

Здоровье

ПОПУЛЯРНАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

«БЕЛОРУССКАЯ
СОВЕТСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ»
ИМЕНИ ПЕТРУСЯ БРОВКИ

МИНСК 1990



ББК 51.(2)я2
3-46

НАУЧНЫЕ КОНСУЛЬТАНТЫ:

Базулько А. С.
Барков В. А.
Вилькин Я. Р.
Водейко Р. И.
Дичковская Л. Н.
Коломинский Я. Л.
Кряж В. Н.
Лисковский О. В.
Миронов В. М.
Соколов В. А.
Фёдоров Н. И.
Фурманов А. Г.
Чаховский И. А.

410300000-007
3-1-90
М 318(03)-90

ISBN 5-85700-023-8

© Издательство «Белорусская Советская
Энциклопедия» имени Петруся Бровки,
1990

ление из них продуктов метаболизма в итоге оказывает на организм положительное, стимулирующее действие. Короткие холодные и горячие процедуры тонизируют организм, а длительные вызывают утомительную слабость, угнетают нервную систему. Следует помнить, что холодные и горячие водные процедуры — это довольно сильная нагрузка на кровеносную и нервную системы. Любопытна и переусердственность при приеме их могут привести к серьезным последствиям у тех, кто страдает нарушениями деятельности сердечно-сосудистой системы.

Температура воды, продолжительность процедуры, площадь воздействия, можно получать различные эффекты на органы и системы организма. Лежит в основе ряда методик приёма водолечения и используется в тренировке адаптационно-функциональных возможностей организма — *закаливания*. Так, под влиянием температурного фактора, например, чередования различной температуры (таким образом контрастные ванны, души). Для закаливания используют различные процедуры, при которых температура воды постепенно, от процедуры к процедуре, понижается; организм привыкает к различным раздражителям и отвечает всё менее выраженной реакцией.

Влияние температур при водных процедурах на организм действует комплексно — давление воды (общая ванна) и её движение (душ). Под влиянием этого изменяется кровообращение в органах: кожные вены расширяются и приток крови к сердцу увеличивается, усиливается приток крови из брюшной полости. В зависимости от продолжительности процедур механическое действие можно усилить дополнительными воздействиями — растиранием, массажем или применением специальных приспособлений, позволяющих нагнетать воду под определённым давлением (например, душ Шарко).

Влияние химического фактора (пресной) воды минимально, выраженное влияние оказывают минеральные воды, морская вода, в которую добавлены различные вещества — различные соли и др. (например, шалтанна). Наличие в минеральных водах, углекислого газа, сероводорода, быстро распадающихся радиоактивных веществ (радона) обуславливает их лечебное действие. Ионы натрия в воде солей вызывают расширение рецепторов кожи как во время процедуры, так и после неё за счёт раздражения на коже тончайшей («солевого плаща»), сохраняется длительное время. Все газы некоторых микроэлементов (иода, брома и др.) проникают через кожу и попадают в ткани и кровь и несут влияние на функцию органов организма, в первую очередь сердечно-сосудистую и нервную способствуют тренировке сердца и укреплению процессов деятельности, нормализации



Минский водно-спортивный комбинат.

обмена веществ, деятельности желез внутренней секреции.

ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, спортивные дисциплины, культивируемые в системе ДОСААФ СССР, министерств обороны, внутренних дел и Комитета государственной безопасности СССР. Включают морское многоборье, подводный спорт, военно-прикладное многоборье, греблю на морских ялах, прикладное плавание, многоборье со служебными собаками и др. Занятия ими помогают решать многие образовательные, воспитательные, подготовительно-прикладные, оздоровительные и рекреационные задачи.

Морское многоборье включает комплекс неоднородных упражнений из нескольких видов спорта: плавание вольным стилем на 400 м для мужчин и юношей, на 200 м — для женщин и девушек, стрельбу из малокалиберной винтовки, легкоатлетический кросс, на 1500 м для мужчин и юношей, на 800 м для женщин и девушек, греблю на 2000 м для мужчин и юношей, на 1000 м — для женщин и девушек, парусные гонки. Итоговый результат выступлений спортсменом представляет собой сумму очков, полученных в отдельных упражнениях. В СССР в 1960 г. утверждена стабильная программа морского многоборья, которая по подбору упражнений наиболее удачно решает задачу разносторонней физической подготовки молодежи. Морское многоборье сначала развивалось как «мужской» вид спорта, позже был разработан соответствующий комплекс для юношей-подростков (на значок «Юный моряк»), а с 1965 г. в соревнованиях стали принимать участие и женщины.

Подводный спорт включает скоростные виды, подводное ориентирование и стрельбу. Соревнования по ориентированию проводятся среди юношей и девушек и в группе взрослых. Основные соревновательные упражнения — подводное плавание с изменением курса и поиском ориентиров. В групповом упражнении сочетаются различные способы плавания с изменением курса, поиском ориентиров и выполнением несложных подводных работ. Оцениваются время и точность выполнения упражнения. К скоростным видам подводного спорта относятся плавание в ластах, плавание под водой с аквалангом и ныряние в ластах. Мальчики и девочки соревнуются на дистанциях 100, 200, 400 м; юноши и девушки — 100, 200, 400, 800 м; мужчины и женщины — 100, 200, 400, 800, 1500 м. В подводном плавании с аквалангом соревнования проводятся среди взрослых на дистанциях 100 и 400 м. Плавание на 800 м разрешено только мужчинам. При нырянии соревнования в детской группе проводятся на дистанциях 10 м (девочки) и 15 м (мальчики); в юношеской — 15 и 25 м. Мужчины и женщины ныряют на 50 м. Подводная стрельба включает элементы плавания, ныряния, поиска цели и стрельбы с использованием специального оружия — пневматического, пружинного или резинового боя. Программа соревнований предусматривает стрельбу под водой по неподвижным и движущимся мишеням, по рыбам, а также стрельбу из малокалиберного пистолета в тире.

Военно-прикладное многоборье включает военизированный кросс, преодоление полосы препятствий, стрелковый поединок, двоеборье и троеборье. Военизированный кросс — это бег по пересеченной местности со стрельбой из малокалиберной винтовки и метанием гранаты (600 г) на дальность. Для каждой категории со-

В

Здоровье: Попул. энцикл. /Белорус. Сов.
З-46 Энцикл.; Редкол. Е.Я.Безносиков и др. — Мн.:
БелСЭ, 1990. — 670 с.: ил.

ISBN-85700-023-8.

В книге популярно рассказывается о том, как с помощью
здорового образа жизни, средств физической культуры и
природных факторов укрепить или восстановить здоровье,
повысить трудовую активность и отодвинуть старость.

3 $\frac{4183000000 - 007}{M 318 /03/ - 90}$ 1--90

ББК 51.1/2/а2

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