

Министерство образования и науки Российской Федерации

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

С.В. Пахомова

МЕТОДИКИ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
Государственного образовательного учреждения высшего профессионального
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург
ИПК ГОУ ОГУ
2010

УДК 613.4 (076,5)
ББК 51.204.0 я 73
П 21

Рецензент - доцент, кандидат педагогических наук М.И. Кабышева

П 21 **Пахомова, С.В.**
Методика закаливания организма: методические рекомендации /
С.В.Пахомова; Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2010. -
35 с.

Материал методических рекомендаций изложен в соответствии с основными требованиями и учебной программой дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений по теме: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья».

Методические рекомендации включают объем информации позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки студентов в области закаливания организма.

Методические рекомендации предназначены для студентов всех специальностей, а так же, могут быть полезны всем желающим овладеть методиками закаливания организма.

УДК 613.4 (076,5)
ББК 51.204.0 я 73

© Пахомова С.В.
© ГОУ ОГУ, 2010

Содержание

Введение.....	4
1 Характеристика закаливания.....	6
2 Средства закаливания.....	8
3 Принципы закаливания.....	10
4 Виды и методы закаливания.....	12
4.1 Закаливание воздухом.....	12
4.2 Закаливание солнцем.....	15
4.3 Закаливание водой.....	16
5 Частные методики закаливания.....	25
5.1 Закаливание при помощи русской бани.....	25
5.2 Баня и спорт.....	27
5.3 Использование закаливающих процедур для профилактики заболеваний	30
6 Вопросы и задания для самопроверки и контроля	33
Заключение.....	34
Список использованных источников.....	35

Введение

Закаливание организма - это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно-рефлекторных реакций терморегуляции с целью её совершенствования.

Закаливание тренирует защитные силы организма, подготавливает к своевременной мобилизации. В процессе закаливания нормализуется состояние эмоциональной сферы, человек становится более сдержанным, уравновешенным, так же закаливающие процедуры улучшают настроение, придают бодрость, повышает работоспособность и выносливость организма. Закаленный человек легко переносит жару, холод, резкие перемены внешней температуры, способные ослабить защитные силы организма.

Закаливание представляет собой научно-обоснованную систему использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Закаливание является обязательным элементом физического воспитания, особенно важным для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям, использовалось с древних времен.

Любое совершенствование - это длительная тренировка. Следовательно, закаливание - это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, то есть им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры

нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

Цель методических рекомендаций, ознакомить студентов с основными видами и принципами закаливания, а так же методикой применения закаливающих процедур.

1 Характеристика закаливания

Горячим сторонником закаливания был реформатор античной медицины Гиппократ. Идеи его нашли распространение в трудах учёных других стран. В Азии, например, взглядов Гиппократа придерживался великий учёный, философ и врач Ибн Сина (Авиценна).

Уважительно к закаливанию относились и в Древней Руси. Е.А. Покровский писал о том, что у жителей Древней Руси «...считалось величайшей добродетелью приучения тела с самого раннего детского возраста к холоду и различным непогодам».

Проблемам закаливания посвящены работы русских учёных и врачей. Ученик М.В. Ломоносова С.Г. Забелин выступил в 1773 году в Московском университете с докладом «Слово о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней». Известные деятели медицины М.Я. Мудров и К.Г. Грум указывали, что закаливание холодом является важнейшим средством профилактики заболеваний.

На необходимость закаливания постоянно указывали видные деятели русской науки, медицины и просвещения – Н.И. Пирогов, В.М. Бехтерев, Е.А. Покровский, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский, И.П. Павлов. Их исследования и научные труды лежат в основе современных представлений о физических воздействиях закаливающих процедур на организм. В сочетании с физическими упражнениями при соблюдении гигиенических условий и рационального режима закаливание составляет единый процесс физического воспитания.

Известный русский педиатр, активный сторонник закаливания Г.Н. Сперанский, рассматривал закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся внешним условиям.

Закаливание – это прежде всего, умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма,

мобилизовать в нужный момент защитные и тем самым устранять опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды.

Закаливание организма необходимо проводить изо дня в день, без длительных перерывов и вне зависимости от погодных условий. Положительный результат будет лишь в том случае, если длительность и сила действия закаливающих процедур будет постепенно наращиваться. Переход к более сильным воздействиям нужно осуществлять постепенно, исходя из учета состояния организма, характера его ответных реакций. В весенне-летний период закаливание организма можно проводить более интенсивно, в осенне-зимний период температуру воды и воздуха снижают со значительными интервалами.

Перед закаливанием организма необходима его предварительная тренировка более щадящими процедурами. Можно начать с ножных ванн, обтирания, а затем приступить к обливаниям, при этом соблюдая принцип постепенного снижения температуры. Прежде чем начать закаливающие процедуры, нужно обратиться к врачу, потому, что закаливание оказывает сильное воздействие на организм, особенно на людей, которые приступают к нему в первый раз.

К основным средствам закаливания относятся воздух, вода, солнечные лучи. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается. Выбор процедур зависит от состояния здоровья, географических и климатических условий, места жительства, времени года. Наибольший эффект достигается при использовании разнообразных закаливающих процедур. Закаливание является одним из важных элементов обретения хорошей физической формы у человека.

2 Средства закаливания

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы (воздух, солнце, вода). Воздух действует на организм своей температурой, содержанием влаги, движением частиц. Воздействие воздуха определенной температуры и влажности при определенной скорости ветра и известном барометрическом давлении обуславливает ряд биофизиологических эффектов. Известный отечественный физиолог К. М. Быков писал, что «агентами, которые могут сделаться условными раздражителями, являются прежде всего колебания внешней среды».

