

"Ты никогда не узнаешь, как далеко сможешь зайти пока не попробуешь, но к любому пути нужно быть готовым, иначе ты точно далеко не уйдёшь."

- В ХОЛОДЕ СКРЫТЫ И СМЕРТЬ И ЖИЗНЬ -



РУКОВОДСТВО ПО ЗАКАЛИВАНИЮ

ВСЕМ, КТО ХОЧЕТ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

12+

КАЛЕНКОВ СЕРГЕЙ

Сергей Каленков

Руководство по закаливанию

«ЛитРес: Черновики»

2018

Каленков С. В.

Руководство по закаливанию / С. В. Каленков — «ЛитРес: Черновики», 2018

Данная книга является итогом моего личного более чем 10 летнего опыта. Я прошел путь от человека с диагнозом «хронический гайморит» до способности бегать в -20 в шортах с голым торсом по пути купаясь в проруби. Не скажу, что я перестал болеть и что вы перестанете болеть. Просто это будет в худшем случае легким насморком в 2-3 дня. Мы настолько привыкли болеть каждую зиму или осень, что большинство даже не знает, что в норме человек может болеть раз в три или раз в пять лет. Данное руководство рассчитано на три года. Это тот срок, который позволит максимально мягко пройти весь путь. Разумеется, будут и те, кто сможет пройти его быстрее. Руководство предназначено для родителей, врачей, учителей и просто для людей, желающих улучшить своё здоровье. Путь этот не лёгок, но он стоит того.

© Каленков С. В., 2018

© ЛитРес: Черновики, 2018

Содержание

Глава I. Актуальность закаливания.	6
Задачи закаливающих мероприятий.	8
Планируемые результаты.	9
Медицинское обеспечение закаливания.	10
Определение степени закалённости.	11
Глава II. Теоретические основы закаливания.	12
Научные и физиологические основы закаливания организма.	12
Основные принципы закаливания.	14
Рекомендации по проведению закаливающих мероприятий.	17
Глава III. Программа закаливания.	18
Первый год.	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Сергей Каленков

Руководство по закаливанию

Рецензенты

:

Белокрылов Николай Михайлович. Доктор медицинских наук, профессор кафедры адаптивной и лечебной физической культуры (АиЛФК) Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета.

Матвеева Галина Кранидовна. Кандидат биологических наук, преподаватель ФГКОУ «Пермское суворовского училище Министерства обороны Российской Федерации»

Черкасова Вера Георгиевна. Доктор медицинских наук, заведующая кафедрой медицинской реабилитации и спортивной медицины, президент ПРОО «Ассоциация врачей спортивной и восстановительной медицины», руководитель Центра когнитивных нарушений Пермского края, главный внештатный специалист по спортивной медицине МЗ Пермского края.

Глава I. Актуальность закаливания.

Современные условия жизни выдвигают повышенные требования к здоровью людей, народов и армии. В связи с этим вопрос о поиске наиболее эффективных средств, способствующих повышению устойчивости организма к внешним неблагоприятным факторам среды и профилактике так называемых простудных заболеваний в обществе, является актуальным. Школы, институты, детские сады, как «кузницы» полноценных членов общества, требуют особенно пристального внимания. Они охватывают период жизни людей, в который интенсивно проходят процессы формирования их организма.

Профилактика острых респираторных заболеваний (ОРЗ) является одной из актуальных и социально значимых проблем медицины и педиатрии. Это связано с высоким риском развития серьезных осложнений, существенной долей в структуре детской смертности, неблагоприятным влиянием на рост и развитие ребенка (А.Г. Румянцев, 1996; В.К. Таточенко, 1998; В.Ф. Учайкин, 2001; Н.А. Коровина, 2002; M. Downham, 1996).

В настоящее время к приоритетному направлению медицины педиатрии относится оздоровление часто болеющих ОРЗ детей, которые составляют 20–50 % от всего количества обучающихся, посещающих школьные учреждения (О.В. Яворская, 1996; Н.М. Коза, И.В. Фельдблюм, 1997; Г.А. Самсыгина, 2002; F. Meerson, 1996).

Одним из самых простых, но при этом высоко эффективных, и имеющих важное социально-экономическое значение, средств является закаливание. Оно оказывает влияние на все системы организма, служит профилактикой ОРЗ, острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и др.

Проведение закалывающих процедур у в системе образовательных учреждений и других социальных институтов позволит уменьшить количество простудных и других заболеваний, их продолжительность; даст экономический эффект в связи со снижением числа пропущенных ими учебных занятий или трудочасов.

Многочисленные исследования в этой области показали благоприятное влияние закаливания на физическое и физиологическое развития детей, регулирование обменных процессов у взрослых. Чем реже болеет человек, тем чаще он посещает работу, учебные занятия, тренировки, получает большую физическую нагрузку. Это способствует его лучшему физическому развитию и подготовленности. Доказано, что посредством закаливания только в первые полгода продолжительность болезней снижается на 15–20%, а заболеваемость – на 40–50%.

