

**Э. А. МОИСЕЙЧИК, Г. Н. ЗИНКЕВИЧ**

Республика Беларусь, Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

**В. И. ЖУКОВЕЦ**

Республика Беларусь, Брест, БГТУ

## **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ РАБОТУ И ПРОЦЕСС ЗАКАЛИВАНИЯ**

Физкультурно-оздоровительные и рекреационные мероприятия в ВУ-Зе требуют строгого соблюдения определенных положений и принципов, которые позволяют упорядочить процесс применения различных средств и методик. Такие базовые положения как систематичность, постепенность и адекватность применения воздействующих факторов являются наиболее специфичными. Систематичность использования закаливающих процедур вызвана тем, что в основе закаливающего действия физических факторов лежит условный рефлекс. Условный рефлекс состояния автоматизма не достигает, ввиду чего его необходимо постоянно поддерживать. Обеспечить систематическое проведение закаливающих процедур в течение года можно только в том случае, если они прочно войдут в распорядок дня и органично будут сочетаться с обычными мероприятиями, проводимыми в различное время суток. Постепенное увеличение силы раздражающего воздействия также важно, поскольку закаливание основано на способности организма постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Скорость перехода от менее сильных воздействий к более сильным определяется состоянием организма в данный момент времени и непосредственной реакцией на раздражение. Незначительное увеличение раздражения не сопровождается выработкой закаленности.

Данные положения достаточно полно регламентируют весь процесс по закаливанию и дополняются некоторыми принципами:

- комплексность использования всех природных факторов вместе с физическими упражнениями;
- сочетание общих и местных, сильных и слабых воздействий;
- необходимость учета индивидуальных особенностей организма человека в зависимости от группы здоровья, его физической подготовленности, физического развития и степени закаленности на данный момент времени;
- полиградационность или необходимость тренировки к сильным и слабым холодовым воздействиям, чтобы без отрицательного стресса воспринимать естественные термические условия;

- положительная эмоциональная настроенность на применение процедур.

Не меньшее значение приобретает на этом фоне объединение возможностей и путей закаливающих воздействий с тем что человек уже знает и умеет. Формирование и закрепление знаний умений и навыков базируется на следующих правилах:

- проводимые мероприятия должны учитывать уже имеющийся предшествующий опыт закаливания;

- предлагаемые процедуры должны способствовать переходу на более глубокий уровень гигиенических знаний или создавать предпосылки для такого перехода.

Знание данных правил дает возможность значительно упорядочить организуемый процесс, повысить эффективность процедур в конкретных условиях микросреды, конкретизировать основные специфичные положения закаливания:

- ежедневное применение закаливающих процедур;

- распределение средств закаливания в строго определенной последовательности;

- сохранение преемственности;

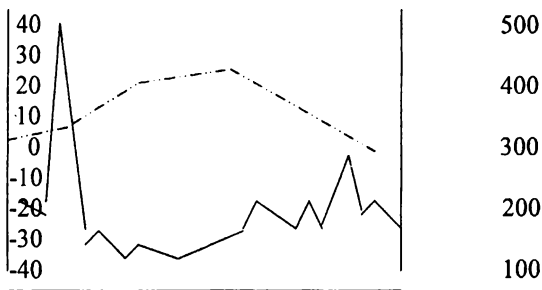
- постоянный динамический контроль за степенью закаленности организма;

- своевременное изменение средств закаливания в соответствии с состоянием здоровья и перенесенного заболевания;

- рациональное перспективное планирование с учетом сезонности простудной заболеваемости.

$t^{\circ}$  воздуха

Количество простудных заболеваний на 1000 человек



I II III IV V IV VII VIII IX X XI XII  
 - - - -  $t^{\circ}$  воздуха; — количество простудных заболеваний

Рисунок 1 – Зависимость между температурой воздуха и простудной заболеваемостью в разные сезоны года.