Воздух — наиболее универсальное средство закаливания, именно с воздушных ванн рекомендуется начать систематическое закаливание организма. При этом воздушные процедуры — самая легкая форма закаливания; зато они действуют на организм с момента рождения человека и практически всю жизнь. Свежий воздух — основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение и иммунитет, улучшает сон и аппетит.

Важной и исключительной особенностью воздушных процедур как закаливающего средства является то, что они доступны людям различного возраста и могут широко применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями. Более того, при ряде заболеваний (неврастения, гипертоническая болезнь, стенокардия) эти процедуры назначаются как лечебное средство.

Солнце влияет на рост и развитие живых организмов, его считают источником всего живого. Солнечный свет укрепляет деятельность центральной нервной системы, оживляет обмен веществ, повышает сопротивляемость.

Солнечное излучение является постоянно действующим фактором внешней среды и теснейшим образом связано с функциями организма человека. По меткому

выражению профессора П. Г. Мезерницкого, «Солнце находится в столь же неразрывной связи с нашей природой, как кровь с нашим телом». Если по каким-либо причинам человеческий организм лишается возможности широко пользоваться солнечным светом, то в организме возникают многочисленные нарушения физиологических функций.

Закаливание водой - одно из важнейших средств и возможностей быть здоровым, предупредить болезни. Закаливание водой - это правильное использование целебных свойств природы.

В профилактике заболеваний, укреплении здоровья и, лечении болезней вода играет огромную роль. Она покрывает более 70 процентов площади Земли, а значение морей, рек и озер в жизни человека постоянно растет. Из природных факторов вода обладает наиболее сильным закаливающим воздействием.

Высокая эффективность воздействия воды на организм объясняется тем, что ее теплоемкость в 28 раз выше, чем теплоемкость воздуха. Так, воздух при температуре 13 °С воспринимается как прохладный, в то же время вода той же температуры кажется холодной. При одной и той же температуре воздуха и воды организм теряет в воде почти в 30 раз больше тепла. Именно по этой причине вода рассматривается как весьма сильное закаливающее природное средство.

У водных процедур есть еще одна особенность. Они, как правило, оказывают на человека и механическое воздействие. Более сильное действие по сравнению с воздухом вода оказывает и за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей.

3 Принципы закаливания

При закаливании необходимо соблюдать следующие принципы:

а) принцип систематичности.

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день, в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если использование закаливающих процедур будет четко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель: изменения реакции организма на воздействие холода, развивающиеся в результате повторного охлаждения, закрепляются и сохраняются лишь при строгом режиме повторения охлаждений. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. В этом случае не происходит быстрой адаптационной ответной реакции. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаливаемость организма исчезает через 3-4 недели, а у детей через 5-7 дней;

б) принцип постепенности.

Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.

Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие.

Особенно это важно учитывать при закаливании детей и пожилых, а также людей, страдающих хроническими заболеваниями сердца, легких и желудочно-кишечного тракта.

В начале применения закаливающих процедур у организма возникает определенная ответная реакция со стороны дыхательной, сердечнососудистой и нервной систем. По мере неоднократного повторения этой процедуры реакция организма постепенно ослабевает, а дальнейшее ее использование уже не оказывает закаливающего эффекта. Тогда надо изменить силу и длительность воздействия закаливающих процедур;

в) принцип последовательности.

Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн и уже затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом вышеперечисленные принципы.

При проведении закаливания лучше всего придерживаться известного медицинского правила: слабые раздражители способствуют постепенной адаптации организма, сильные мешают ему, чрезмерные – губительны;

г) принцип учета индивидуальных особенностей человека.

Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому, прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач может правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

Врачебный контроль в ходе закаливания позволит выявить эффективность закаливающих процедур либо обнаружить нежелательные отклонения в здоровье, а также даст врачу возможность планировать характер закаливания в дальнейшем.

Важным фактором оценки эффективности закаливания является и самоконтроль. При самоконтроле закаливающийся сознательно контролирует свое самочувствие и на основании этого может изменять дозировку закаливающих процедур.

4 Виды и методы закаливания

4.1 Закаливание воздухом

Воздух – это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки. Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, изменяется состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина).

Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывает влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.

По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн: горячие (свыше 30 °С), теплые (свыше 22 °С), индифферентные (безразличные) (21-22 °С), прохладные (17-21 °С), умеренно холодные (4-13 °С), очень холодные (ниже 4 °С).

Надо иметь в виду, что раздражающее действие воздуха оказывает влияние на рецепторы кожи тем резче, чем больше разница температур кожи и воздуха. Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны. Принимая с целью закаливания все более прохладные ванны, мы тем самым тренируем организм к низким температурам внешней среды путем активации компенсаторных механизмов, обеспечивающих терморегуляторные процессы. В результате закаливания в первую очередь тренируется подвижность сосудистых реакций, выступающих в роли защитного барьера, охраняющего организм от резких

перепадов внешней температуры. Теплые ванны, не обеспечивая закаливаний, тем не менее оказывают положительное влияние на организм, улучшая окислительные процессы. Влажность воздуха в сочетании с колебаниями его температуры способна оказывать разное влияние на процессы терморегуляции организма. От относительной влажности воздуха зависит интенсивность испарения влаги с поверхности кожи и легких. В сухом воздухе человек легко переносит значительно более высокую температуру, чем во влажном. Сухость воздуха способствует потере организмом влаги.

