

Муниципальное бюджетное учреждение
«Детско- юношеская спортивная школа №1»
г.Гагарин, Смоленской области

«Закаливание – лучший способ
сохранить здоровье»
(в помощь тренеру- преподавателю)

старший тренер- преподаватель
отделения спортивных игр
Ануфриев О.П.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ГЛАВНАЯ ЧАСТЬ	
1. Основные положения закаливания	5
2. Принципы естественного излечения	8
2.1. Воздушные ванны	8
2.2. Водные процедуры	10
2.2.1. Обтирание, обливание	10
2.2.2. Морские купания	13
2.2.3. Купание в открытых и закрытых водоемах	13
2.3. Солнечные ванны	14
2.4. Закаливание обтиранием снегом	15
2.5. Моржевание	15
2.6. Баня и сауна	16
3. Комплексное оздоровительное воздействие на кожу тела, осуществляемое системно в течение дня и недели	19
4. Комплексное закаливание	20
Заключение	26

ВВЕДЕНИЕ

Огромную роль в естественном излечении и поддержании до глубокой старости хорошего состояния здоровья играет закаливание, ибо это – одно из лучших средств повышения уровня защитных сил организма. Поэтому закаливанию столько же лет, сколько человечеству. Учение о закаливании возникло очень давно. Начало было положено древнегреческим мыслителем, основоположником античной медицины Гиппократом (около 460-377 годов до нашей эры), который отводил закаливанию особую роль в укреплении здоровья и утверждал, что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным». Важной вехой в развитии учения о закаливании являются труды Абу Али ибн Сины, известного в Европе под именем Авиценна (около 980-1037 годов). В трактате «Канон врачебной науки» он изложил основные правила закаливающих процедур.

Начинать закаливание он предлагал летом, используя при этом воду и прежде всего купание, подчеркивая необходимость строго дозировать его продолжительность.

В эпоху Возрождения закаливание считалось одной из важных задач в системе воспитания детей.

Немецкий врач Х.Гуфеланд в труде «Искусство продления человеческой жизни» (1796) указывал, что закаливание является действенным средством профилактики многих заболеваний. В России развитие представлений о закаливании находим в таких памятниках, как «Поучение Владимира Мономаха», «Домострой» и некоторых других, где даются рекомендации по воспитанию детей здоровыми и закаленными.

В трудах русских просветителей закаливание рассматривалось как необходимое средство воспитания здорового ребенка, рекомендовалось подольше бывать с ним на воздухе.

Н.И. Новиков в своей работе «Разговор о здоровье» подчеркивал, что жар, стужа, ветер формируют характер человека. П.Енгальчев в работе «О продолжении человеческой жизни, или средстве, как достигнуть можно здоровья, веселой и глубокой старости» (1804) указывал на решающую роль закаливания для детского организма.

Мысли о пользе закаливания содержатся в работах отечественных медиков С.Г. Забелина, М.Я. Мудрова, Ф.И. Иноземцева, Н.И. Пирогова, А.М. Филомафитского.

Впервые научная разработка вопросов закаливания * была начата в нашей стране и связана с именами русских ученых С. П. Боткина, В. В. Пашутина, В.А. Манассеина, И.Р. Тарханова. Большой вклад в изучение этого вопроса внесли советские ученые В.В. Гориневский, Г.Н. Сперанский и другие.

В России особо важное значение имеет приучение к холоду, поскольку две трети ее территории расположены в суровых климатических условиях.

Большие успехи в развитии науки и техники могут создать иллюзию независимости человека от климата. Но это не так. Современный человек по-прежнему является частью природы, и с этим приходится считаться.

Самым эффективным, если не единственным, средством повышения устойчивости организма к внешним факторам, особенно к холоду, остается закаливание. Закалить свой организм можно в любом возрасте. Начинать борьбу за свое здоровье никогда не поздно. Но наиболее эффективна эта процедура, практикуемая с детства.

Для того чтобы эффективно использовать закаливание в оздоровительных целях, нужно знать физиологию организма.

ГЛАВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание – это повышение устойчивости организма к действию метеорологических факторов – холода, тепла, пониженного атмосферного давления.

В основе научных представлений о физиологии закаливания лежит прежде всего учение академика И.П. Павлова о высшей нервной деятельности. Каков же механизм реагирования человека на воздействие естественных сил природы: перепадов температур, солнечной радиации, магнитных возмущений.