К наиболее эффективным методам закаливания относятся: ходьба босиком, умывание холодной водой перед сном и после него, практика дыхательной гимнастики, обтирание мокрым полотенцем, контрастное обливание ног и купание в прудах, речках, озёрах. Использование этих приемов в зависимости от времени года способствует снижению заболеваемости в 1,9 – 2,1 раза.

С помощью «даров» природы можно достичь нормализации патологических изменений кровеносной системы, повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

В «Наставлении по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации» указано, что при проведении всех форм физической подготовки осуществляется закаливание. Его целью повышение общей сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям, а также формирование устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей

среды (холод, жар, солнечная радиация и др.). А как нам известно, военные очень стойкие люди и готовят себе стоящую замену.

В процессе обучения учеников или будущих специалистов готовят к тому, что в будущем они станут руководителями, должны будут отвечать за подчинённых им людей. Этот факт усиливает необходимость проведения закаливающих процедур среди них. Следует способствовать осознанию детьми, учениками и студентами, сути данного процесса, сформировать умения самостоятельного закалывания и организации мероприятий с подчинёнными им людьми в будущем.

Проведем некоторые статистические данные из жизни. В боевых операциях потери от холода достигают 20–30 % от общего числа военнослужащих (Гамов В.С., 1951), Исключительное значение общее переохлаждение приобретает на Военно–морском флоте. Среди личного состава затонувших кораблей санитарные потери от холода занимают второе место после ранений, а общее переохлаждение встречается значительно чаще, чем местная холодовая травма (Парфенов В.С., 1969). В годы Великой отечественной войны на кораблях Черноморского флота потери от общего переохлаждения составили 15,1 % общего количества санитарных потерь (G. Molnar, 1946, Тимофеев Н.С., 1971.) На основании опыта спасения личного состава ВМС США в годы Второй мировой войны среди факторов, ограничивающих выживаемость на море (сильное волнение моря, утрата сознания, утомление, ранения, ожоги и др.) первое место занимает поражению холодом. В мирное время процент погибших или серьёзно заболевших людей от холода чуть ниже, но тоже весьма значителен, особенно если учесть заболевание ОРВ и ОРЗ

В мирных условиях опасность общего переохлаждения резко возрастает при неблагоприятных погодных условиях, стихийных бедствиях и катастрофах. В связи с активным развитием районов Арктики и Субарктики человек все чаще стал подвергаться чрезмерному по силе и длительности охлаждающему действию внешней среды.

Освоение воздушных пространств над мировым океаном, промышленное освоение шельфа, глубоководные погружения и другие работы на акватории еще более расширяют область аварийных ситуаций, которые сопровождаются острым переохлаждением в воде низкой температуры (острой иммерсионной гипотермией).

Задачи закаливающих мероприятий.

1. Оздоровляюще и развивающие:

– повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и возбудителям инфекционных заболеваний;

– повысить устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (холод, жара, солнечная радиация и др.), действиям в непогоду (дождь, слякоть, ветер и др.), воздействиям излучений солнца;

– снизить заболеваемость, укрепить здоровье;

– повысить физическую и умственную работоспособности.

2. Воспитывающие:

– сформировать такие качества, как смелость, решительность и уверенность в своих силах;

– повысить самооценку;

– сформировать самодисциплину.

3. Обучающие:

– получить знания об организме и физиологии человека;

– способствовать пониманию межпредметной связи физической культуры с другими науками;

– сформировать умение использовать полученные знания для собственного здоровья и здоровья других людей;

– представить теоретические основы многочисленных методик закаливания и научить их применять;

– представить системы оценивания степени закаливания организма и научить их применять.

Основные направления деятельности:

– практические занятия;

– проверки степени закалённости;

– медицинские обследования;

– самонаблюдения.

Планируемые результаты.

1. Метапредметные:

– освоение знаний о физиологии и биохимии человека, средствах физической культуры; доступных, оказывающих оздоравливающее воздействие, средствах природного происхождения (травяные чаи, эфирные масла);

– формирование умения с помощью полученных знаний улучшить своё здоровье, повысить степень устойчивости к заболеваниям, стрессам, умственным, психическим и физическим нагрузкам;

– формирование привычки здорового образа жизни;

– осознание важности сохранения собственного здоровья (от этого зависит жизнь и здоровье твоих детей).

2. Личностные:

– снижение количества заболеваний;

– уменьшение сроков заболеваемости;

– усиление иммунной системы;

– выработка защитных механизмов перед ОРВИ, ОРЗ и др.;

– повышение уверенности в своих силах;

– формирование умения преодолевать страх;

– улучшение самочувствия и здоровья в целом;

– выработка самодисциплины;

– расширение кругозора и мировоззрения;

– улучшение межличностного общения;

– повышение социального статуса.

Требования к уровню подготовки закаляющегося.

В результате освоения необходимых для закалывания знаний, умений и навыков человек должен:

знать/понимать:

– анатомию и физиологию человека (в части, касающейся закалывания и общего развития) в объёме 11 классов школьной программы;

– межпредметную связь физической культуры с другими науками;

– методы закалывания;

– методы оценивания степени закалывания организма.