Немаловажное значение при приеме воздушных ванн имеет также подвижность воздуха (ветер). Ветер воздействует на организм закаливаний за счет своей силы и скорости, имеет значение и его направление. Он, способствует усилению теплоотдачи организмом, увеличивает охлаждающую силу воздуха. Воздушные процедуры с целью закаливаний могут применяться либо в виде пребывания одетого человека на открытом воздухе (прогулки, спортивные занятия), либо в виде воздушных ванн, при которых происходит кратковременное действие воздуха определенной температуры на обнаженную поверхность тела человека.

а) прогулки на воздухе.

Проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катание на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми;

б) воздушные ванны.

Подготавливают организм к последующим закалывающим процедурам, например к закаливанию водой.

Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма. Указанный вид закаливания надо начинать с выработки привычки к свежему воздуху. Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15-16 °С, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса не более 3-5 мин (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте.

После соответствующей предварительной подготовки можно перейти к приему воздушных ванн на открытом воздухе. Их нужно принимать в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра. Начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе надо с индифферентной температурой воздуха (безразличной), то есть 20-22 °С. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 мин, каждая последующая должна быть продолжительнее на 10-15 мин.

Более подробное описание приема воздушных ванн приведено в таблице 1.

Таблица 1 - Дозирование воздушных ванн

Характеристика	Температура воздуха, °С	Продолжительность, мин								
		недели								
		1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я	7-я	8-я	9-я
Очень холодные	- 7 - 4	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5
	- 3 - 1	0,5	1	2	2,5	3	4	5	5	6
Холодные	0 - 4	1	1,5	2,5	3	4	5	6	6	7
	5 - 8	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Умеренно холодные	9 - 12	1,5	3	4,5	6	7,5	9	10,5	12	13,5
	13 - 16	2	4	6	8	10	12	14	16	18

Прохладные	17 - 18	3	6	9	12	15	18	21	24	27
	19 - 20	4	8	12	16	20	24	28	32	36
Безразличные	21 - 22	8	16	24	32	40	48	56	64	72
Теплые	свыше 22	16	32	18	64	80	96	112	144	144

Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5 или 2 часа после еды и заканчивать за 30 мин до приема пищи.

Важным условием эффективности на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

4.2 Закаливание солнцем

Закаливание солнцем - важная и полезная процедура. Надежный целитель нашего тела – солнце.

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение в тканях организма.

Кожа разных людей обладает разной степенью чувствительности к солнечному облучению.

Закаливание солнцем целесообразно начинать с первых теплых дней и продолжать все лето. Запоздавшем, то есть начавшим загорать с середины лета, «наверстывать», увеличивать продолжительность солнечных ванн следует с предельной осторожностью. Осмотрительность также необходима при резкой перемене климата (например, при переезде летом с севера на юг, в связи с пребыванием высоко в горах: там интенсивность солнечной радиации вследствие отражения света от снега ледников более высокая).

Общая схема проведения солнечной ванны включает следующие компоненты: подготовительная световоздушная ванна; солнечная ванна, заключительная световоздушная ванна, водная процедура, отдых в тени:

1) подготовительная световоздушная ванна, необходимая для акклиматизации в данной воздушной среде, проводится в тени или под тентом при максимально открытой поверхности тела;

2) если солнечную ванну принимают в положении лежа, то ноги должны быть обращены к солнцу, голова – слегка приподнята подголовником (если это топчан или лежак) и защищена светлым, не стягивающим головным убором;

3) первоначально облучают поверхности тела, менее чувствительные к солнечной радиации - лицо, руки, ноги, затем более чувствительные - грудь, живот, спину;

4) солнечную ванну следует начинать с облучения задней поверхности тела.

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и еще не слишком жарко, а так же ближе к вечеру. Лучшее время для загара: в средней полосе России с 9.00 до 13.00 и с 16.00 до 18.00 часов; на юге с 8.00 до 11.00 и с 17.00 до 19.00 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18 °С. Продолжительность их не должна превышать 5 мин (далее прибавлять по 3-5 мин, постепенно доводя до часа). Во время солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта панамой, а глаза темными очками.

Дозируют солнечные ванны, используя минутный способ, самый распространенный, особенно, когда загар принимают молодые люди. Начинают они с пребывания на солнце по 5–10 мин и постепенно доводят до 2–3 ч (с перерывами по 5 мин в тени после каждого 1 ч загорания).

4.3 Закаливание водой

Вода – мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением.

Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует – это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры.

Существует множество всем доступных традиционных и нетрадиционных методов закаливания водой.

К традиционным методам закаливания водой, которые можно проводить в домашних условиях относятся:

1) обтирание – начальный этап закаливания водой. Это самая нежная из всех водных процедур. Ее можно применять в любом возрасте, начиная с младенчества. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают тоже с нижней половиной тела (живот, поясница, нижние конечности). Конечности растирают круговыми движениями по направлению к подмышечным впадинам. Продолжительность процедуры не превышает 4-5 мин, включая растирания тела. Для обтирания применяют вначале прохладную воду (20-24 °С), а затем постепенно переходят к холодной (ниже 16 °С);

2) обливание – следующий этап закаливания. Оно бывает местное и общее. Местное обливание – обливание ног. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около плюс 30 °С, в дальнейшем снижая ее до плюс

15 °С и ниже. Общее обливание надо начинать с более высокой температурой преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, сначала спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания растереть тело полотенцем.