Закаливание означает тренировку приспособительных возможностей организма и основано на том, что при систематическом и повторном воздействии на кожные рецепторы факторов внешней среды (воздух, вода, солнечная радиация) в организме происходят различные изменения. Прежде всего совершенствуются процессы терморегуляции, от чего повышается способность организма приспосабливаться к окружающим условиям без вреда для здоровья. В перестройке механизмов терморегуляции главная роль принадлежит центральной нервной системе. Специальные научные исследования по изучению влияния различных видов и методов закаливания на физиологические функции организма позволили сформулировать определенные принципы организации закаливания. Самый первый из них состоит в сознательном отношении к закаливающим процедурам.

Это означает, что человека следует прежде всего заинтересовать, создать у него нужный психологический настрой, убедить, что закаляться необходимо, так же как умываться, чистить зубы и т.п. Такая установка обеспечит наибольший успех закаливания.

Одно из важных требований – постепенность закаливания. Все усилия могут принести положительный результат в том случае, если интенсивность

закаливающего фактора будет увеличиваться постепенно. Скорость перехода от менее сильных воздействий к более сильным определяется состоянием организма, его реакцией на данное воздействие.

Каждая процедура сопровождается непосредственной ответной реакцией со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем. По мере повторения одних и тех же процедур, например, обливания водой одинаковой температуры, эта реакция ослабевает и, наконец, совсем угасает. Если силу раздражителя увеличить (обливаться более холодной водой), та же реакция проявится вновь. Чтобы избежать переохлаждения, нельзя очень резко снижать температуру воздействующего фактора, но в то же время она должна носить тренирующий характер.

Другое требование – систематичность закаливания. Длительный перерыв ведет к постепенному угасанию выработанных условных рефлексов. Очень важно выработать привычку к систематическому закаливанию, которая перерастает в насущную потребность на всю жизнь. Разнообразие средств закаливания повышает сопротивляемость организма и не создает условий для привыкания только к данному раздражителю. Закаливающие факторы надо сочетать с физическими упражнениями, играми, спортом. Утренняя гигиеническая гимнастика, например, завершается водными процедурами, подвижные и спортивные игры на воздухе сочетаются с купанием в открытых водоемах, туристические походы и лыжные прогулки, проводимые в различных метеорологических условиях, увеличивают закаливающий эффект.

В качестве средств закаливания широко используются естественные факторы: воздух, вода и солнце. Устойчивость организма следует вырабатывать ко всем природным факторам. Однако влиянию холода уделяется наибольшее внимание, так как во многих климатических зонах нашей страны в весенне-осенние сезоны резко возрастает число случаев острых респираторных заболеваний, ангин, бронхитов. Причиной их является прежде всего переохлаждение организма.

Очень важно, чтобы во время закаливающих процедур было хорошее настроение. Экспериментально подтверждено, что положительные эмоции почти полностью исключают отрицательный эффект даже при очень сильном охлаждении.

К основным средствам закаливания (по степени возрастания сложности) относятся:

- закаливание воздухом;
- водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах, в морской воде);
- солнечные ванны;
- обтирание снегом;
- хождение босиком;
- моржевание;
- баня, сауна с купанием в холодной воде.

2. ПРИНЦИПЫ ЕСТЕСТВЕННОГО ИЗЛЕЧЕНИЯ

Естественное излечение (натуротерапия) основано на самоисцеляющем принципе. Исцеляющие силы находятся внутри нас, и эти силы постоянно стараются поддержать здоровье на хорошем уровне. Высокий уровень внутренних сил поддерживается при условии систематического использования природных факторов:

- солнца,
- воздуха,
- воды,
- очищения,
- естественной диеты,
- физических упражнений, расслабления,
- положительного умственного взгляда на жизнь.

Рассмотрим каждый из факторов крепкого здоровья.

2.1. Воздушные ванны

Стимулирует защитные силы организма, предотвращает и лечит заболевания дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы. Закаливание воздухом начинается со слабых мягко действующих процедур, постепенно продолжительность воздушных ванн удлиняется с одновременным снижением температуры. Действие воздуха воспринимается нервными окончаниями кожных покровов и слизистых оболочек дыхательных путей.

Характер влияния воздуха на организм определяется соотношением его качественных показателей: температуры, влажности, движения, давления, ионизации.

Под влиянием низких температур происходит сокращение периферических кровеносных сосудов как защитная реакция организма

против массовой отдачи тепла. Благодаря мышечным движениям (дрожь) сосуды вновь расширяются, вследствие чего теплоотдача увеличивается. Последнее обстоятельство уравнивается большой выработкой тепла в самом организме, а также усилением в нем окислительных процессов. Так, изменение периферического кровообращения влияет на всю функциональную деятельность кожи, секреторную и дыхательную функции. Изменение периферического кровообращения сказывается на работе внутренних органов, приводит к улучшению сердечной деятельности. Раздражающее действие воздуха на рецепторы кожи тем сильнее, чем больше разница между температурой тела и окружающей среды. Воздушные ванны можно условно разделить на:

- теплые (30-20°C),
- прохладные (20-14°C),
- холодные (ниже 14°C).