уметь:

– использовать на практике полученные знания для собственного здоровья;

– самостоятельно планировать мероприятия закалывания и оздоровления своего организма и помогать это делать другим людям;

– диагностировать состояние здоровья человека для понимания необходимости закалывающих процедур и возможности их проведения с конкретным человеком;

– самостоятельно определять степень закалённости организма.

Медицинское обеспечение закаливания.

Медицинское сопровождение мероприятий по закаливанию человека осуществляет участковый врач или же лечащий врач, врач семьи или специалисты медицинской службы в соответствии с состоянием человека.

Оно включает:

- отнесение закаляющегося к той или иной группе здоровья;
- систематическое наблюдение за состоянием здоровья в ходе закаливания (не реже 1 раза в неделю);
- проведения медицинских обследований и осмотров;
- анализ результатов медицинских обследований в ходе закаливания, разработку предложений по улучшению методик закаливания;
- ведение статистики в зависимости от количества заболеваемости в ходе закаливающих процедур и цикла прививок;
- допуск к процедурам закаливания в периоды массовой вакцинации;
- систематический контроль методики процедур закаливания;
- определение степени закаливания и ведение статистики этих данных;
- санитарный надзор за местами купания и проведения закаливания;
- учёт соответствия температуры и других метеорологических условий (ветер, дождь, снег и др.) для допуска к процедурам закаливания;
- допуск к процедурам закаливания и купанию в проруби.

Конечно же множество моментов можно проводить и самостоятельно, но проверят свое здоровье у врача необходимо, особенно если имеются хоть какие-то отклонения в здоровье или хронические заболевания.

Определение степени закалённости.

Рекомендуется проведение следующих проб с целью определения степени закаленности.

1. Опустить на 1 мин. ногу или руку в таз с ледяной водой. Температура стопы или кисти понизится на 6,5–7,5°C (при более теплой воде снижение температуры будет менее выражено). У плохо закаленных людей восстановление произойдет через 15–17 мин., у хорошо закаленных – в 2 раза быстрее.

2. Стеклянную банку со льдом приложить к кисти руки на полминуты и сразу замерить температуру в этом месте. Измерение температуры следует проводить через каждую минуту до ее нормализации. Среднее время восстановления весной составляет 6,3 мин., осенью – 3,9 мин. Уменьшение показателя в осеннее время указывает на хорошую закалку, полученную летом.

3. Подсчитать пульс. Принять холодный душ или облиться холодной водой. Снова подсчитать пульс через минуту после этого. У слабо закаленных людей он может возрасти в 2 раза, у нормально закаленных уменьшается или увеличивается всего на 10–15%. При хорошей закалке эти колебания совсем исчезают.

Глава II. Теоретические основы закаливания.

Научные и физиологические основы закаливания организма.

В процессе приспособления к резким изменениям температуры участвуют различные рецепторы кожи и органов. При воздействии на них организм выделяет множество гормонов, насыщая кровь гемоглобином, лимфоцитами и лейкоцитами. Происходит усиление липидного обмена, анаболизма мышц. Жиры начинают использоваться для накопления тепла. Организм старается запастись их как можно больше, поэтому без диеты и физических нагрузок закаливание приводит к накоплению подкожно-жировой клетчатки. При закаливающих процедурах происходит временное изменение состава крови, что свидетельствует о повышении иммунитета. Вследствие выше перечисленного следует важность постоянного и систематического проведения закаливания.

Эффективность закаливающих мероприятий подтверждена многочисленными научными исследованиями. Ученые пытались определить, на основе проведения сравнительного анализа общего анализа крови до обливания холодной водой и после, их влияние на иммунитет; способствуют ли они его повышению. В ходе исследования ими получены достоверные статистически данные, доказывающие положительное влияние закаливания, посредством обливания холодной водой, на гуморальный и клеточный иммунитеты.

Сотрудники Научно-исследовательского института биохимии Сибирского отделения Российской академии медицинских наук при проведении обследований зимовщиков Антарктиды и дрейфующих станций, участников высокоширотных экспедиций и жителей Крайнего Севера выявили значительные отличия всех видов обмена веществ от «среднестатистического стандарта»¹. На основе этих исследований был выделен и описан «полярный метаболический тип»², который характеризуется в первую очередь усилением липидного обмена и снижением углеводного (Л.Е. Панин, 1978, 1983).

Имеется ряд противопоказаний к некоторым процедурам закаливания организма, в частности: заболевания сердечно-сосудистой системы, отиты, последствия черепно-мозговых травм, эпилепсия, невриты, арахноидит, конъюнктивит, глаукома, энцефалит, воспалительные заболевания носа и носоглотки, цистит, нефрит, воспаление предстательной железы, заболевания легких, гепатит, ожоги и др. Перед тем, как приступить к закаливающим мероприятиям, необходимо проконсультироваться с врачом.