Подробная схема применения водных закаливающих процедур приведена в таблице 3;

3) душ – еще более эффективная процедура. Вода из душа оказывает массирующее действие. В начале закаливания температура воды должна быть от плюс 30°С до плюс 32 °С и продолжительность не более 1 мин. В дальнейшем можно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин, включая растирание тела. При хорошей степени закаливания можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40 °С с водой 13-20 °С на протяжении 3 мин. Схема применения контрастного душа представлена в таблице 2;

Таблица 2 - Схема применения контрастного душа

Дни	Температура воды, °С		Продолжительность процедур, с		Смена процедур, количество
	Горячей	Холодной	Нагревание	Охлаждение	
Начальный режим					
1 - 3	37 - 34	30 - 28	90	120	3 - 4
4 - 6	37 - 34	27 - 26	90	120	3 - 4
7 - 10	38 - 39	26 - 25	90	120	3 - 4
11- 15	38 - 39	25 - 24	90	120	3 - 4
16- 20	40	24 - 23	90 - 60	100 - 80	4 - 5
Оптимальный режим					
21- 25	40	23 - 22	90 - 60	100 - 80	4 - 5
26- 30	40	22 - 21	90 - 60	100 - 80	4 - 5
31- 35	41 - 40	21 - 20	75 - 60	80	4 - 5
36- 40	41 -40	20 - 19	60	80	4 - 5
41- 45	41 - 40	19 - 18	60	70	5 - 6

4) воздействие на область глотки и полость носа. Проводится при помощи пульверизатора или полосканий. Температура воды для орошения (исходная) – 40 °С. Для полосканий (исходная) – 38 °С. Снижают на 1 °С каждые 3-6 дней до 15 °С. Первая процедура – 1 минута. Постепенно увеличивать до 5-6 минут. При

использовании минеральной воды, в первой половине курса – без газа, затем можно использовать воду, содержащую газ.

Воздействие на нижние конечности;

5) прохладные ножные ванночки. Исходная температура воды – 37 °С. Продолжительность процедуры 6-8 минут. Снижают на 1 °С каждые 2-7 дней до 14-18 °С. Соответственно ниже и продолжительность – до 2-4 минут. При температуре ниже 26 °С в воду добавляют поваренную соль из расчета 20 граммов на 1 литр воды. При температуре ниже 20 °С во время процедуры рекомендуется проводить массаж ног с помощью щетки. После привыкания к указанным процедурам можно проводить ежедневные обливания ног водопроводной водой;

б) контрастные ножные ванночки. Температура горячей воды на протяжении всего курса – 42 °С. Повышение контрастности достигается понижением температуры холодной воды с 37 °С до 20-25 °С. Снижают на 1 °С каждые 2-7 дней. В холодную воду ноги погружают на 1,5-2 минуты. В горячую – на 3 минуты. Чередование горячих и холодных ванночек. Общая продолжительность процедуры 8-12 минут. Разница температуры более 10-15 °С – для людей с плохим тонусом сосудов носа или при длительном использовании сосудосуживающих капель в нос.

Таблица 3 - Схема применения водных закаливающих процедур

Дни	Вид процедур	Температура воды, °С	Время охлаждения, с
1	2	3	4
Начальный режим			
1 - 3	Обтирание, обливание, душ	36 - 34	180 - 120
4 - 7	То же	33 - 32	180 - 120
8 - 11	То же	32 - 30	180 - 120
12 - 15	То же	31 - 28	150 - 100
16 - 20	То же	30 - 26	150 - 90
21 - 25	То же	29 - 24	130 - 90
26 - 30	То же	28 - 22	120 - 90
Оптимальный режим			
31 - 35	Обливание, душ	27 - 20	120 - 80
36 - 40	То же	26 - 18	120 - 80
41 - 45	То же	25 - 17	120 - 80
46 - 50	То же	24 - 16	110 - 70

51 - 56	То же	23 - 15	100 - 60
57 - 60	То же	22 - 14	90 - 50
61 - 65	То же	20 - 12	90 - 30

К нетрадиционным методам закаливания относятся: обтирание снегом и хождение босиком по снегу, моржевание (купание в холодной и ледяной воде) и другие процедуры с широким диапазоном холодных нагрузок от средней до предельной (30-100 ккал на м²):

а) моржевание. Такое плавание надо начинать только после предварительной тренировки закаливания. Купание в проруби начинают с небольшой разминки, в которую включают гимнастические упражнения и легкий бег. Пребывание в воде длится не более 30 - 40 с. Плавают обязательно в шапочке. После выхода из воды проделывают энергичные движения, тело вытирают полотенцем насухо и проводят самомассаж;

б) обтирание снегом. Начинать обтирание нужно в комнате, зачерпнув в миску чистый снег. Растирать последовательно: сверху вниз - шею, плечи, руки, живот, спину, бедра, ноги. Все проделывать очень быстро, затем вытереть тело грубым крестьянским полотенцем до красноты. С первого же раза вы почувствуете после всей процедуры приятное тепло, прилив сил, свежесть. Когда привыкнете к обтираниям при комнатной температуре, можно эту процедуру делать на балконе или на улице. Прежде чем начать эти обтирания, нужно посоветоваться с врачом;

в) хождение босиком по снегу. Ходить рекомендуется по только что выпавшему снегу, т. е. он должен быть мягким и рассыпающимся, а не слежавшимся и комковатым. Зимой нельзя совершать прогулки босиком, если дует сильный холодный ветер, Первые прогулки по снегу не должны превышать 3-4 минут, но люди достаточно закаленные могут гулять по снегу час и даже полтора. Во время такой прогулки нельзя стоять на одном месте, нужно совершать непрерывные движения.

Нельзя, начинать ходить по снегу, если все тело не согрето. Если вам холодно, сделайте несколько разогревающих упражнений и только после этого начните

процедуру. Не следует ходить по снегу тем, у кого на ногах имеются нарывы или же стопы сильно потеют.

Прогуливаться босиком по снегу можно на балконе и даже дома. Принесите с улицы чистый снег, положите его в широкий таз или ванну и походите по нему. Начинать нужно с 1 минуты, постепенно увеличивая время хождения.

