят до 10–15 минут</p>	<p>В подростковом возрасте закаливание воздухом начинают при температуре 16–18 градусов и продолжительности не более 5–10 минут. При этом предельная температура воздуха не должна быть ниже 12 градусов</p>	<p>В студенческие годы начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе нужно при температуре +20–22 градусов. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 10–15 минут</p>
<p>2) закаливание водой:</p> <p>1. Обливание</p> <p>Обливание более эффективная процедура, чем обтирание. Обливание бывает всего тела и обливание только ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.</p> <p>2. Душ</p> <p>Закалка душем самая эффективная процедура. Вариантов закаливания душем два, это холодный душ и контрастный душ</p>	<p>Обливание всего тела: Детям дошкольного возраста от 36–34 градусов до 26–24 градусов (30–60 секунд). Обливание ног: Детям дошкольного возраста от 32–30 градусов до 20–18 градусов (без ограничений). Детям дошкольного возраста: 18–20 градусов</p>	<p>Обливание всего тела: Детям школьного возраста от 32–34 градусов до 18–16 градусов (30–60 секунд). Обливание ног: Детям школьного возраста от 28–26 градусов до 16–14 градусов (без ограничений). Детям школьного возраста: 5–12 градусов (60–90 секунд) до 18–20 градусов</p>	<p>Обливание всего тела: Учащимся вузов или других высших учебных организациях рекомендовано для первых обливаний целесообразно применять воду около +30 градусов, в дальнейшем снижая ее до +15 градусов и ниже. Обливание ног: Проводиться при температуре воды +26–28 градусов снижая ее до +12–15 градусов. Студентам необходимо начинать с температуры воды около +30–32 градусов и</p>

			продолжительностью более минуты. В дальнейшем можно снижать постепенно температуру воды и увеличивать продолжительность до 2-х минут. 3-х минут
закаливание солнцем Повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма	Детям дошкольного возраста: Противопоказаны детям до 1 года. Оптимальная температура 20 градусов, безветренная погода. Продолжительностью от 5 минут максимум до 15–20 минут. Абсолютное противопоказание температура выше 30 градусов	Детям школьного возраста: ребенка нужно положить на сухую подстилку, так чтобы тело было освещено солнцем. Ребенок постоянно должен менять положение. Через каждые 2–3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте. Постепенно солнечную ванну можно довести до 25–30 минут. Через 2–3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26–28 градусов и устроить на полчаса отдыхать в тени	Студентам необходимо начинать закаливание при температуре воздуха не ниже 20 градусов и не выше 35 градусов, увеличивая продолжительность пребывания Мы выбрали несколько рекомендаций при данном методе закаливания: 1. Солнечные ванны нужно принимать лежа, с покрытой головой. 2. Лучшее время с 8 до 11 часов утра, когда воздух менее нагрет. 3. Через каждые 10 минут необходимо менять положение тела

Закаливание является необходимым элементом физического воспитания. Данный процесс нужен для усиления сопротивляемости различным заболеваниям. Так же для увеличения работоспособности и улучшения общего самочувствия. Во многих учебных организациях, таких как: школы, гимназии, спортивные школы, вузы и т. д. Применяются на практике методы закаливания организма для учащихся. Мы выяснили, что на сегодняшний день значительное ухудшение показателей здоровья среди студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, объясняется рядом факторов, одним из которых является

недостаточная сопротивляемость организма обучающихся различного рода простудным заболеваниям, что, в свою очередь, сильно ослабляет иммунную систему обучающихся.

Поэтому мы выявили из различных методов закаливания самые подходящие для студентов. Мы рекомендуем, что бы в высших учебных заведениях закаливание организма вошло в распорядок дня каждого студента и стало его бытовым навыком за пределами учебного заведения.

### ***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.
2. Лаптев А.П. Азбука закаливания. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
3. Серебровская Н.Е. Новый взгляд на подготовку тренера в системе высшего профессионального образования / Н.Е. Серебровская, О.В. Суворова, Н.И. Дунаева // Вестник Мининского университета. – 2020. – Т. 8. №2 (31). – С. 13.
4. Саркизов-Серазини И.М. Основы закаливания (с избранными разделами физиотерапии) / проф. И.М. Саркизов-Серазини. – 4-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – 240 с.
5. Чусов О.Я. Содержание процесса закаливания // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №3.