Суть закаливания заключается в раздражении рецепторов кожи и слизистых оболочек верхних дыхательных путей. Это вызывает кратковременное сужение поверхностных сосудов, в следствие чего кровь оттекает к внутренним органам, чтобы сохранить тепло. Происходит усиление обмена веществ, что приводит к выработке дополнительного тепла и расширению сосудов. При систематическом повторении таких процедур человек не чувствует охлаждения, а внешнее воздействие холода вызывает только «игру сосудов» (сужение и расширение) на

¹ Обмен веществ (метаболизм) – это преобразование химических веществ в механическую и тепловую энергию. Скорость обмена веществ определяет энергетические затраты при мышечной нагрузке человека и характеризуется числовым индексом активности

² Существование в экстремальных условиях Севера формирует полярный метаболический тип. Он характеризуется сложными изменениями всех видов обмена веществ. При этом ведущую роль играет переключение энергетического обмена с углеводного типа на жировой.

месте действия раздражителя. При этом сокращается также время от спазма сосудов до их расширения.

У незакаленного человека сужение поверхностных сосудов происходит медленней, что приводит к большей потере тепла. У него отсутствует «игра сосудов», кожа остаётся бледной. Действие терморегуляции задерживается, наступает переохлаждение, и он может заболеть. Дети более остро реагируют на изменения температуры. Это связано с рядом особенностей, одной из которых является терморегуляция – способность организма контролировать температуру тела на нужном уровне, независимо от колебаний внешней температуры

Выработка тепла в организме осуществляется путем химических тепловых реакций. С теплообразованием происходит отдача тепла во внешнюю среду. Равновесие этих процессов достигается к возрасту 13–15 лет, при тренировке системы терморегуляции – значительно раньше. У ребенка отдача тепла больше в 5 раз, чем у взрослого, а образование – в 2 раза. При организации закаливания важно учитывать эти особенности терморегуляции.

Основные принципы закаливания.

1. Систематическое закаливание круглый год, без перерыва, необходимо для закрепления в организме специфических реакций. Прекращение раздражений сопровождается угасанием рефлекса. Требуется систематическое проведение закаливающих процедур круглый год, тогда они войдут в режим человека. **Процедуры не следует отменять при легких заболеваниях, не сопровождающихся ухудшением состояния, но только после осмотра врачом.** В таких случаях их заменяют более лёгкими и щадящими. По мере изменения внешних условий (сезон года или погода) характер процедур изменяется, но они не отменяются. Так, душ или обливание можно заменить обливанием ног, а общие воздушные ванны, принимаемые в жаркий день, в прохладную погоду – частичным обнажением тела. Прерывать закаливание без серьезных на то оснований нельзя, иначе приспособительные механизмы затухают.

2. Постепенное увеличение дозы закаливания является одним из важнейших принципов для детей и взрослых. Скорость перехода определяется состоянием человека, реакцией его сердечно-сосудистой системы. По мере повторения процедур эта реакция ослабевает, исчезает и появляется вновь после усиления раздражающего фактора. Так, более холодная, чем в предыдущих процедурах, вода должна вызвать учащение пульса, увеличение частоты дыхания. Если этих проявлений не наблюдается, значит температура снижена недостаточно. Появление же признаков переохлаждения свидетельствует о том, что температуру воды снизили слишком резко или преждевременно.

3. Индивидуальный подход. Необходимо учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные свойства его организма и особенности высшей нервной деятельности. Для каждого возраста существуют свои приемы закаливания.

4. Комплексность. Если проводить отдельные закаливающие процедуры, то они не дадут нужных результатов. Воздушные ванны следует совмещать с подвижными играми, физические упражнения – с активной деятельностью. При этом у обучающего возникает в глубоком дыхании, усиливается теплообразование. Когда организм привыкнет к воздушным ваннам, необходимо их объединять с солнечными и водными процедурами, обливанием, купанием.

5. Положительное отношение к закаливанию. Закаливающие процедуры следует проводить только в хорошем настроении. Это связано с выработкой положительных условных связей. Если в первый раз человек ведет себя спокойно, то он и дальше охотно будет закаливаться, т.к. процесс будет ассоциироваться у него с хорошим настроением. Когда же человек расстроен, то лучше перенести процедуры на другое время или совсем отменить их в этот день. Проводить закаливание с плачущим ребенком нецелесообразно, т.к. сформируется только отрицательное отношение.

Выделяют следующие **специальные методы закаливания организма**:

по месту воздействия: локальные (обтирание, обливание, ванная), общие (обливание, ванна, купание в открытом водоеме);

по времени воздействия;

по среде закаливания (солнце, воздух и вода).

Закаливание начинают с мягких локальных закаливающих процедур и местных обливаний (воздушные ванны, обливание ног, полоскание горла, обтирание полотенцем). В первую очередь проводят закаливание воздухом, затем – водой и солнцем. Воздух закаливает наиболее мягко, т.к. он имеет меньшую теплоёмкость и более медленный охлаждающий эффект. Организм получает местные воздушные ванны во время занятий физической культурой, ежедневной утренней физической зарядки (если позволяет погода и сезон года), общую воздушную ванну после дневного и ночного сна.