После каждой такой прогулки необходимо растирать ступни и массировать икроножные мышцы, применяя приемы поглаживания, растирания и разминания ладонями. Такой самомассаж нужно проводить в течение 10-15 минут.

Перед тем как начинать закаливание, для избавления от возникающих мыслей о предстоящем холодном воздействии на организм можно использовать аутогенную тренировку, рекомендуемая схема которой приводится ниже:

- 1) закрыть глаза;
- 2) напрячь все мышцы тела, а затем расслабиться;
- 3) спокойно подышать в течение нескольких минут;
- 4) на лице должна быть легкая улыбка, чтобы организм настроился на положительную волну эмоций;
- 5) можно мысленно представить картину летней теплой погоды;
- 6) попытаться ощутить во всем теле тепло, при этом сначала должны стать теплыми руки, затем ноги и только потом остальные части тела;
- 7) реально оценить ситуацию, почувствовать погоду;
- 8) попеременно напрягать и расслаблять мышцы рук и ног.

Далее проводится оценка состояния кожи (ее посинение, «гусиная кожа», венозные сеточки наблюдаться не должны).

Затем выполняются массирующие поглаживания тела через одежду, после чего для лучшей активации холодных рецепторов, находящихся в коже, делается легкий массаж кожи в течение 1 мин.

С целью подготовки всех мышц тела к предполагаемой холодной нагрузке следует проделать дыхательные упражнения по Лукьяновой (до того, как снять всю одежду) в течение 10 мин. Упражнения рекомендуется выполнять в положении стоя, при этом необходимо обратить внимание на три фазы дыхания: выдох, пауза, вдох:

1) упражнение со звуком «ПФ». Сначала следует произвести выдох через рот сквозь плотно сжатые и подобранные внутрь губы, представив себе горящую свечу, и попытаться поколебать, но не задувать ее пламя. После этого рекомендуется расслабить мышцы лица, а губы освободить. Затем произвести вдох через нос. Упражнения рекомендуется сделать 3 раза;

2) упражнение с различными звуковыми элементами. При этом грудная клетка вибрирует. Для этого рекомендуется на выдохе произнести согласный звук на низкой ноте. Пауза и вдох остаются такими же, как и в предыдущем упражнении. Произносить можно следующие звуки:

а) звук «с». При этом кончик языка необходимо упереть в нижние зубы;

б) звук «ж». Следует плотно сжать зубы, а губы оттопырить;

в) звук «з». Рекомендуется зубы плотно сжать, а губы растянуть в широкой улыбке.

После выполнения вышеперечисленных звуковых упражнений рекомендуется в течение 15 мин проделать упражнения суставной гимнастики. Они помогают разработать крупные суставы, разогреть связки и подготовиться к предстоящей двигательной нагрузке.

Упражнения для суставов нижних конечностей. Их необходимо проводить отдельно для каждой ноги:

1) с силой оттянуть носок от себя, затем потянуть на себя. Проделать 3 -4 раза;

2) вращать суставы ног. Провести 3 - 4 раза;

3) сгибать ноги в коленных суставах по типу пружин, при этом стопы не отрывать от земли. Повторить 3 - 4 раза;

4) повторить предыдущее упражнение, приседая на корточки, при этом пятки следует отрывать от земли. Сделать 3 - 4 раза.

Упражнения для запястий, локтевых и плечевых суставов рук. Проводятся одновременно для обеих верхних конечностей:

1) вытянуть руки вперед и сгибать ладони в запястьях по направлению от себя, на себя, а также внутрь и в стороны;

2) развести руки в стороны, при этом начать вращение в локтевых суставах внутрь и наружу. Повторить 4 - 5 раз;

3) вращать верхние конечности в плечевых суставах в разных направлениях. Сделать не менее 5 раз.

Упражнения для разных отделов позвоночника. Каждое выполнить 4 - 5 раз:

1) вращать верхнюю часть туловища поочередно по часовой и против часовой стрелки, при этом проводить наклоны. При выполнении этого упражнения рекомендуется поставить ноги вместе и зафиксировать их неподвижно;

2) головой вращать по часовой стрелке и против нее;

3) вращать нижнюю часть туловища по часовой стрелке и против нее. При этом следует зафиксировать в неподвижном положении его верхнюю часть;

4) поворачивать и наклонять голову в разные стороны;

5) согнуть туловище в тазовой области (но не в талии) до горизонтального положения, при этом необходимо наклониться вперед, опустить руки и расслабиться.

После этого необходимо в течение 3 - 4 мин проводить массаж тела, для того чтобы раскрепостить поверхностные мышцы и замедлить скорость охлаждения кожи:

1) провести последовательный активный массаж поочередно рук от кистей до плеча, используя приемы поглаживания и растирания. Повторить 3 - 4 раза;

2) поочередно сделать растирание ног круговыми движениями снизу вверх, стоя у опоры и опершись на нее другой ногой. Упражнение выполнять, начиная с голеностопного сустава; затем растирать голень, тазобедренный сустав и бедро. После этого то же повторить с другой ногой. Провести растирание 3 - 4 раза;

3) растереть верхнюю часть груди (от грудины к периферии и плечам);

4) провести массаж живота круговыми движениями по часовой стрелке.

Известный научный деятель В. Я. Крамских основал особую систему закаливания организма, основные положения которой мы приводим ниже.

Согласно его учению перед процедурой закаливания рекомендуется на свежем воздухе проводить оздоровительную ходьбу в течение 5 мин с целью включения в

работу крупных суставов, а также улучшения осанки и увеличения выносливости мышц.

