

Бесплатно

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ БССР

Минский институт культуры
Кафедра физического воспитания

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
(Секреты закаливания)

Составители: Балай А.А., Кузьмин В.А.,
Живицкий А.С., Дубинин А.В.,
Дворецкий Л.К.

Подп. к печ. 12.03.91. Формат 60x84 1/16. Бумага писчая. Усл.
печ. л. 1,80. Уч. изд. л. 1,59. Заказ 102. Тираж 500. Бесплатно.

Ротапринт Минского института культуры. Минск, Рабкоровская, 17.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
(Секреты закаливания)

Минск, 1991 г.

Рецензенты:

кандидат экономических наук,
доцент МГПИ Маськов Л.И.,
кандидат педагогических наук,
доцент МИК Кудрицкий В.И.

Методические рекомендации
подготовили:

Балай А.А.,
Кузьмин В.А.,
Живицкий А.С.,
Дубинин А.В.,
Дворецкий Л.К.

Утверждено редакционно-
издательским Советом Минского
института культуры
(протокол № 2 от 20.02.1991 г.)

ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАКАЛИВАНИЯ

Советскими специалистами был проведен расчет экономической эффективности зимнего плавания с учетом следующих исходных данных: численность трудящихся, процент и структура заболеваний, стоимость лечения одного больного на дому и в стационаре и др.

В результате получилось, что каждый "морж" дополнительно экономит государству в среднем 250 рублей. Зимним плаванием в стране занимается около 100 тысяч трудящихся. Следовательно, годовой экономический эффект приблизительно составляет 250 миллионов рублей.

Приведенный расчет экономического эффекта учитывает только занимающихся зимним плаванием. Закаливанием более легким, доступным и традиционными способами в стране занимаются многие миллионы людей. С вовлечением в закаливание новых слоев населения (в том числе студенческой молодежи) его экономическая эффективность будет расти.

СОЦИАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ ЗАКАЛИВАНИЯ

Нет человека, который не хотел бы быть здоровым. Но это требует усилий, и тем больших, чем больше нарушено здоровье. Основоположник учения о долголетии К.В.Гуфеланд говорил, что история не знает случая, чтобы ленивец дожил до глубокой старости.

Одним из важнейших средств и возможностей быть здоровым, предупредить болезни является правильное использование целебных свойств природы. Осенняя слякоть и зимний мороз немало людей укладывают в постель, но эти же природные явления могут и укрепить физические и духовные силы, сделать человека не только невосприимчивым к болезням, но и стойким к житейским бурям и невзгодам.

В профилактике заболеваний важное место занимает закаливание.

Регулярное закаливание обеспечивает: для будущей матери - рождение здорового ребенка, для новорожденных и детей ясельного и дошкольного возраста - полноценное формирование и созревание важнейших функциональных систем организма за счет активного

развития рефлекторных актов и связей между нервными центрами и периферией, что крайне необходимо для гармоничного роста организма ребенка; для школьников младших классов, подростков и юношей — повышение способностей к восприятию и запоминанию, укреплению силы воли; для людей в возрасте от 19 до 50 лет — активную физиологическую деятельность, здоровую жизнь без болезней нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма; для лиц старше 50 лет — замедление процесса старения за счет сохранения срочных реакций нервной системы, функций высшей нервной деятельности, уменьшения склеротических изменений в тканях, отложения солей в суставах и т.д. В итоге закаливание продлевает срок активной жизни человека на 20-25 %.

Закаливание — что же это такое?

Во-первых, закаливание — это система мероприятий. Стало быть закаливаться каким-то одним способом трудно. Во-вторых, при закаливании на человека воздействуют различные факторы. Поэтому закаляться можно не только солнцем, воздухом и водой, но и словом (психический закал), и даже пищей (закаливающие диеты, съедобные травы и т.п.). В-третьих, закаливание относится к профилактическим средствам. Это не лечебная процедура. Следовательно, заниматься закаливанием каждый может и должен сам. Тем более, что закаливание нужно едва ли не во всех случаях жизни. Тогда почему же оно до сих пор не стало подлинно массовым явлением?

А потому, что в благоприятных ситуациях люди, как правило, надеются: "Авось обойдется и без этого". В неблагоприятных же пытаются начать, но либо робко, осторожно, отчего, естественно, не получают результатов, либо слишком быстро, и в итоге ухудшение состояния.

Как же найти "золотую середину"? Прежде всего разберитесь в собственном организме и своих требованиях к нему, трезво оцените ситуацию.

Итак, проанализируйте, что мешало вам до сих пор начать закаливание.

1. Надежда, что болезни обойдут вас стороной.
2. Собственная лень или слабость характера.
3. Боязнь, что в результате закаливания можно заболеть.
4. Недостаток времени.

5. Насмешки друзей и знакомых при виде "моржей" или людей, занимающихся оздоровительным бегом в любую погоду.

Посмотрите на все эти доводы другими глазами. Найдите контраргументы. Заранее наметьте дату начала закаливания, распланируйте все процедуры. Найдите себе партнера. Точно знайте, в какой день и на сколько увеличивать интенсивность закаливающего фактора.

Закаливание — это наука. Поэтому нужно знать его механизмы, надо учиться оценивать состояние своего организма, степень закаленности, необходимую нагрузку, нужно освоить навыки самоконтроля.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ.

Для того, чтобы с максимальной эффективностью использовать факторы окружающей среды для оздоровления, необходимо придерживаться определенных правил.

Первый и основной принцип закаливания — это постепенность увеличения дозы закаливающих воздействий. Доза воздействий должна быть такой, чтобы организм реагировал на нее. Если же организм не будет реагировать на раздражитель, на холод, то не будет и привыкания, приспособления к нему.

