

## ЗАКАЛИВАНИЕ ТОЖЕ СПОРТ

**Игнатьева А.А., Шатунов Д.А.**

*Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) Федеральный университет», Елабуга, Россия (423604, Елабуга, Тукая ул., д.40, кв.63), e-mail: [nastya\\_luchshay@mail.ru](mailto:nastya_luchshay@mail.ru)*

**Закаливание важная часть для поддержки физического здоровья. Закаливание организма необходимо проводить изо дня в день, без длительных перерывов и не зависимо от погодных условий. Нельзя начинать заниматься закаливающими процедурами, когда у вас повышенная температура, вы простыли или вас мучает озноб или жар. В этом случае надо сначала поправить здоровье, а потом начинать закаливание.**

**Ключевые слова:** закаливание, тренировка, отмораживание.

## HARDENING ALSO SPORTS

**Ignateva A.A., Shatynov D.A.**

*Yelabuga institute (branch) of FGAOU VPO of "Kazan (Volga) Federal Universtiyet", Yelabuga, Russia (423604, Yelabuga, Tykaya St., 40, kv.63), e-mail: [nastya\\_luchshay@mail.ru](mailto:nastya_luchshay@mail.ru)*

**The most important part of physical education is Hardening - improving the sustainability of the child to the action of natural agents of nature: cold, heat, high solar activity, the low atmospheric pressure. Hardening should start when you are healthy. You cannot start doing tempering procedure when you have a fever, you just hurts you or chills or fever. . In this case, we must first improve their health, and then start hardening, or it could face the complication of the disease.**

**The Key Words:** hardening, training, otmorazhivanie.

Важнейшей составной частью физического воспитания является ЗАКАЛИВАНИЕ - повышение устойчивости организма ребёнка к действию естественных факторов природы: холоду, жаре, повышенной солнечной активности, пониженному атмосферному давлению.

Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации при необходимости в критических условиях.

В процессе закаливания нормализуется состояние эмоциональной сферы, человек становится более сдержанным, уравновешенным, закаливающие процедуры улучшают настроение, придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость организма, повышают самооценку. Закаленный человек легче переносит критические перепады температуры и резкую смену погодных условий, неблагоприятные условия жизни, лучше справляется со стрессами. Закалка – это хорошая подготовка к взрослой жизни в юности.

Закаливание организма необходимо проводить изо дня в день, без длительных перерывов и не зависимо от погодных условий – в этом залог положительного результата закаливания. Положительный результат будет лишь в том случае, если закаливание будет постоянным и планомерным. Закаливание, его суть в том, что организм неожиданно попадает в экстремальные условия и учится с ними справляться.

Щадящие методы вроде обтираний или ножных ванн пригодны для маленького ребенка, у которого еще не окрепший организм или для больного человека, которому закаливающие процедуры вредны. В данной статье мы не касаемся закалки маленьких детей или ослабленных здоровьем людей, но даем советы для окрепшего организма. Поэтому «предварительная тренировка» в данном случае не несет положительного результата и по большому счету не нужна, поскольку эффект от закаливания в этом случае не проявляется. Тем, кому нужны щадящие методы и предварительная тренировка, нужно обратиться к врачу или психологу прежде, чем начинать закалку клинка духа.

Закаливание следует начинать, когда вы здоровы. Нельзя начинать заниматься закаливающими процедурами, когда у вас повышенная температура, вы простыли или вас мучает озноб или жар. В этом случае надо сначала поправить здоровье, а потом начинать закаливание, иначе это может грозить осложнением болезни. Не проводят закаливание холодной водой при воспалении легких и туберкулезе, астме и бронхите, при ломоте в костях и атеросклерозе, а также артритах и подагре. В этих случаях болезнь может обостриться. Но полезно при бронхите и других легочных заболеваниях, болезнях костей и суставов сауны, парные и бани, полезно пребывание на солнце, а в случае туберкулеза и астмы особенно полезен свежий воздух как процедура закаливания. Но солнечные ванны и в этом случае полезны в разумных количествах, не стоит переусердствовать – это и будет закалкой. В противном случае можно получить ультрафиолетовый и тепловой удар.

Если же вы сильно замерзли, но все же не отморозили себе пальцы, нос или уши, то наоборот обливания холодной водой или прогулка босиком по снегу, растирания снегом вам помогут согреться, но и в этом случае надо знать меру. Когда вы почувствуете ломоту в теле, стоя босыми ногами на холодном снегу, то надо войти в теплое помещение или одеться, предварительно обтеревшись насухо, и согреться. Особенно приятно после этого согреться душистым и ароматным горячим чаем с малиновым вареньем или медом.

Думаю, всем известно, что закаливание (холодом) очень полезно для организма. Из того, что я знаю:

1. Укрепление сердечно - сосудистой системы (предполагаю по аналогии с аэробными нагрузками);

2. Укрепление иммунной системы (резкое повышение температуры тела, плюс "тренируется" реактивный запуск всего комплекса механизма для защиты от переохлаждения);

3. Мышцы и сухожилия также получают положительную нагрузку.

Однако недавно я узнал, что после тренировки делать этого не стоит. Высокие энергозатраты на фоне истощенного на тренировке организма способствуют ослаблению организма. Ну и в целом, резкое охлаждение уставшего организма может способствовать простудным заболеваниям. При этом я смотрел видео с тренировками ММА, некоторые бойцы сразу лезут в ванну со льдом.

**Ключевые слова:** закаливание, тренировка, отмораживание.

#### Список литературы:

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 2004. - 208 с.
2. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. - Киев: Здоровья, 2006. - 128 с.
3. Мартыненко А.В., Полесский В.А. Формирование здорового образа жизни молодежи. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2008. – 365с.
4. Пятницкая И.Н. Злоупотребление закаливанием и начальная стадия закаливания. – СПб.: Медицина, 2006. – 426с.
5. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья подростков. – Школа здоровья, 2000г. –№2. – 34с.