Независимо от средств закалывания выделяют два основных метода его проведения. Первый из них основан на регулировании температуры среды закалывания, второй – времени воздействия среды закалывания. Регулировать температуру среды закалывания весьма сложно, особенно если это касается погоды. Регулировка температуры воды в душе требует времени и не всегда удобна (необходимо применять термометр). Вследствие этого, не смотря на рекомендации врачей и другие многочисленные исследования в этой области, где доказывается эффективность использования метода постепенного снижения температуры среды; на практике же гораздо проще и быстрее регулировать время воздействия самой среды, что не противоречит научности этого подхода.

За основу методики данного руководства взят научно доказанный факт: какой бы низкой не была температура среды воздействия на организм человека, он сможет её перенести без вреда для своего здоровья в течении первых 10–15 сек. Доказано, что если даже полить на руку жидким азотом, то в течение нескольких секунд он не причинит никакого вреда. На этом принципе основана современная криомедицина³, в которой на человеческий организм воздействуют температурами, достигающими до -180°C .

³ Криомедицина – это раздел медицины, изучающий методы отведения теплоты от различных тканей и органов, а так же от всей поверхности кожного покрова с помощью криогенных хладоносителей или хладагентов, с температурами до минус 1960°C и ниже, для достижения хирургических или терапевтических результатов.

Таблица 1. Временные интервалы пр

Температура воды (°C)	Время пребы	
	Слабо закалённые (купающиеся 1- й год)	Средне з (купающ
2	5–20 сек.	30–
4	5–25 сек.	35–
7	10–30 сек.	40 сек. –1
11	10–45 сек.	1–2
13	15–59 сек.	1–2 ми
15	15–60 сек.	1 мин. 15 с с
19	30 сек. –2 мин.	2 мин. 30
23	1–4 мин.	6–1

таблице 1 приведены временные интервалы пребывания человека в холодной воде в зависимости от ее температуры и степени его закаленности.

Рекомендации по проведению закаливающих мероприятий.

Перед началом проведения закаливающих мероприятий необходимо с помощью соответствующих методов отнести человека к соответствующей группе здоровья:

- 1) здоровые, ранее закаливаемые;
- 2) здоровые, впервые приступившие к закаливающим мероприятиям, или имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, но относящиеся к основной группе для занятий физической культурой и не имеющие медицинского отвода для закаливающих процедур;
- 3) имеющие хронические заболевания или после длительных заболеваний.

По мере закаливания, но не ранее чем через 2 месяца, можно переводить из одной группы в другую. Критерием для перевода служат следующие показатели:

- отсутствие за период закаливания ОРЗ, ОРВИ и т.д.;
- положительное отношение к закаливающим процедурам;
- отсутствие отрицательных признаков на холод (нездоровая отдышка с свистами (или ребёнок или взрослый будто задыхается), резкое учащение сердцебиения, появление «гусиной кожи»).

Для людей 3-й группы время воздействия холодового фактора снижают до времени комфортного для него (отметим, что оно может меняться день ото дня). Для этой группы используются очень мягкие приёмы и методы закаливания, носящие скорее психологический характер воздействия (умывание лица холодной водой, споласкивание стоп холодной водой (после того, как ноги помыли тёплой водой) с обтиранием их насухо, прогулка на свежем воздухе, в соответствующей погодным условиям одежде, дыхательная гимнастика на свежем воздухе или в помещении, которое было проветрено). Время действующего фактора следует увеличивать, опираясь на самочувствие: через 3–4 дня при местном воздействии и через 5–6 дней при общем воздействии закаливающего фактора.

Перед закаливанием детей требуется получить согласие его родителей или законных представителей, предварительно ознакомив их с программой и рекомендациями по закаливанию.

Глава III. Программа закаливания.

Первый год.

Задачи 1-го года закаливания:

- научить преодолевать страх перед холодом; сформировать понимание того, что холод является «другом» и «помощником» при правильном его применении;
- сформировать понимание сути закаливания: это неустойчивость к холоду; он, наравне с теплом, используется только как инструмент закаливающих процедур;
- привить привычку систематически выполнять закаливание;
- сформировать положительное отношение к закаливанию (получение удовольствия от процедур);
- выработать специфическое чувство – насыщение холодом или жарой;
- сформировать понимание того, что закалённые люди также иногда болеют, однако значительно реже и в более лёгкой форме по сравнению с незакалёнными. Тем не менее, они не превращаются в «сверхлюдей», что показывает необходимость следить за своим здоровьем.

На основе вышеперечисленных задач и реальных условий выделены 5 блоков закаливающих мероприятий в зависимости от периода их проведения. Для каждого из них приведены виды закаливания и методика выполнения.

1-й блок (1–2 месяцы закаливания).

1. Бег с голым торсом и в шортах на утренней физической зарядке (в дальн. УФЗ) или в качестве разминки на тренировке при условии, что основная часть тренировки будет проходить в тёплом помещении или же метеоусловия соответствуют температурному режиму $+15^{\circ}\text{C}$ и выше при умеренном теплом ветре.

При благоприятных метеоусловиях условиях ($+15^{\circ}\text{C}$ и выше) вначале выполняется бег в верхней одежде до полного согревания, пока ещё не началось потоотделение. В дальнейшем снимается футболка и тренировка продолжается с голым торсом. **ВАЖНО: в случае прекращения двигательной активности необходимо надеть верхнюю одежду!** В противном случае термогенез снижается и наступает момент (буквально 1–1,5 мин.), когда выработка тепла становится меньше, чем его отдача, и организм может легко простыть и заболеть даже летом и при температуре $+20^{\circ}\text{C}$ и выше.