Воздушные ванны принимают в обнаженном виде, постепенно увеличивая пребывание на воздухе более низкой температуры. Лучшее время приема воздушных ванн – утренние часы, когда воздух насыщен ультрафиолетовыми лучами солнца.

Очень хорошо воздушные ванны сочетать с физическими упражнениями, ритмической гимнастикой, бегом.

Не следует доводить себя до озноба. В таком случае нужно немедленно одеться, выполнить ряд согревающих упражнений, пробежаться до полного согревания.

Нельзя принимать воздушные ванны:

- сразу же после еды,
- при истощении и резкой слабости,
- во время острых инфекционных заболеваний.

Организм испытывает действие воздуха, ветра непрерывно в течение всей жизни. Человек может и должен использовать это постоянное

воздействие себе на пользу так, чтобы оно всегда оказывало только благоприятное влияние, стимулировало защитные силы организма.

2.2. Водные процедуры

Пробуждает защитные силы организма, предотвращает и лечит заболевания органов дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Действие воды на кожу аналогично действию воздуха, но сильнее, так как вода обладает большой теплопроводностью и, следовательно, отнимает больше тепла. Сущность физиологического действия на организм водных процедур и конечный результат их влияния подобны действию воздушных. Соприкосновение воды с кожным покровом сопровождается раздражением нервных окончаний и ведет к изменению тонуса и просвета кровеносных сосудов с последующим влиянием на все органы и системы человека. Температура воды в начале закаливания водными процедурами должна быть такой, чтобы человек мог ее переносить спокойно, без раздражения. Температура воздуха +18-20°C. Лучшее время года для начала закаливания водой – весна, лето, а лучшее время дня – утро.

2.2.1. Обтирание, обливание

Способствует повышению сопротивляемости кожи инфекциям. Одновременно улучшается кровообращение, что положительно сказывается на работе внутренних органов, нервной системы, а также повышает общий тонус. Систематические обтирания не только делают кожу молодой и эластичной, но являются и хорошим закаливающим средством. Кроме того, они рекомендуются при хронических сердечных заболеваниях, нарушениях кровообращения, нарушениях теплообмена и ослаблении мускулатуры.

Обтирание – наиболее мягкодействующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым людям. Выполняется процедура следующим образом. Смоченным концом полотенца или

рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо, до легкого покраснения кожи и приятного тепла. Обтирания проводятся или сухим, или влажным методом.

- Сухое обтирание проводится не слишком мягкой щеткой, с силой, на следующих частях тела: ступнях, икрах, бёдрах, руках, груди, животе, плечах, спине, тазу. Грудь, живот и суставы обтираются вращательными движениями. Воздействие улучшается при применении после обтирания водных процедур.

- Влажное обтирание: нужно периодически мочить щетку в горячей воде, предпочтительно при этом стоять в тазу с теплой водой. В заключение сделать холодное обтирание. При наличии душа можно применять обтирание под струящейся водой. После этого принять легкий холодный душ и вытереться насухо.

- Обливание – прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Вначале надо проводить обливание теплой водой, затем комнатной температуры, постепенно доводя длительность процедуры до 2 минут и снижая температуру воды до $+15^{\circ}\text{C}$.

После обливания желательно делать массаж по Мюллеру, который активно воздействует на рефлексогенные зоны всей поверхности тела. При этом тело быстро высыхает и согревается.

Массаж по Мюллеру выполняется следующим образом:

- Стоять прямо, правая стопа подошвой растирает верхнюю часть стопы левой ноги. При этом правая рука круговыми движениями растирает верхнюю часть спины, шею, левая рука – поясницу. Выполнить 20-30 раз. Поменять руки и ноги. Концентрировать внимание на трущихся поверхностях.

- Стоять прямо, носки и пятки вместе. Начиная с подбородка, кисти рук внутренней стороной, не касаясь головы, проходят вокруг головы. Кисти рук касаются шеи с небольшим усилием, грудь проходится по сторонам выше сосков, затем кисти рук идут назад на поясницу, соединяясь вместе. Корпус

сгибается в пояснице. Кисти рук скользят по телу от ягодиц до пяток, переходят спереди на пальцы ног и скользят по поверхности вверх к середине живота, груди, шее, не касаясь головы назад за голову. Корпус разгибается в пояснице. Выполнить 20-30 раз. Концентрация внимания на трущихся поверхностях.