Вторым принципом закаливания является принцип регулярности, обязывающий систематически повторять закаливающие воздействия на протяжении всей жизни.

Третий принцип основан на необходимости учета индивидуальных особенностей организма, степени его здоровья, восприимчивости к действию закаливающих факторов, их переносимости.

Четвертый принцип — это принцип многофакторности. С целью оптимального оздоровления рекомендуется использовать при проведении закаливания несколько физических факторов: холод, тепло, механическое воздействие воздуха, воды и др.

Несоблюдение принципов закаливания может, с одной стороны, привести к напрасной трате времени и не дать оптимальной закаленности, а с другой — вызвать излишне резкие реакции организма.

Если по каким-либо причинам закаливание прерывается на 10 дней и более, продолжение его осуществляют с начального режима. При перерыве от 7 до 10 дней в любом режиме закаливания

его начинают с уменьшенных на 2-3°С (по сравнению с температурой предшествующих) холодных процедур.

Минимальное число дней закаливания в неделю - два.

РЕЖИМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Как известно, в зависимости от силы термического раздражения включается в деятельность преимущественно физическая или химическая терморегуляция.

Физическая терморегуляция осуществляется путем изменений отдачи тепла организмом. На холоде кровеносные сосуды кожи, главным образом артериолы сужаются, происходит перемещение крови во внутренние органы. Поверхностные слои кожи, получая меньше теплой крови, излучают меньше тепла - теплоотдача уменьшается.

При нагревании в поверхностной части тела происходят обратные процессы: артериолы и капилляры расширяются, количество циркулирующей в них крови увеличивается, температура повышается. Теплопроводность и теплоизлучение тела возрастают.

Если физическая терморегуляция не обеспечивает сохранения теплового баланса организма, то включаются механизмы химической терморегуляции. Своеобразие химической терморегуляции организма заключается в изменении интенсивности обменных процессов.

Физическая и химическая терморегуляция организма взаимосогласованы и координированы.

Зная цель закаливания (оздоровительная или специальная, профессиональная), можно тренировать главным образом или одну из них, или обе вместе. Отсюда и режимы закаливания должны быть разными: начальный - тренировка информационной функции организма и дальнейшее ее усовершенствование. Термические воздействия направлены на вовлечение в деятельность преимущественно физической формы терморегуляции, практически не затрагивая химическую; оптимальный - тренировка физической и, в меньшей степени, химической формы терморегуляции; специальный - максимальная тренировка физической формы терморегуляции и повышение активности функционирования ее химической формы.

Соответственно указанным режимом используются и закаливающие нагрузки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАКАЛИВАНИЮ

Абсолютных противопоказаний к закаливанию не существует, так как речь идет об оздоровлении организма. Человек должен закаляться всю жизнь. Важна только доза закаливающей нагрузки.

В начальном режиме закаливания используются индифферентные, слабоохлаждающие или слабонагревающие процедуры в виде воздушных ванн, обтирания, обливания и т.д. Эти процедуры противопоказаны лишь в исключительных случаях, когда имеется распространенное поражение кожи или когда у больного очень высокая температура (при ознобе). В этом режиме практически здоровым людям или имеющим некоторые отклонения в состоянии здоровья можно закаляться всю жизнь.

Для закаливающихся в оптимальном режиме временными противопоказаниями являются лихорадочное состояние II и III степени, гипертермический криз, недостаточность кровообращения II и III степени, гипертонический криз, приступ бронхиальной астмы, печеночная и почечная колики, кровотечения, обширные ожоги, пищевая токсикоинфекция, травмы с повреждением опорно-двигательного аппарата. С первых дней выздоровления можно приступить к закаливанию в начальном режиме, используя местные процедуры. Постепенно следует перейти к закаливанию всего тела.

Специальный (профессиональный) режим предназначен для водолазов, верхолазов, лиц, перевозящих с юга на север. Он используется для дальнейшего закаливания посредством зимнего плавания. Допуск к выполнению закаливающих процедур в специальном режиме разрешается только после медицинского освидетельствования.

ПРОБЫ НА ЗАКАЛЕННОСТЬ

Мы коснемся лишь наиболее важных проб - на действие холода. Все они дают только приблизительное представление о степени закаленности, но для самоконтроля этого вполне достаточно.

Учеными установлено, что температура различных участков кожи после купания в ледяной воде понижается по сравнению с нормальной на 6,2 - 9,7°С (табл. I)

Таблица 4

Дневник самоконтроля	
	фамилия имя отчество
Показатель	Оценки 1, 2, 3, 4, 5...31
1. Сон	поверхностный крепкий со сноведениями бессоница
2. Самочувствие	Хорошее обычное плохое
3. Работоспособность	хорошая обычная усталость
4. Желание закаляться	большое безразличное нет желания
5. Часы закаливания	Утром, днем, вечером
6. Вид закаливания	воздушная ванна воздушный поток обтирание обливание душ обычный, контрастный водная ванна бассейн баня, сауна полоскание горла хождение босиком сон на открытом воздухе
7. Охлаждение по времени, по силе, °С	короткое, среднее замедленное резкое (сильное) умеренное слабое
8. Частота пульса	до и после закаливания
9. Рост, вес, см, кг	
10. Дополнительные процедуры	самомассаж физические нагрузки облучение солнечное, ультрафиолетовое, инфракрасное

СОДЕРЖАНИЕ

Экономическая эффективность закаливания	стр. 3
Социальный эффект от закаливания	3
Основные принципы и правила закаливания	5
Режимы закаливания	6
Противопоказания к закаливанию	7
Пробы на закаленность	7
Методика закаливания	9
Десять советов по закаливанию	18
Массаж и закаливание	22
Самоконтроль при закаливании	29