При неблагоприятных метеоусловиях ($+14^{\circ}\text{C}$ и ниже вплоть до минусовых температур) вначале выполняется бег в верхней одежде до полного согревания, пока ещё не началось потоотделение. В дальнейшем снимается верхняя одежда и выполняется бег до появления страха перед холодом (как правило это происходит при минусовых температурах), но не более 5–7 мин. После бега, обучающиеся перемещаются в тёплое помещение и продолжают тренировку без остановки до полного согревания организма своим «внутренним теплом» (показателем этого согревания является потоотделение).

2. Обливание холодной водой ног от колен и ниже выполняется в домашних условиях 2 раза в сутки: утром (после УФЗ, в конце умывания) и вечером (перед сном, в конце вечернего туалета). При 1-ой процедуре обливание длится до 5 сек. После 1-ой недели таких обливаний время увеличивается до 20–25 сек. и постепенно доводится до 30–50 сек. к концу 1-го месяца. Продолжительность зависит от субъективных ощущений: отсутствие страха и комфорт являются главными индикаторами всех процедур в 1-ом году закаливания). Со 2-го месяца обливание происходит до покраснения кожи или лёгкого болевого синдрома (если позволяет температура воды).

3. Умывание лица и шеи холодной водой происходит 2 раза в сутки: утром (после УФЗ, в конце умывания) и вечером (перед сном, в конце вечернего туалета). Обливание шеи происходит путём помещения шеи под струю холодной воды таким образом, чтобы она падала на 7-ой шейный позвонок и стекала вниз по затылку. При этом в конце процедуры необходимо растереть воду ладонями по шее и лицу. При 1-ой процедуре обливание длится до 5 сек. После 1-ой недели таких обливаний время увеличивается до 10–15 сек. и постепенно доводится до 30 сек. к концу 1-го месяца. Продолжительность зависит от субъективных ощущений: отсутствие страха и комфорт являются главными индикаторами всех процедур в 1-ом году закаливания). Со 2-го месяца обливание происходит до покраснения кожи или лёгкого болевого синдрома (если позволяет температура воды).

ВАЖНО: все обливания осуществляются после принятия теплого или горячего душа! Это делается с целью тренировки сосудов, чтобы не вырабатывалась специфическая устойчивость только к холоду. В противном случае тело будет легко переносить холод и морозы, но легко сможет заболеть при перепадах температур (например, при кратковременном переходе из тепла в холод (и обратно) или находясь в бане).

4. Полоскание горла холодной водой выполняется 2 раза в сутки: утром (после УФЗ, в конце умывания) и вечером (перед сном, в конце вечернего туалета). При 1-ой процедуре обливание длится до 5 сек. После 1-ой недели таких обливаний время увеличивается до 10–15 сек. Продолжительность зависит от субъективных ощущений: отсутствие страха и комфорт являются главными индикаторами всех процедур в 1-ом году закаливания). Со 2-го месяца обливание происходит до покраснения кожи или лёгкого болевого синдрома (если позволяет температура воды). Дальнейшее увеличение времени не является целесообразным.

5. Обтирание смоченным холодной водой полотенцем выполняется 2 раза в сутки (или более, в жаркое время года): утром (после УФЗ, в конце всех гигиенических процедур) и вечером (перед сном, в конце (или после) горячего душа) при условии, если душ не заканчивался холодным обливанием ног. Процедура заключается в растирании тела мочалкой с последующим растиранием сухим полотенцем. **ВАЖНО: растереть тело необходимо быстрыми движениями, но без допущения потёртостей или ссадин!** Ткань полотенца не должна быть слишком жёсткой. Данную процедуру можно применять и как гигиеническую, после занятий физической культурой.

2-й блок (3–4 месяцы закаливания). Предполагаемое время года: поздняя осень – начало зимы.

1. Бег с голым торсом и в штанах в конце УФЗ или в качестве разминки на тренировке при условии, что основная часть тренировки будет проходить в тёплом помещении.

1) при благоприятных метеоусловиях условиях (до -15°C без ветра) вначале выполняется бег в верхней одежде до полного согревания, пока ещё не началось потоотделение. В дальнейшем снимается футболка (шапка, перчатки и соответственно обувь остаются на обучающемся) и тренировка продолжается с голым торсом в течение комфортного времени для Вас и отсутствии страха. **ВАЖНО: при появлении «гусиной кожи» следует немедленно прекратить бег, переместиться в тёплое помещение и выполнять активные упражнения до согревания внутренним теплом за счёт термогенеза! Двигательная активность не прекращать даже во время снятия футболки!** В противном случае термогинеz снижается и наступает момент, когда выработка тепла становится меньше, чем его отдача, и организм может легко простыть и заболеть. **При минусовых температурах необходимо предусмотреть дополнительное утепление тазобедренной области.**

2) при неблагоприятных метеоусловиях (-15°C и ниже, вплоть до -30°C без ветра или -20°C при ветре) выполняется выбегание из помещения на улицу на время до 1–2 мин. с голым торсом и в шортах с последующим возвращением в тёплое помещение. При этом тело пред-

варительно растирается холодным полотенцем и вытирается насухо. Это делается для того, чтобы сосуды кожи сузились и были готовы к минусовым температурам, а также для уменьшения теплоотдачи и снижения риска заболевания из-за переохлаждения. После возвращения в помещение выполняются активные физические упражнения. К концу 4-го месяца закаливания следует довести выбегания до 2-х раз в день, но не за 1 процедуру.

