



Лекция 15

ЕСТЕСТВЕНИТЕ СИЛИ НА ПРИРОДАТА КАТО СРЕДСТВО ЗА ПОДОБРЯВАНЕ И ПОДДЪРЖАНЕ НА ЗДРАВЕТО

Петя Христова

Като допълнително средство за физическо възпитание естествените природни сили (слънце, въздух и вода) оказват благоприятно влияние върху развитието на човешкия организъм. Според своята сила, продължителност и интензивност на въздействие те могат да предизвикат общи и специфични реакции и изменения от физиологичен, биохимичен и психологически характер в дейността и поведението на хората. При правилно използване, естествените природни сили комплексно въздействат, укрепват и закаляват организма, повишават жизнеспособността и работоспособността на човека.

Закалителните процедури според средствата и формите, чрез които се прилагат, се разделят на: въздушни бани, слънчеви бани и закаляване с вода.

1. **Въздушни бани.** Въздухът е универсално средство за закаляване. Върху човешкия организъм той действа чрез своята влажност, скорост и различните твърди и течни частици. Въздушните бани са най-лесните и общодостъпни закалителни процедури, при които се използва непосредственото въздействие на ниската температура върху кожните рецептори. Най-добре е закаляването с въздух да започне през лятото, а през есента и зимата да се извършва с постепенно намаляване на въздушната температура. Характерно за закаляването чрез въздушните бани е тяхното благотворно въздействие върху нервната система на учениците, което от своя страна подобрява съня, снижава повишената възбудимост, повишава настроението. Престоят на чист въздух предизвиква подобряване на дейността на сърдечно-съдовата и дихателната система, активизиране на окислителните процеси в тъканите и т.н. По този начин закалителните въздушни процедури повишават работоспособността на всички системи и осигуряват терморегулация на човешкия организъм.

2. **Слънчеви бани.** Слънцето е най-могъщият фактор, който оказва влияние върху човешкия организъм. От древни времена хората са ценели лечебните свойства на слънчевите лъчи. Слънчевите лъчи оказват благотворно влияние при различни кожни заболявания, повишават имунитета, действат като профилактично средство срещу инфекциозни заболявания, подобряват общия тонус, активизират организма за изработване на витамин Д, който предпазва децата от рахит, влияят положително на централната нервна система и т.н.



3. **Закаляване с вода.** Това са процедури с най-голямо значение за закаляването, тъй като в сравнение с въздуха водата има значително по-голяма топлемост и топлопроводимост, отнема по-голямо количество топлина от организма, поради което защитните сили са много по-силни. Закалителните процедури с използване на вода се осъществяват при къпане в реки, езера, морета и язовири. Тяхното съчетаване с въздушните и слънчевите бани може да окаже извънредно благоприятно въздействие върху организма на учениците. Много полезно е при къпане да се изпълняват различни физически упражнения и игри, при което водата има допълнително въздействие.

Принципи на закаляване: повторност, постепенност, непрекъснатост и разнообразие.

1. Повторност. За този принцип се изисква редовно провеждане на закалителните процедури и приучване на организма да издържа на неголеми температурни колебания и влажност на околната среда. За да се получи положителен ефект от закаляването, необходимо е повторно въздействие, вследствие от което при редовни процедури дразнителите попадат на следите, оставени от преходните, и по този начин постепенно настъпва изменение в реакциите на организма спрямо даденото дразнене.

2. Постепенност. Означава постепенно и последователно увеличаване дозировката на закалителните процедури. Този принцип предполага последователен преход от по-краткотрайни към по-продължителни по време, брой и форма използвани процедури. За да се постигне желаният ефект, трябва постепенно да се усилва един или друг дразнител, а за да се стимулира повишената устойчивост на организма и неговата закаленост, е необходимо да се увеличава постепенно дозировката на дразнителя.

3. Непрекъснатост. Основно изискване на този принцип е закалителните процедури да се провеждат редовно и непрекъснато. Непрекъснатите закалителни процедури също повишават приспособителните реакции на нервната система към условията на околната среда. Прекъсването им за две-три седмици намалява до минимум ефекта от закаляването.

4. Разнообразие. Успехът на закалителния процес зависи до голяма степен от прилагането и на този принципи. Детският организъм трябва да се приспособява както към студа, топлината и влажността, така и към слънчевата топлина. Значението на закаляването като средство за укрепване на здравето е голямо, но то трябва да се съчетава с двигателната активност на подрастващите, като дозировката и подборът на видовете закалителни процедури се съобразяват с индивидуалните особености на учениците.

Хигиенни фактори

Те включват правилния режим на почивка, сън, храна, санитарно-хигиенни изисквания, хигиената на работното място и т.н. Съгласуването на физическите упражнения с хигиенните норми и правила е важно условие за



постигането на добро здраве и висока работоспособност на учениците, създава добро настроение, подобрява дисциплината и организираността. Правилното използване и комплексното съчетаване на физическите упражнения с естествените сили на природата и хигиенните фактори допринася за пълноценно развиване на физическите качества и на духовните способности.

Физическия труд като допълнително средство за физическо възпитание

Физическите упражнения произхождат от трудовата дейност на човека, при което движенията са насочени към създаване на средства и материални блага, необходими в ежедневието и трудовата дейност. Физическата дейност намира място в трудовия процес. Трудовата дейност се характеризира с еднообразни движения, вследствие от което оказва едностранно въздействие върху човешкия организъм. Двигателната дейност спорта, изпълнена под формата на физически упражнения, при което се извършват разнообразни движения, създава физическо натоварване. Главната задача на трудовата дейност е високата производителност на материални блага, икономическият ефект. Чрез физическите упражнения се подобрява здравословното състояние и работоспособността на хората, разширяват се съдържанието и формите на двигателните навици и двигателната култура. Физическите упражнения и физическият труд въздействат възпитателно върху подрастващите. Те влияят върху формирането на личността и подобряват следните морално-волеви качества: упоритост, дисциплинираност, съзнателност, активност, другарство, чувство за отговорност и др. Физическият труд и физическите упражнения взаимно трябва да се допълват, за да допринасят за всестранно и хармонично развитие на тялото.