- Массаж рук. Правая кисть руки скользит по внешней поверхности левой руки до максимально возможного положения, за спину на плечевом поясе, возвращается и скользит по внутренней поверхности левой руки, возвращается обратно, по ребру левой руки до лопатки сзади, при этом левая рука сгибается, и кисть ее переходит на правое плечо и возвращается по правой руке до кончиков пальцев кисти рук. Повторить 20-30 раз на одной и другой руке.

- Массаж верхней части живота и груди. Ноги на ширине плеч. Положить кисти рук ладонями навстречу друг другу, со смещением, с широко разведенными пальцами на верхнюю часть живота и груди. Поворачивать корпус то в правую, то в левую сторону до максимально возможного положения. Кисти рук скользят по груди в ту же сторону. Делать 4 раза в одну сторону, 4 раза в другую. Всего 4-6 циклов. Концентрация внимания на растираемой поверхности тела. Массаж отдельных групп мышц и частей тела Массаж: живота делаем по часовой стрелке. Массаж поясницы: тыльной стороной руки сильно растереть поясницу.

- Массаж плечевого пояса, спины делаем щипковыми движениями. Массаж головы, лица, шеи производим умеренно сильными растирающими движениями. Массаж: спины и голосовых связок: правая рука идет впереди вверх до уровня плеча, левая – растирает поясницу, при этом следует высунуть язык до отказа вниз к подбородку, взгляд направить вперед, произносить сильные звуки (рычание льва). Поменять руки. Делать 3-5 раз. Концентрация внимания на горле. Вращательное движение корпуса: сильный взмах руки в горизонтальном направлении. Правая кисть тяжелая. Сильный взмах (желание нанести сильный удар). Поменять руки. Концентрация

внимания на кистях рук. Массаж бедер. Стойка: ноги шире плеч, ступни параллельны, левая нога полусогнута, правая прямая. Обхватить руками правое бедро от коленного сустава и скользить вверх по правому бедру до живота, слегка касаясь живота, скользить вниз по левому бедру, причем левая нога прямая, правая полусогнута и т.д. Выполнить 20-30 раз. Концентрация внимания на растираемой поверхности.

- Чулочки. Стойка: пятки, носки вместе, корпус прямой. Не сгибаясь, поднять левое колено, прижать его к груди и, начиная от пальцев ног, скользить руками по поверхности ноги, поднимаясь до паха (аналогично движению надевания чулок на ногу), поменять ногу. Выполнить 20-30 раз. Концентрация внимания на растираемой поверхности.

2.2.2. Морские купания

Оказывают на организм более сильное действие, чем купание в реке, озере, так как при них сочетаются термическое и механическое воздействия (давление большой массы воды, удар волны и т.д.). Кроме того, сказывается влияние и химического состава морской воды (соли, йода и т.д.). При появлении малейших признаков озноба надо насухо вытереться и сделать комплекс согревающих упражнений или пробежаться до ощущения тепла в теле.

2.2.3. Купание в открытых и закрытых водоемах

Чрезвычайно полезно, так как оно сопровождается физической нагрузкой в воде и вызывает положительные эмоции, укрепляет мускулатуру, сердечно-сосудистую и нервную системы, развивает дыхательный аппарат, происходит усиление обмена веществ. Иначе говоря, закаливается весь организм человека, повышается его работоспособность. Начинать плавать надо весной при температуре воды +15-17°C.

2.3. Солнечные ванны

Солнце и воздух в комплексе с плаванием оказывают благотворное воздействие на организм.

Однако чтобы обеспечить максимальный оздоровительный эффект и не принести вреда, необходимо соблюдать правило пользования солнечной радиацией в летнее время — использовать ее следует осторожно. В погоне за загаром можно нанести ущерб своему здоровью, ведь оздоровительное действие солнечной радиации появляется при таких дозах, которые не вызывают интенсивной пигментации кожи. Неумелое пользование солнцем может привести к перегреванию организма (тепловой удар) и солнечным ожогам на коже. Первые признаки — головокружение, головная боль, тошнота, одышка.

На организм человека влияет не только прямая солнечная радиация, но и рассеянная, поэтому солнечные ванны можно принимать и в тени.

Для солнечных процедур благоприятны утренние часы:

- на юге до 11 часов,
- в средней полосе до 12 часов,
- принимать их нужно через 1,5 часа после приема пищи,
- после приема солнечных ванн полезно обливание прохладной водой (+16-18°C), а затем хорошее растирание.

Терапевтический эффект:

- вызывают положительные изменения в нервной, дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате;
- улучшают обмен веществ;
- увеличивают количество красных кровяных телец и содержание гемоглобина в крови;
- улучшают состав лимфы;
- благотворно действуют на деятельность пищеварительной системы и функцию поджелудочной железы;

- повышают общей тонус организма, его устойчивость против инфекций;
- обладают противорахитным действием (под влиянием солнечных лучей в организме образуется витамин D, необходимый для нормального развития костной системы).