2. Обливание холодной водой ног от бёдер и ниже выполняется по аналогичной методике, как и обливание ног от колен и ниже.

3. Умывание лица и шеи холодной водой продолжает выполняться на уровне, указанном в 1-м блоке, если достигнут приведенный ранее максимум. В противном случае, задача обучающегося во 2-м блоке – достичь этого максимума холодовой нагрузки.

4. Полоскание горла холодной водой продолжает выполняться на уровне, указанном в 1-м блоке, если достигнут приведенный ранее максимум. В противном случае, задача обучающегося во 2-м блоке – достичь этого максимума холодовой нагрузки.

5. Обтирание смоченным холодной водой полотенцем продолжает выполняться на уровне, указанном в 1-м блоке, если достигнут приведенный ранее максимум. В противном случае, задача обучающегося во 2-м блоке – достичь этого максимума холодовой нагрузки.

3-й блок (5–7 месяцы закаливания). Предполагаемое время года: зима – начало весны.

1. Бег с голым торсом и в штанах, головных уборах и перчатках с утеплением тазобедренной области в конце УФЗ или в качестве разминки на тренировке при условии, что основная часть тренировки будет проходить в тёплом помещении. Он выполняется аналогично, как и во 2-м блоке. Однако увеличивается время нахождения на улице до 15–30 мин. с соблюдением главного принципа 1-го года закаливания – наличие комфорта, отсутствие страха, «гусиной кожи». Выбегание из помещения на улицу не выполняется, остаются только пробежки с увеличенным временем пребывания на улице.

2. Обливание холодной водой всего тела с головой выполняется аналогично, как и обливание ног от колен и ниже. Задача: довести к 7-му месяцу закаливания возможность нахождения под холодным душем до 1–1,5 мин. Процедура проводится после принятия тёплого душа (особенно, если она проводится утром) в течение 2-х недель, в конце каждой последующей недели время постепенно увеличивается на 2–5 сек.

3. Умывание лица и шеи холодной водой продолжает выполняться на уровне, указанном в 2-м блоке, если достигнут приведенный ранее максимум. В противном случае, задача обучающегося во 3-м блоке – достичь этого максимума холодовой нагрузки.

4. Полоскание горла холодной водой продолжает выполняться на уровне, указанном в 2-м блоке, если достигнут приведенный ранее максимум. В противном случае, задача обучающегося во 3-м блоке – достичь этого максимума холодовой нагрузки.

5. Обтирание смоченным холодной водой полотенцем продолжает выполняться на уровне, указанном в 2-м блоке, однако только как гигиеническая процедура (кратковременное обтирание и умывание после быстрого душа в конце тренировки или другого занятия) с добавлением к нему умывания ступней холодной водой.

6. Купание в проруби или обливание холодной водой из ведра на улице (*по желанию и психологической готовности*) выполняется в конце 7-го месяца, когда температура воздуха не ниже -5°C градусов при отсутствии ветра. Целью процедуры является преодоление страха и себя, приобретение веры в свои силы. **К НЕЙ ДОПУСКАЮТСЯ ТОЛЬКО ТЕ, КТО НИ РАЗУ ЗА ПРЕДЫДУЩИЙ ПЕРИОД НЕ БОЛЕЛ ОРВИ И ОРЗ.** Исключение составляют те, кто переболел в начале 1-го периода закаливания в очень лёгкой форме без каких-либо осложнений. Допуск всех без исключения лиц, в том числе и тех, кто не болел, осуществляет врач на основе холодовой пробы и показателей сердечно-сосудистой системы.

До проруби добираться медленным бегом в качестве разминки и согрева. В прорубь окунаться целиком или же только ногами. Если испытываете сильный страх, то он просто раздевайтесь, подходите к проруби и умывайтесь, обтирайте руки и лицо с торсом, можете намочить ступни. После процедуры одевайтесь в теплую одежду и выполняйте физические упражнения на месте. Обратно возвращайтесь медленным бегом.

Обливание выполняется в помещении. Раздевайтесь до трусов, берете с собой ведро холодной воды, полотенце и в тапочках выходите на улицу. В течении 10–15 сек. выполняются разогревающие упражнения (приседания, махи руками и т.д.). В дальнейшем выливаете ведро воды на голову и тело, обтираетесь полотенцем и, взяв ведро, возвращаетесь в помещение.

4-й блок (8–9 месяцы закаливания). Предполагаемое время года: конец весны – начало лета.