Для наиболее полного использования резервов организма и эффективного повышения его устойчивости к физическим нагрузкам желательно проводить обладающий мощным оздоравливающим эффектом бег в одежде, в течение 10 - 15 мин. Перед бегом следует замерить пульс (за 15 с). При этом нужно следить за расслабленностью кистей рук и лица. После завершения бега также проводится подсчет пульса.

После бега в одежде можно в течение 5 мин бегать, раздевшись по пояс. Затем снова одеться и бегать в течение 10 мин.

После этого необходимо замедлить бег и перейти на ходьбу. При этом обязательно проделать несколько дыхательных упражнений по Лукьяновой в течение 7 - 15 мин. Одновременно можно проводить поглаживание кожи через одежду, а через 15 - 20 занятий в прохладное время - обнаженной поверхности кожи.

После занятия очень полезно провести аутогенную тренировку на расслабление с формулой: «Я спокоен, мысли ясные и спокойные. Я удовлетворен сегодняшним занятием, оно дало мне бодрость и легкость». Нужно повторить формулу 10 раз и стараться представить мысленно это состояние.

Иногда традиционное и нетрадиционное закаливание противопоставляют как антагонистические направления, как две разные системы. Это не совсем верно. Традиционное и нетрадиционное закаливание одно из которых вытекает из другого. Нетрадиционные закаливания всегда начинается с традиционных процедур. Это физиологично и проверенно многими поколениями людей.

5 Частные методики закаливания

5.1 Закаливание при помощи русской бани

Баня имеет большое значение для закаливания организма, в этом ее большое практическое значение. С помощью бани можно добиться возникновения адекватных реакций сосудов на воздействия внешней среды.

Благодаря этому улучшается приспособляемость организма к окружающим часто изменяющимся условиям, в том числе к высоким и низким температурам. Баня оказывает тонизирующее воздействие на психику человека и поэтому посещение бани очень полезно для людей, занимающихся физическим трудом. Баня используется так же для снятия усталости, особенно у спортсменов, которая у них часто сочетается с высокими эмоциональными нагрузками. Люди посещают баню, не ради простого мытья, а именно для того, чтобы укрепить свое здоровье. Из всех известных бань самой лучшей «кузницей здоровья» медики считают русскую баню.

Парная баня – исключительно сильное возбуждающее средство. В самой бане надо придерживаться определенных правил. Перед тем как войти в парильню, примите теплый душ. Голову не мочите. От прилива крови предохраните ее полотенцем или плотной шапочкой. Подготовив пар и хорошенько расправив веник, полезайте на полку.

Вначале помассируйте тело веником, а потом уже приступайте к поколачиванию ног, рук и туловища. Продолжительность процедуры не должна превышать 10 мин. Выйдя из парильни, отдохните. После отдыха, если будет желание, попарьтесь еще разок-другой, только не так сильно, как в первый раз. Под конец хорошо принять контрастный душ, когда теплая вода чередуется с прохладной. Он не только взбадривает, но и служит своего рода гимнастикой для кровеносных сосудов. Если стало душно, неожиданно повысилось кровяное

давление, участились сокращения сердца, появилась тяжесть в голове – выходите из парной. А самый надежный сигнал окончания процедуры – обильное потоотделение.

Париться надо не чаще раза в неделю. Иначе толку будет мало. Следует соблюдать следующие рекомендации:

1) не входите в парную после обильной еды;

2) не посещайте баню, если вы переутомились или плохо себя чувствуете;

3) собираясь в баню, возьмите с собой мыло, мочалку, большое махровое полотенце и веник;

4) не злоупотребляйте перегревом. При входе в парную не спешите сразу на верхний полоч. Побудьте внизу;

5) не парьтесь натощак или сразу после обильной еды;

6) стопка спиртного, даже самая малая, перед парной не только противопоказана – она опасна;

7) нельзя курить после парной.

Любители бани, которые хотят основательно прогреться, нагнетая на тело сильный жар, предпочитают дубовый веник с его массивными плотными листьями. Листья дуба выделяют биологически активные вещества способные, снижать давление у гипертоников. Дубовый веник хорошо воздействует на жирную кожу, делая ее упругой, снимает возбуждение нервной системы. Веник из веток смородины ароматен и полезен для кожи так как содержит много витаминов. Веник из липы действует успокаивающе, уменьшает головную боль. Есть и любители веника из можжевельника. Этот кустарник обладает противомикробным действием, снимает боль.

На Урале и в Сибири пользуются вениками из пихты, сосны, ели, кедра. Они успокаивают нервную систему, восстанавливают силы. Охотники, лесовики утверждают, что таким веником можно выпарить не только свинцовую усталость, но и любую хворь. К пихтовому венику прибегают те, кого мучает ревматизм. К веникам из ели, пихты, можжевельника, кедра нужна привычка. Однако массаж отменный, да и ветки содержат полезнейшие вещества.

Веники из крапивы очень хороши. В них содержится много железа, витаминов. Запаренные в теплой воде молодые ветки вызывают легкое покалывание, тело розовеет, но волдырей не бывает. Такие веники хороши при болях в пояснице, суставах, мышцах.

Придя в баню, лучше принять теплый душ. Мыться с мылом не рекомендуется, так как обезжиренная кожа становится более чувствительной к высокой температуре. Чтобы легче переносить жар парного потоотделения, во время душа стараться не мочить голову.

Не нужно стремиться, как можно дольше пробыть на банном полке. Вместо ускорения восстановительных процессов произойдет перенапряжение механизма терморегуляции, и в результате - резкое ухудшение условий для самих восстановительных процессов. Нельзя сразу, как только попарился, вскакивать с лежака, нужно немного посидеть.