2.4. Закаливание обтиранием снегом

Выполняют эту процедуру практически здоровые люди после предварительного длительного закаливания холодной водой. В ветреную погоду эту процедуру делать нежелательно. Терапевтический эффект:

- стимулирует защитные силы организма;
- предотвращает простудные заболевания.

2.5. Моржевание

Не утихают споры вокруг такой чрезвычайно сильнодействующей процедуры, как зимнее плавание. Любители называют ее моржеванием. Зимнее плавание пока не стало массовым, хотя число поклонников ледяной воды растет. Почти в 100 городах у нас уже созданы федерации и секции зимнего плавания, объединяющие более 50 тысяч организованных «моржей». Популярность такого закаливания объясняется не только стараниями телепропаганды и газетных статей.

Ледяная вода — великолепный бездопинговый стимулятор всего организма, сильный способ тренировки системы его терморегуляции, источник положительных эмоций.

Однако установлено, что человек, не прошедший школы закаливания, оказавшись в воде с нулевой температурой, через 12 минут теряет сознание, а через 18 минут может погибнуть.

Ученые медики не пришли еще к единому мнению, полезно ли зимнее купание для детей и подростков: предельные холодовые нагрузки на организм детей и подростков требуют чрезвычайного напряжения всех физиологических механизмов, всех его защитных сил. Поэтому предельные холодовые нагрузки для растущего организма должны применяться с большой осторожностью.

Для взрослых продолжительность купания в ледяной воде в первую зиму не более 40 секунд, в третью – до 1 минуты. Такие купания можно проводить не чаще трех раз в неделю. До купания необходимо разогреться (физические упражнения, бег).

После купания в зависимости от состояния кожи, нужно растереть тело полотенцем докрасна, сделать несколько физических упражнений до появления приятного тепла.

Зимнее плавание требует от занимающегося всесторонней физической и моральной подготовки. Надо всегда соблюдать принцип постепенности, и желательно, чтобы занятия зимним плаванием проводились в составе какой-либо секции или группы.

Терапевтический эффект:

- стимулирует защитные силы организма;
- поднимает жизненный тонус;
- предотвращает и лечит заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта.

2.6. Баня и сауна

Жара, как и холод, – закаливающий фактор, и это прежде всего баня, которая не мыслится без контрастных процедур. После банной жары – нырнуть в бассейн с холодной водой. Собственно, на разумном сочетании могучих раздражителей – жары и холода – и построен широкий спектр физиологического воздействия бани. Выйдя из бани, становишься бодрее, а

это тоже весьма существенный оздоровительный фактор. Давно доказано, что положительные эмоции рожают стойкие защитные реакции организма.

Баннный жар открывает и прочищает все поры тела, удаляет грязь. Чрезвычайно мягко снимает с верхнего слоя кожи отжившие, омертвевшие клетки, создавая благоприятные условия для рождения новых. Гибнут в жару и микробы на теле человека.

Баня – превосходный тренажер кожи, стимулятор деятельности сальных желез. В бане кожа сильно нагревается. Увеличивается потоотделение, а пот уносит с собой не только излишки тепла, но и конечные продукты обмена веществ.

Способствуя энергичному выводу шлаков, банная процедура тем самым облегчает работу почек, улучшает водно-солевой обмен. После бани лучше дышится, так как поры прочищены, кровообращение усилено. Воздух бани воздействует на гортань и на слизистые оболочки носа, улучшает воздухообмен в легочных альвеолах. Возрастает вентиляция легких.

В бане надо пройти 3 периода:

- адаптация,
- основное прогревание,
- окончательное охлаждение.

Периоды в свою очередь, в зависимости от степени закаленности, подготовленности и состояния имеют 3 режима:

- щадящий,
- умеренной тепловой нагрузки,
- выраженной тепловой нагрузки.

Эта рекомендация разработана в Университете комплексного закаливания человека под руководством В.Я. Крамских, целью которой является правильное применение Холодовых и тепловых воздействий при закаливании организма.

В бане надо хорошо прогреться. Период прогревания наступает тогда, когда человек пропотел, но чувствует себя еще хорошо. После надо смыть

пот и окунуться в бассейн или прорубь и затем пойти в предбанник, где будет идти второе потоотделение. После выпить жидкость (настой из трав), чтобы кровь не сгустилась, чтобы избежать образования тромбов, закупорки сосудов. Лучше пить томатный сок, настой шиповника, кураги и Другие напитки, содержащие калий, кальций. Делается несколько заходов. После бани необходим покой.

