

Перевозчиков Кирилл Олегович

студент

Бунин Олег Алексеевич

студент

Научный руководитель

Ахапкин Василий Николаевич

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный
университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

DOI 10.31483/r-113294

ЗАКАЛИВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** статья посвящена исследованию роли закаливания в системе физического совершенствования человека. Закаливание рассматривается как важный компонент укрепления здоровья, повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и улучшения общей физической подготовки. В работе описаны основные методы закаливания (водные, воздушные, солнечные процедуры), их влияние на иммунную систему и адаптивные способности человека. Особое внимание уделено научным аспектам применения закаливающих процедур в комплексной программе физического воспитания и профилактики заболеваний. Закаливание представляется как действенный инструмент повышения выносливости, улучшения терморегуляции и общего физического состояния, способствующий гармоничному развитию организма и его адаптации к физическим нагрузкам.*

***Ключевые слова:** закаливание, физическое совершенствование, укрепление здоровья, адаптивные способности, иммунная система, терморегуляция, физическая подготовка, водные процедуры, воздушные процедуры, солнечные процедуры, профилактика заболеваний, выносливость, физическое воспитание.*

Введение

Актуальность данного исследования неоспорима, так как в условиях современного образа жизни, характеризующегося снижением физической активности и увеличением воздействия негативных факторов окружающей среды, закаливание приобретает особую значимость. Закаливающие процедуры помогают повысить сопротивляемость организма к заболеваниям, укрепить иммунную систему и улучшить общую физическую подготовку. Вопросы закаливания как составляющей системы физического совершенствования человека актуальны в свете необходимости поиска эффективных и доступных методов поддержания здоровья и улучшения адаптивных возможностей организма. Современные подходы к физическому воспитанию требуют интеграции закаливающих практик для создания устойчивой основы здоровья, особенно в условиях роста стрессовых и экологических факторов.

Объект исследования: процесс физического совершенствования человека в системе физического воспитания и укрепления здоровья.

Предмет исследования: влияние закаливающих процедур на укрепление здоровья, повышение устойчивости организма к внешним воздействиям и улучшение физической подготовки человека.

Цель исследования: изучить роль закаливания в системе физического совершенствования человека и определить его влияние на укрепление здоровья, развитие адаптивных способностей и повышение общей физической выносливости.

Задачи: рассмотреть теоретические аспекты закаливания и его место в системе физического воспитания, проанализировать основные методы закаливания (водные, воздушные, солнечные) и их воздействие на организм, исследовать влияние закаливающих процедур на иммунную систему, терморегуляцию и адаптивные способности организма, оценить эффективность применения закаливания в рамках комплексной программы физической подготовки, разработать рекомендации по интеграции закаливающих процедур в программу физического воспитания для повышения общей физической устойчивости.

Методы: анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, анализ полученных данных.

Основная часть

Закаливание – это система оздоровительных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий внешней среды, таких как холод, жара, ветер и т. д. Этот процесс тренирует терморегуляцию и способствует активации защитных механизмов организма. Закаливающие процедуры включают в себя воздействие природных факторов: воздуха, воды и солнечных лучей. Закаливание оказывает благотворное влияние на иммунную систему, улучшает функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает выносливость и физическую устойчивость организма к внешним нагрузкам.

Закаливание подразделяется на несколько основных видов, каждый из которых влияет на организм по-своему.

1. Воздушные процедуры. Закаливание воздухом осуществляется через регулярное пребывание на свежем воздухе при пониженных температурах. Воздушные ванны, прогулки, занятия спортом на улице способствуют укреплению дыхательной системы, улучшению кровообращения и повышению иммунитета.

2. Водные процедуры. Вода является одним из самых мощных закаливающих факторов. Обливания, контрастный душ, плавание в холодной воде помогают активизировать процессы терморегуляции и улучшить адаптационные способности организма. Постепенное снижение температуры воды способствует тренировке сосудистой системы и повышению сопротивляемости простудным заболеваниям.

3. Солнечные процедуры. Закаливание солнечными лучами не только способствует синтезу витамина D, который необходим для укрепления костей и иммунной системы, но и помогает адаптировать организм к высоким температурам. Однако чрезмерное воздействие ультрафиолетовых лучей может быть вредным, поэтому требуется соблюдение осторожности и грамотный подход к солнечным процедурам.