Выявлено, что человек может выделять чрез поры кожи в 3,5 раза больше вредных веществ, чем через почки, кишечник и легкие. Этого можно достигнуть при помощи парной бани с веником.

Очень опасно пользоваться баней в острой стадии заболеваний и при обострении хронических заболеваний. Противопоказана баня при эпилепсии, туберкулезе легких, сердечной недостаточности, выраженной гипертонии и стенокардии. Не рекомендуется баня беременным женщинам и детям до 3 лет.

5.2 Баня и спорт

Баня отлично помогает спортсменам, но может служить добрую службу и тем, кто далек от спорта, как своеобразная тренировка всего организма, особенно для тех, кто по роду своей работы ведет сидячий образ жизни.

Спортсмены, прежде всего, благодарны бане за то, что она помогает восстановлению сил. В ходе напряженных тренировок и турниров мышцы отягощаются недоокисленными продуктами жизнедеятельности наших тканей.

Разумеется, такие перетруженные мышцы теряют эластичность и спортсмен не в состоянии с безукоризненной точностью выполнять многообразные движения. Такой сильный раздражитель как банный жар, оказывает глубочайшее влияние на мышцы, стимулирует их и улучшает обменные процессы. Повышается энергетический потенциал мышц, и в то же время происходит их очищение от конечных продуктов обмена веществ.

При больших мышечных усилиях накапливается молочная кислота. Это и есть основной фактор утомления. По результатам исследований, после большой нагрузки, уровень молочной кислоты у спортсменов составлял в среднем около 44 миллиграммов. В конце банной процедуры это количество снижалось более чем в два раза, а час спустя – почти в три. Данные биохимических исследований полностью совпадали с теми положительными изменениями таких показателей, как скорость, сила, выносливость и точность мышечных движений.

Банная процедура повышает и реактивность мышц, способность к растяжению, возвращает свежесть. Спортсмен получает возможность полноценно отдохнуть после напряженных соревнований и тренировок, быстрее восстановить силы. Кроме того, такое эффективное средство восстановления позволяет тренироваться более интенсивно, не бояться высоких нагрузок, без которых немислим сегодня спорт.

Баня является одним из профилактических методов повышающих закаливания, оказывает тонизирующее воздействие на психику человека. Также хорошо использовать баню для снятия усталости, особенно спортсменам, она помогает облегчить боль в мышцах и суставах, возникающие после нагрузок.

Исследования ученых показали, что после десяти минут пребывания в бане с умеренной влажностью у спортсменов увеличились:

- мышечная сила в среднем – на 2,7 %;
- выносливость к динамической работе – на 14,4 %;
- скорость реакции – на 7-8 %;
- точность выполнения движений – на 25,8 %.

Работоспособность двигательного аппарата правой кисти снижается у спортсменов после тренировочных занятий в среднем на 34,6 %. Благодаря же десятиминутному банному сеансу эта потеря быстро восстанавливается. Более того, наблюдается даже некоторое увеличение (в среднем на 11 %) этого показателя. Вот почему банная процедура благотворно сказывается на выступлениях штангистов, гиревиков, толкателей ядра.

Физиологи, работающие в области спорта, пришли к выводу, что баня отлично помогает достижению оптимальной спортивной формы. Благодаря регулируемому воздействию банной процедуры можно без особых усилий повышать тренировочные нагрузки.

Банная процедура благоприятно влияет на функциональные свойства зрительного анализатора, то есть повышает остроту зрения. Так, 10-минутное пребывание в бане вызывает увеличение световой чувствительности почти на одну треть. Кроме того, помогает концентрировать внимание и снимает излишнее напряжение мышц глаз при стрельбе.

Повышение функций зрительно анализатора, равно как и способность сосредоточиться, разумеется, важно не только для стрелков, но и для боксеров, у которых в ходе боя большая нагрузка на эту функцию. Не случайно мастера ринга признаются, что в ходе напряженного поединка теряют точность ударов от общей усталости и перенапряжения зрения. Вот почему баня полезна для боксеров, не только для поддержания нужного веса, но и для тренировки различных физиологических качеств, в том числе зрительного анализатора. Банная процедура улучшает способность ориентировки, а это весьма важно для боксера, ведущего напряженное единоборство в ограниченном пространстве квадрата ринга.

Не следует злоупотреблять пребыванием в бане спортсменам, для которых нежелательна потеря веса. Следует осторожно посещать баню после нагрузок, сопровождающихся обильным потоотделением.

Принимать баню полезнее всего в вечерние часы, чтобы вскоре после этого можно было пойти ко сну. Если же баню посещают днем, то полезно после бани иметь 2-3 часовой отдых лежа, который может сопровождаться коротким сном.

5.3 Использование закаливающих процедур для профилактики заболеваний

Закаливающие процедуры можно использовать в качестве профилактики различных заболеваний.

Так, например, под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, повышается уровень гемоглобина в крови.

В солнечном спектре имеются ультрафиолетовые лучи, под влиянием которых в коже образуется витамин Д (противорахитический) при недостатке которого проявляется солнечное голодание вследствие которого нарушается фосфорно-кальциевый обмен и общий обмен веществ, ухудшаются защитные свойства кожи, нарушаются функции эндокринной системы, появляется общая слабость, утомляемость. Это состояние наиболее ярко проявляется в конце зимы и весной. УФ лучи обладают бактерицидным действием, повышая сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям.

Действие солнечных лучей стимулирует обменные процессы в органах и тканях и, раздражая многочисленные рецепторы – нервные окончания, находящиеся в наружных покровах и внутренних органах, вызывает возбуждение нервных центров спинного и головного мозга. В результате изменяется частота и глубина дыхания, увеличивается легочная вентиляция, изменяется просвет капилляров сосудистой сети и величина артериального давления крови.

