

В заключении, следует отметить, что главными задачами детского фитнеса для дошкольного возраста являются сохранение и укрепление здоровья, совершенствование работы внутренних органов, всестороннее развитие, а именно развитие чувства ритма, памяти, внимания, а также формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия. Все это является важными условиями для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Благодаря применяемым в детском фитнесе упражнениям гармонично развивается костно-мышечный аппарат ребенка, это напрямую влияет не только на здоровье самого ребенка, но и на здоровье всей нации в целом.

Библиографический список

1. Баранов, А. А. Состояние здоровья детей в России, приоритеты его сохранения и укрепления /А. А. Баранов, В. Ю. Альбицкий. Текст: непосредственный // Казанский медицинский журнал. 2018. №4. С. 698-705.
2. Доскин, В. А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка / В. А. Доскин, Л.Г. Голубева. Москва: Просвещение, 2006. Текст: непосредственный.
3. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Москва: Сфера, 2006. Текст: непосредственный.

Лисогор К.А., Гаджиев Р.М.

Уральский юридический институт МВД России,

г. Екатеринбург, Россия

mari.nekrasova.90@list.ru

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассматривается процесс закаливания как один из составляющих компонентов здорового образа жизни, виды закаливающих процедур, правила их использования, их влияние на организм человека.

Ключевые слов. Закаливание, здоровье, организм.

Закаливающие свойства холодной воды были известны еще во времена Древней Руси, но они также широко использовались и другими народами мира. Погружаться в воду было принято еще задолго до появления христианства. Египтяне, персы, индусы, греки и римляне проводили этот обряд на восьмой или девятый день рождения ребенка и тогда же давали ему имя. В переводе с греческого «крещение» значит погружение в воду. Таинство получило название после того, как его стал проводить Иоанн Креститель. Считается, что после обряда с окунувшегося человека снимаются все грехи. [1]

«Моржами» называют любителей зимнего плавания не только в России, но и Польше. В Финляндии называют выдрами, нерпами или тюленями. В Северной Америке белыми медведями, но несмотря на разные названия, они преследуют одну цель - победа над собой и повышение силы духа[4].

Чтобы новичкам окунуться в проруби без проблем, нужно соблюдать два условия: не нырять с головой и не находиться в воде дольше 30 секунд.

Для первого погружения нужно изучить свой организм. Но знает ли человек свой индивидуальный порог устойчивости к холоду? Как определяют выносливость и возможность адаптации организма? Научно доказано, что можно налить в стакан воды холодную воду, добавить туда лед, а рядом поставить стакан с теплой водой и засечь таймер. Сразу опустив в холодную воду руку. Нужно держать руку до той степени, пока не почувствуется ломота в пальцах, и переместить пальцы в стакан с теплой водой. Таким тестом пользуются при подготовке космонавтов. Если результат равняется 1 минуте или двум минутам, то порог выше

среднего и человеку можно легко перенести купание в холодной воде. Лучшие космонавты выдерживают 7 минут.

Многие ученые уверены, что моржевание приносит пользу и ощущение молодости. Но у данной теории есть и противники. Порфирий Иванов доказывал, что холод помогает сохранять здоровье. Его методики используют в криотерапии. Температурой при -180 градусах лечат достаточно много болезней, для которых обморожение всегда считалось противопоказанием. Криосауна рекомендована при таких заболеваниях как бронхиальная астма, ревматоидный артрит, болезни сердца и даже псориаз. В криосауне срабатывают те же механизмы, что и при нырянии в прорубь. Хорошая процедура для поддержания тонуса кожи. Экстремальный холод создают при помощи жидкого азота[3].

Как подготовиться к моржеванию, чтобы не перехватывало дыхание. Обычному человеку достаточно и четверти часа в ледяной воде, чтобы наступил холодовой шок и летальный исход. О том, что холод может лечить люди знали еще в античные времена. Гиппократ советовал обкладывать льдом раненных солдат. В Древней Руси младенцев купали зимой в реках, а потом закутывали в шкуры диких животных. Так, древние приучались к суровому климату и по мнению современных ученых были правы. В наше время лучше работает щадящий метод закаливания. Обливаться холодной водой лучше два раза в день, утром и вечером. Оптимальной температурой для начала закаливания является 36 градусов и далее равномерно понижать температуру воды. Возможно обтирание, обливание из лейки или ножные ванны. Приучить организм не бояться холодной водой можно в любом возрасте. Нужно тренировать сосуды, по которым разливается тепло, ведь кровь - главный теплоноситель в организме. Процесс терморегуляции начинается с рецепторов, которые распределены по всей