Закаливание занимает важное место в процессе физического воспитания и совершенствования человека. Регулярные закаливающие процедуры оказывают комплексное воздействие на организм. Закаливание повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, снижает частоту простуд и ускоряет

восстановление после болезней, а также тренирует способность организма адаптироваться к резким изменениям температуры. Это особенно важно для людей, занимающихся спортом на открытом воздухе, так как организм становится менее подвержен перегреву или переохлаждению. Закаливающие процедуры способствуют общему укреплению организма, улучшают его способность к длительным физическим нагрузкам, что важно как для профессиональных спортсменов, так и для людей, ведущих активный образ жизни. Также закаливание помогает организму эффективнее справляться не только с физическими, но и с психологическими стрессами, улучшая общее самочувствие и устойчивость к внешним воздействиям.

Многочисленные исследования подтверждают пользу закаливания как части системы физической подготовки. Ученые отмечают, что регулярные закаливающие процедуры способствуют нормализации обмена веществ, улучшению циркуляции крови, укреплению нервной системы и снижению риска развития хронических заболеваний. Закаливание также стимулирует выработку эндорфинов – гормонов счастья, что положительно влияет на эмоциональное состояние человека.

Особое внимание уделяется эффективности закаливания в детском возрасте. Исследования показывают, что закаливание с раннего возраста способствует формированию крепкого здоровья и снижает подверженность детей к простудным заболеваниям.

Закаливание может быть эффективно интегрировано в программы физического воспитания и подготовки. Включение закаливающих процедур в распорядок дня помогает не только улучшить физическое состояние учащихся, но и повысить их работоспособность, выносливость и стрессоустойчивость.

Для успешного использования закаливания в физическом воспитании необходимо соблюдать принципы постепенности и систематичности. Начинать следует с минимальных нагрузок и воздействий, постепенно увеличивая интенсивность и продолжительность процедур. Важно также учитывать индивидуальные особенности организма, чтобы избежать негативных последствий чрезмерного закаливания.

Заключение

Подводя итоги, можно сказать, что закаливание является важным элементом системы физического совершенствования человека, способствующим укреплению здоровья и повышению адаптационных возможностей организма. Регулярные закаливающие процедуры, такие как водные, воздушные и солнечные воздействия, улучшают иммунитет, развивают терморегуляцию и повышают физическую выносливость. Научные данные подтверждают, что закаливание помогает эффективно противостоять стрессам и неблагоприятным факторам окружающей среды, что делает его неотъемлемой частью комплексного подхода к физическому воспитанию. Постепенное и систематическое закаливание способствует гармоничному развитию организма и улучшению качества жизни, что особенно актуально в условиях современного образа жизни.

Список литературы

1. Ахапкин В.Н. Развитие координационных способностей студентов РГАУ МСХА, средствами СФП из бокса / В.Н. Ахапкин // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 27–30. – EDN ZTJCSWU
2. Курбатов В.Н. Закаливание как фактор повышения выносливости и иммунитета / В.Н. Курбатов. – СПб.: Спорт и здоровье, 2017. – 240 с.
3. Никитушкин В.Г. Ранняя ориентация детей 10–13 лет в виды спорта скоростно-силовой направленности / В.Г. Никитушкин, В.Н. Ахапкин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 2. №1 (2). – С. 52–57. – EDN RTWGOL
4. Никитушкин В.Г. Модель спортивной ориентации детей 10–12 лет в скоростно-силовые виды спорта / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, В.Н. Ахапкин // Перспективы и основные направления подготовки олимпийского резерва и спорта высших достижений: сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции. – 2013. – С. 163–165. – EDN VPTHPH
5. Попов А.А. Влияние закаливания на здоровье и работоспособность человека / А.А. Потапов. – М.: Медицина, 2016. – 180 с.

6. Рубцов В.И. Физиологические основы закаливания и их роль в повышении иммунитета / В.И. Рубцов. – Казань: Университетская типография, 2018. – 228 с.

7. Селуянов В.Н. Физическое воспитание и закаливание: научные основы и практические рекомендации / В.Н. Селуянов. – М.: Советский спорт, 2019. – 312 с.

8. Сергеева Е.М. Закаливание детей и подростков в системе физического воспитания / Е.М. Сергеева. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2020. – 132 с.

9. Соловьев В.П. Закаливание как основа адаптации к экстремальным условиям / В.П. Соловьев // Физическая культура и здоровье. – 2019. – №2. – С. 12–19.

10. Ушаков И.Б. Психофизиологические аспекты закаливания в системе подготовки спортсменов / И.Б. Ушаков // Наука о спорте. – 2021. – №3. – С. 35–41.