Регулярный прием водных процедур используется для профилактики простудных заболеваний, вызывает чувство бодрости, работоспособности при местном закаливании холодом, закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма.

Баня выводит шлаки из организма через кожу в результате потоотделения.

Использования бани для профилактики различных заболеваний:

1) бронхиальная астма.

При бронхиальной астме сухое тепло благоприятно мускулатуру бронхов, расслабляя ее. Слизь отходит, кровоснабжение слизистой оболочки дыхательных путей улучшается. Парная побуждает организм к выработыванию антител. В этом отношении посещение сауны для астматиков даже полезно. Однако при острых приступах или других осложнениях от сауны следует воздержаться;

2) ревматические заболевания.

При заболеваниях ревматического характера пациентам с фибромиалгией, проявляющейся мучительными болями во всем двигательном аппарате, сауна способна принести облегчение за счет порога болевой чувствительности. При прочих формах ревматических расстройств посещение сауны разрешается лишь тогда, когда воспаление не обострено. Целебное тепло расслабляет мускулатуру и укрепляет иммунную систему;

3) варикозное расширение вен.

При варикозном расширении вен с незначительной венозной слабостью в случаях переохлаждения рекомендуются контрастные (чередующиеся горячие и холодные) ножные ванны. Такая интенсивная тренировка сосудов позволяет укрепить стенки вен. Все это легко достигается в парной. Однако, следует защищать ноги от прямого попадания пара, накрыв их махровым полотенцем. В тяжелых случаях обязательна врачебная консультация;

4) сердечнососудистые заболевания.

Во многих реабилитационных центрах врачи рекомендуют парную для стимуляции сердечнососудистой деятельности. Под воздействием тепла венечные сосуды сердца расширяются, улучшая кровоснабжение сердечной мышцы. Однако, у пациентов с коронарной болезнью сердца посещение бани может вызвать учащенное сердцебиение. Поэтому, если у Вас больное сердце, обязательно проконсультируйтесь у врача;

5) гипертония.

При гипертонии на высокую температуру организм реагирует термозащитной реакцией, которая выражается расширением кровеносных сосудов. Это облегчает работу сердца. Зато при резком охлаждении в бассейне с ледяной водой кровяное давление резко повышается. Поэтому, гипертоникам следует воздержаться от процедуры «шокового» охлаждения, заменив ее прохладным душем. Перед посещением бани гипертоникам необходимо проконсультироваться о совмещении применяемых лекарств с действием парной;

б) гипотония.

Поскольку гипотония является прямой противоположностью гипертонии, гипотоникам наиболее предпочтительны контрастные ванны. В условиях парной такие больные получают отличную тренировку сосудов, которая приводит к нормализации кровяного давления. При этом надо помнить, что пребывание в парной не должно превышать 12 минут;

7) кожные заболевания.

При проблемах с кожей парная усиливает кровоснабжение и обмен веществ в кожных покровах. Пот увлажняет кожу и способствует набуханию ороговевших кожных структур. Кожные чешуйки и остатки жира отторгаются и вымываются. Происходит глубокая очистка кожного покрова. Регулярное посещение бани приводят к улучшению состояния у больных псориазом и нейродермитом.

6 Вопросы и задания для самопроверки и контроля

- 1 Что относится к основным средствам закаливания?
- 2 Что является важным фактором оценки эффективности закаливания?
- 3 Перечислить принципы закаливания.
- 4 С чего следует начинать закаливание воздухом?
- 5 Какое воздействие на организм оказывают ультрафиолетовые лучи?
- 6 Перечислить традиционные методы закаливания водой.
- 7 Какие методы закаливания относятся к нетрадиционным?
- 8 Какую реакцию на организм оказывает пониженная температура воды?
- 9 Методика применения русской бани.
- 10 Для профилактики, каких заболеваний используют русскую баню?
- 11 Какое влияние баня оказывает на организм спортсмена?
- 12 Значение закаливания для профилактики заболеваний.
- 13 Составьте свою программу-минимум по закаливанию в домашних условиях.
- 14 Составьте свою программу нетрадиционного закаливания.

Заключение

В методических рекомендациях рассмотрены различные виды, методы закаливания и подробно описаны методики его применения.

Использование закаливающих процедур позволит студентам не только укрепить свое здоровье, способствовать умственному и физическому восстановлению, но и осуществить профилактику различных заболеваний: дыхательной, сердечнососудистой и пищеварительной систем, а так же улучшить состояние опорно-двигательного аппарата и повысить спортивные результаты.

Закаливание организма способствует снятию утомления и повышению адаптационных возможностей организма студентов в сложных современных условиях жизни, особенно в период экзаменационной сессии.

Список использованных источников

- 1 Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич - М.: 2002. - 208 с
- 2 Исаев, М. Если хочешь быть здоров / М. Исаев – М.: Физкультура и спорт, 2007. - 352с
- 3 Марков, В.В. Основы здорового образа жизни / В.В. Марков – М.: Академия, 2001. - 320с
- 4 Колтушкин, А.Н. Целебный холод / А.Н. Колтушкин – М.: Физкультура, 2003. - 176с
- 5 Колтушкин, А.Н. Закаливание / А.Н. Колтушкин – М.: Ригод классик, 1997. - 342с
- 6 Пафенберг, Р.Ф. Здоровый образ жизни / Р.Ф. Пафенберг – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 324с
- 7 Беляев, В.С. Здоровье, экология, спорт / В.С. Беляев – М.: Сов. Спорт, 1995. - 174с