поверхности самого большого органа в организме - кожи. Можно сказать, что это своего рода холодовые и тепловые датчики, которые отправляют информацию об изменении температуры окружающей среды в термоцентр, который находится в мозге. Оттуда информация идет к сосудам и капиллярам, которые имеют мышечную стенку (ее можно натренировать). Чем чаще они сокращаются, тем выносливее они становятся, тем организм быстрее учится реагировать на холод и не бояться его. Данный механизм запускается при погружении в любую ледяную среду. Сосуды и капилляры резко сокращаются и направляют кровь внутрь, чтобы согреть жизненно-важные органы, именно поэтому от холода человек синеет. Пока организм адаптируется к этому, он восстанавливает кровоснабжение, сосуды раскрываются, мы чувствуем потепление или волны жара, которые чаще всего бывают, когда мы меняем температуру. После проруби кровь резко возвращается от внутренних органов к коже, от внезапного переизбытка крови кожа резко краснеет и ощущаются покалывания. Этот момент и больше всего нравится «моржам». Во время таких процедур выделяется адреналин, который делает сосуды эластичными, помогает бороться со стрессом и человек испытывает наслаждение и вырабатывается эндорфин (гормон радости) без применения вредного допинга[2].

Моржевание как один из видов закаливания, стимулирует иммунитет к сопротивляемости к микроорганизмам. Одномоментного умирания вирусов и микробов не существует.

В закаливании есть несколько правил: постепенность, регулярность и умение распознавать подаваемые организмом сигналы о «помощи». Если соблюдать данные правила, то достаточно одного сезона, чтобы почувствовать себя лучше.

Нельзя лечить острые воспалительные заболевания моржеванием. Если человек болеет, то иммунитета для того, чтобы бороться с холодом у него, нет.

Для того, чтобы побороть холод нужно расслабиться и сделать глубокий вдох, задержать дыхание на несколько секунд и выдохнуть. Температурный предел почти всех клеток тела 41 градус при 42 градусах происходит денатурация белка и гибель живой ткани. Единственный орган, в котором существует внеклеточная энергопродукция - это легкие. Процесс теплогенерации происходит в крошечных пузырьках, которые заполняют внутреннюю полость легких в альвеолах. Температура в них может повышаться намного выше критического 41 градуса, но они не погибают как остальные клетки и ткани. Маленькие пузырьки со всех сторон омываются кровью. Жидкий теплоноситель быстро разогревается проходя по альвеоле, уносит тепло дальше, а новая порция крови охлаждает природный теплообменник. Это своего рода внутренняя батарея, которая включается в состояние гипоксии, то есть нехватки кислорода.

Для создания необходимых условий опытные «моржи» используют специальные маски, которые ограничивают поступление воздуха. Необычную функцию легких открыли сравнительно недавно, чуть больше полувека назад. Именно это свойство альвеол позволяет нам дышать на сильном морозе. Эти знания позволяют современным «моржам» раздвигать рамки возможностей организма.

Можно сделать вывод, что купание в холодной воде закаливает тело, силу духа и прибавляет богатырское здоровье.

Библиографический список

1. *Безопасность жизнедеятельности*: Учебник для бакалавров: под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохоровой; Издательство: Дашков и К, 2013 г. 103с. Текст: непосредственный.

2. *Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие:* Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов: Сибирское университетское издательство, 2010 г. 98 с. Текст: непосредственный.
3. *Садовников, Е.С., Гуляихин В.Н., Андрющенко О.Е. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мыследеятельности в системе заботы о себе // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта, 2014. № 5 (111). С. 154-159. Текст: непосредственный.*
4. *Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие:* Лукьяненко В.П., Ставрополь: Изд-во СГУ. 2001. 172 с. Текст: непосредственный.

Лисогор К.А., Егошин Д.И.

Уральский юридический институт МВД России,

г. Екатеринбург, Россия

mari.nekrasova.90@list.ru

РАЗВИТИЕ И ДАЛЬНЕЙШЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация. В статье анализируется важность физической подготовки курсантов (слушателей) в образовательных организациях МВД России. А также, выделено влияние учебных занятий на обучающихся, и основные различия между урочных и внеурочных занятиях.

Ключевые слова. Курсант (слушатель), физическая подготовка, способность, развитие, совершенствование.

Хотелось бы начать с того, что физическая подготовка является неотъемлемой частью любого человека, который полноценно проживает в этом мире. Поскольку она направлена на развитие физических качеств и функциональных возможностей для благоприятного обеспечения жизнедеятельности человека. Физическая подготовка особенно важна для таких категорий граждан, как сотрудники полиции. Перед