Терапевтический эффект:

- мобилизует защитные силы организма;
- предотвращает и лечит заболевания дыхательной системы, заболевания желудка, кишечника, почек, печени;
- снимает утомление, так как вместе с потом удаляются излишки молочной кислоты, которые накапливаются в мышцах;
- баня – союзник в борьбе с тучностью.

3. КОМПЛЕКСНОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КОЖУ ТЕЛА, ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЕ СИСТЕМНО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И НЕДЕЛИ

Средство включает в себя следующие натуротерапевтические процедуры:

- если есть возможность, нужно подвергать тело солнечным и воздушным ваннам: как только встали с постели, нужно перед открытой форточкой сделать массаж обнаженного тела в течение 30 секунд-1 минуты; в выходные дни и в отпуске использовать солнечное время для солнечных ванн;

- каждое утро после очищения кишечника – водные процедуры: холодная ванна или холодный душ. Вместо холодной ванны или холодного душа можно принимать контрастный душ (горячая вода, затем — холодная, и так 3 раза). Контрастный душ помимо очищения поверхности кожи оказывает тонизирующее воздействие на сосуды кровеносной системы, а также закаливает.

Один раз в неделю нужно мыться с мылом в теплой ванне, затем принять холодный душ.

Терапевтический эффект:

- способствует чистоте кожи;
- закаливает организм;
- предупреждает и лечит болезни кожи, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы.

4. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

Это повышение адаптивных возможностей человека путем применения оптимальных нагрузок – физических, психических, температурных – в различное время года в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности. В состав комплексного закаливания входят средства физического и психического воздействия:

- закаливание холодом и теплом в сочетании с физической активностью (ходьба, оздоровительный бег, динамические упражнения, плавание, самомассаж, суставная гимнастика);
- рациональный режим солнечного облучения;
- дыхание по Е.А. Лукьяновой (Е.А. Лукьянова, будучи преподавателем дыхательной гимнастики в Московском академическом хореографическом училище, за долгие годы работы сумела не только поставить дыхание сотням будущих балерин, но и помогла многим людям, страдающим такими заболеваниями, как астма, стенокардия, гипертония, заикание и другие);
- закаливание в экстремальных условиях (ледяная вода, проруби, снежные ванны, бани);
- элементы аутогенной тренировки. Комплексное закаливание эффективно пробуждает защитные силы организма, предотвращает и лечит заболевания дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта.

Основателем системы комплексного закаливания человека является кандидат медицинских наук В.Я. Крамских, который в 1982 году организовал Народный университет комплексного закаливания человека. В университете не только обучали приемам комплексного закаливания, но и давали возможность получить общественную профессию «Методист-инструктор по закаливанию».

Каждое практическое занятие в университете имело определенную структуру и выполнялось по определенной методике.

Методика закаливания на воздухе:

1. Первый замер показания пульса (за 15 секунд) и закаливание на воздухе в состоянии покоя (10 минут). Сначала выполнить массирующие поглаживания тела через одежду, а затем легкий массаж в течение 1 минуты обнаженного кожного покрова (для активизации Холодовых рецепторов). Использовать элементы аутогенной тренировки для отвлечения сознания от холодовой нагрузки (время регулируется в зависимости от дозировки холодовой нагрузки).

Последовательность и примерная схема аутотренинга:

- прикрыть веки;
- потянуться и расслабиться (особое внимание – на расслабление рук и мышц лица);
- спокойное дыхание;
- легкая улыбка – генератор положительных эмоций;
- мысленный образ картины природы – летнего, теплого сезона (нарисовать картину);
- ощущение тепла в теле (последовательно во всех частях тела);
- мысленный возврат к реальной обстановке;
- напряжение в мышцах и расслабление. Повторный замер пульса после холодовой нагрузки (за 15 секунд).

Отклонение пульса в сторону увеличения или уменьшения не должно превышать 10-15% от первоначального замера (при больших колебаниях – холодовая нагрузка дозирована неверно). Оценка состояния кожи (не должны наблюдаться посинение, «гусиная кожа», венозная пятнистость, синие пятна).

2. С целью подготовки основной и дыхательной мускулатуры к восприятию физических нагрузок выполнить дыхательные упражнения по Лукьяновой (в одетом состоянии) – 10 минут.

Упражнения выполняются стоя с соблюдением трех фаз дыхания:

- выдох;

- ожидание вдоха (пауза);
- возврат дыхания (вдох). Упражнение «ПФ» (3 раза):

Первая фаза – выход через рот сквозь плотно сжатые и подобранные внутрь губы на 2/3-3/4 объема воздуха легких; выдыхать ровно, плотной струйкой воздуха (поколебать, но не задувать пламя воображаемой свечи. Вторая фаза – мышцы лица расслабить, губы освободить. Третья фаза – возврат дыхания через нос.