Один из самых опасных периодов! Воздух становится тёплым, однако земля остается ещё холодной, а влажность сильно увеличивается. Все это в совокупности даёт пробуждение патогенным вирусам и микробам. Температура может изменяться в зависимости от региона в пределах от +20°C до –3°C. Вследствие этого иммунная система испытывает сильные нагрузки; несмотря на то, что температурный режим более благоприятный по сравнению с зимним. Кроме того, после зимнего периода организм человека истощён, ему не хватает витаминов, солнца и жизненной энергии. Эти факторы следует учитывать при проведении закаливающих мероприятий в 1-й год.

1. Бег с голым торсом и в штанах, головных уборах и перчатках с утеплением тазобедренной области в конце УФЗ или в качестве разминки на тренировке при условии, что основная часть тренировки будет проходить в тёплом помещении. Он выполняется аналогично, как и в 3-м блоке. Однако увеличивается время нахождения на улице до 20–40 мин. (в зависимости от температуры воздуха) с соблюдением главного принципа 1-го года закаливания – наличие комфорта, отсутствие страха, «гусиной кожи».

2. Обливание холодной водой всего тела с головой выполняется аналогично, как и в 3-м блоке. Задача – поддерживать набранную холодовую устойчивость. Возможно увеличение времени проведения процедуры, т.к. вода в водопроводе будет становиться теплее. Время нахождения в воде регулируется самостоятельно по субъективным ощущениям (в качестве ориентира можно использовать показатели ранее приведенной таблицы).

3. Умывание лица и шеи холодной водой продолжает выполняться на уровне, достигнутом в 2-м блоке, однако только как гигиеническая процедура с добавлением к нему умывания ступней холодной водой.

4. Обтирание смоченным холодной водой полотенцем продолжает выполняться на уровне, указанном в 2-м блоке, однако только как гигиеническая процедура (кратковременное обтирание и умывание после быстрого душа в конце тренировки или другого занятия) с добавлением к нему умывания ступней холодной водой.

5. Полоскание горла холодной водой продолжает выполняться на уровне, указанном в 3-м блоке, если достигнут приведенный ранее максимум. В противном случае, задача в 4-м блоке – достичь этого максимума холодовой нагрузки.

6. Купание в проруби или обливание холодной водой из ведра на улице (по желанию и готовности) выполняется, когда температура воздуха не ниже –5°C при отсутствии ветра. Цель процедуры, условия допуска к ней и методика выполнения аналогичные, как и в 3-м блоке. **При проведении закаливания следует обязательно облиться холодной водой или окунуться в прорубь с головой.**

5-й блок (10–12 месяцы закаливания). Предполагаемое время года: лето.

Это период летних каникул, время достаточно теплое. Вследствие этого все тренировки выполняются в шортах и с голым торсом (при соблюдении правил безопасности пребывания на солнце, чтобы не получить ожоги).

1. Бег с голым торсом в шортах выполняется ранним утром и вечером перед сном (не позднее, чем за три часа до сна).

2. Холодный душ принимается 2 раза в сутки: утром и вечером. Целесообразно проводить закаливающее мероприятие после сна в последовательности: тёплый душ – холодный душ – УФЗ – тёплый душ – холодный душ. Перед сном процедура выполняется в конце вечернего туалета.

3. Полоскание горла выполняется во время принятия холодного душа 2 раза в сутки (утром и вечером) на уровне, достигнутом в 4-м блоке.

4. Солнечные ванны принимаются во время тренировки, купания (речка, озеро, море и др.) и т.д.

Несмотря на кажущуюся невозможность простудиться летом, она является очень распространённым явлением. Это связано с тем, что при жаре тело быстро потеет, пытаясь охладиться. Лёгкий ветер или сквозняк могут привести к слишком быстрому охлаждению, на фоне чего возможны простуда мышц, носоглотки или даже воспаление лёгких.

Основными задачами закаливания в летний период являются выработка устойчивости организма к высокой температуре и резкому её снижению, а также нормализация потоотделения.

ВАЖНО: ни в коем случае нельзя охлаждать себя в жару ледяными напитками или душем. Если выполняется обливание холодным душем после тренировки (при условии, что закаливание проводилось ранее) или полоскание горла холодной водой, то в этот момент тело выделяет тепло, идёт его выработка. Когда же обучающиеся просто нагреваются на солнце, тело пытается избавиться от излишков тепла и снизить выработку собственного. Если в этот момент будет резкое снижение температуры, то очень высок риск простыть или получить воспаление мышц, лёгких. В жару следует остужать себя водой температурой от +15 °С до +25 °С (температура воды в большинстве водоёмов). Хорошо остужает также прохладный чай или различные морсы.

За летний период важно не потерять «чувство холода», т.к. даже лёгкая прохлада в тенишке может легко переохладить вспотевшие мышцы после знойного солнца.

ВАЖНО понимать, что тело человека всегда адаптируется к внешним условиям и привыкает к хорошему очень быстро. Человек – теплокровное существо, «хорошим» для него является тепло. Если Вы или Ваш ребенок зимой легко переносили купание в проруби и бег в –20

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.