Упражнение со звуковыми элементами для вибрации грудной клетки (верхней доли легких) с произнесением согласных звуков на низкой ноте – в первой фазе выдоха, вторая и третья фазы как в упражнении «ПФ»:

- Звук «с», кончик языка упирается в нижние зубы, форма губ – широкая улыбка.
- Звук «ж», зубы плотно сжаты, губы оттопырены.
- Звук «з», зубы плотно сжаты, губы в широкой улыбке.

3. С целью раскрепощения поверхностных мышц и замедления скорости охлаждения кожи в течение 3-4 минут проводить массаж в следующей последовательности (10 минут).

- Стоя у опоры, опершись на нее ногой, выполнить растирание ноги круговыми движениями снизу вверх, последовательно (голеностоп, голень, тазобедренный сустав, бедро); повторить с другой ногой (выполнить растирание двух ног 3-4 раза).

- Последовательный массаж активным поглаживанием и растиранием поочередно рук от кистей до плеча включительно (3-4 раза).

- Парно или в общем кругу всей группы, стоя друг за другом, выполнить растирание больших мышц спины от поясничной зоны до лопаток впереди стоящего (3-4 раза).

- Растереть верхнюю часть груди (от грудины к периферии и плечам).
- Массаж живота круговыми движениями по часовой стрелке.

4. С целью разработки крупных суставов, разогрева связок, подготовки их двигательной активности выполнить упражнения суставной гимнастики (15 минут).

Упражнение для суставов ног (голеностопный, коленный, тазобедренный суставы) поочередно для каждой ноги:

- оттянуть носок от себя, затем на себя (3-4 раза);
- вращение (для всех суставов), 3-4 раза;
- пружинистые сгибания в коленных суставах без отрыва стопы от земли (3-4 раза);
- то же, приседая на корточки с отрывом пяток от земли (3-4 раза).

Упражнение для суставов рук (запястий, локтевых, плечевых), одновременно для обеих рук:

- ладони сгибать в запястьях на себя – от себя, внутрь – в стороны (руки вытянуты вперед);
- руки развести в стороны, вращение в локтевых суставах внутрь-наружу по 4-5 раз;
- вращение рук в плечевом суставе в одном, затем в другом направлении по 5 раз.

Упражнение для разных отделов позвоночника по 5 раз:

- вращение верхней части корпуса с наклоном по часовой и против часовой стрелки (ноги вместе, зафиксированы и неподвижны);
- вращение головы по и против часовой стрелки;
- вращение нижней части корпуса таза (верхняя часть зафиксирована и неподвижна) по и против часовой стрелки;
- повороты и наклоны головы в разные стороны;
- наклон вперед, сгибание в тазовой области (не в талии) до горизонтального положения верхней части корпуса, руки опущены и расслаблены.

5. С целью включения в работу крупных суставов, а также совершенствования осанки, развития работоспособности мышц и общей выносливости проводить оздоровительную ходьбу (5 минут). При этом:

- нога ставится на весь каблук, носок приподнят на 1-2 см, активный пережат и толчок;

- корпус прямой, тазовая область чуть подается вперед, шея разогнута, голова поднята, подбородок чуть опущен, позвоночник близок к прямой вертикальной линии;

- верхняя часть тела (грудь, плечи) почти неподвижна, вращение бедра в тазобедренном суставе вправо при левой опоре, влево при правой опоре;

- руки расслаблены, чуть согнуты в локтях, двигаются назад-вперед.

6. С целью наиболее полного активизирования использования резервов организма для более эффективного оздоравливающего воздействия и адаптации организма к физическим нагрузкам проводить оздоровительный упругий бег в одежде (10 минут). Перед бегом замерить пульс (за 15 секунд). Обратить внимание на технику бега: вынос ноги и отталкивание (вынос тела над стопой вперед, пережат и отталкивание в слитном движении в «одно касание»). Следить за расслабленностью кистей рук и лица.

Во время бега с целью включения в работу максимального количества суставов, связок, мышц используются различные варианты постановки ног и корпуса (поднятые колени, движение правым и левым боком по ходу с приставкой стоп). Кроме того, используется импульсивный бег с увеличением скорости и переходом на оздоровительную ходьбу. После завершения бега – подсчет пульса.

7. Бег с обнаженным корпусом в течение 5 минут.

8. Продолжение бега в одежде (в течение 10 минут). Затем замедление бега и переход на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений по Лукьяновой (в течение 7-15 минут). Поглаживание кожи через одежду, а

через 15-20 занятий в прохладное время – обнаженной части поверхности кожи.

Включение отдельных элементов АТ:

- Расслабление с формулой: «Я спокоен, мысли ясные и спокойные. Я удовлетворен сегодняшним занятием, оно дало мне бодрость и легкость».

- Повторить формулу 10 раз и стараться представить в воображении это состояние.

- Далее следует замер пульса с целью проследить восстановление пульса для оценки правильности дозирования нагрузки (через 5-7 минут после бега нормализация пульса свидетельствует об умеренности нагрузки, после 10 минут — нагрузка велика).

9. Если занятия приходится на зимний сезон (декабрь-февраль), то следует выполнить динамические упражнения (для рук, ног, для позвоночника), а затем принять воздушные и снежные ванны (с целью повышения сопротивляемости организма к действию холода).

Порядок проведения воздушных и снежных ванн:

- обнажить верхнюю часть тела;
- первый захват снега — растереть лицо и шею, второй — грудь и живот, третий — плечи, четвертый — руки.

Общая продолжительность растирания снегом вначале 10-15 секунд (за 12 занятий продолжительность растирания увеличивается до 20-30 секунд). Обтереться сухим полотенцем и одеться.

10. Гигиенический душ температуры 37-38°C или сауна. Каждому самостоятельно занимающемуся следует помнить о постепенности наращивания физических и Холодовых нагрузок, не забывать сочетать указанные нагрузки с дыхательными упражнениями по Лукьяновой, самомассажем, суставной гимнастикой и элементами АТ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Главной идеей сохранения, укрепления здоровья и профилактики заболеваний является разработка специалистом по здоровью (персональным тренером) каждому человеку (детям, молодым, взрослым и пожилым людям) персональной оздоровительной программы, которая включает семь основных технологических направлений:

- 1) Натуральное здоровое и альтернативное питание (поддержание энергетического баланса организма).
- 2) Очищение.
- 3) Физическая активность и тренировка, включающая в себя все возможные технологии массового спорта и физической культуры.
- 4) Рекреация (отдых, развлечение, восстановление).
- 5) Здоровая среда жизнедеятельности.
- 6) Режим труда и отдыха.
- 7) Психическое оздоровление.

Многолетняя разработка и апробация персональной оздоровительной программы показала ее высокую эффективность и значительные преимущества в сравнении с существующими спортивно-физкультурными и оздоровительными технологиями. Основными преимуществами программы является:

- индивидуализация — по специальной программе выбирается единственная оптимальная технология оздоровления и жизнедеятельности;
- интегративность — организм человека рассматривается в единстве физического, психического и духовного начал с окружающей природой;
- комплексность — научно обосновано применяются все известные эффективные традиционные и современные спортивно-физкультурные технологии, технологии рекреации и оздоровления, а при необходимости, современные методы натуральной или интегративной терапии заболеваний;

- этапность — начальный, адаптационный, базисный, коррекционный этап реализации персональной оздоровительной программы.

Современные спортивные, физкультурные и оздоровительные организации активно стремятся к объединению и сотрудничеству с образованием, общественным питанием, культурой, шоу-бизнесом, индустрией развлечений и другими смежными отраслями, востребованными населением, и все больше превращаются в многофункциональные спортивно-рекреационно-оздоровительно-развлекательно-культурные центры.

Современный многофункциональный оздоровительный комплекс включает следующие функциональные зоны и оборудование:

- зона тестирования и мониторинга здоровья (приборы и оборудование для тестирования физического, психического здоровья и разработки персональной программы качества жизни и здоровья);

- водная зона (спортивные, фитнес и рекреационные бассейны, гидроаэромассажные бассейны, купели, душевые кабины с гидромассажем, устройства контрастного облива, контрастная водная дорожка и др.);

- термальная зона (инфракрасная баня, греко-римская, русская, финская, японская баня, парная баня, корпоральная баня и др.);

- круглогодичный пляж (предназначен для нормализации энергетического баланса организма людей живущих на широте России и испытывающих дефицит солнечной энергии, особенно в зимне-весеннее время);

- тренажерная зона (комплекс универсальных и специализированных тренажеров);

- релаксационная зона (галокамера, релаксационные кресла, стулья и др.);

- массажно-процедурная зона (массажные кресла, массажные столы, гидроаэромассажные и бальнеологические ванны, массажные дорожки и матрасы и др.);

- спортивно-игровая зона;

- ресторан натурального здорового и спортивного питания;
- косметический салон;
- магазин товаров для высокого качества жизни и здоровья;
- раздевалки и душевые;
- регистратура.

Все это позволит населению нашей страны поддерживать свое здоровье в полном порядке, приучать детей к культуре здоровья, что обеспечит крепкое физически и нравственно будущее государства.