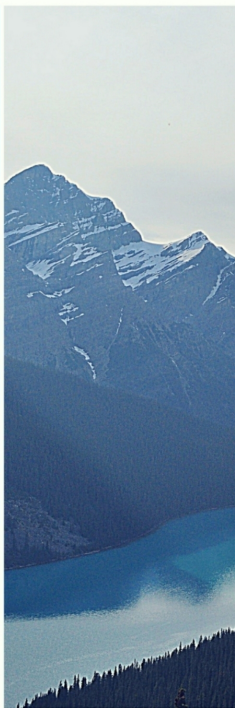


*"Ты никогда не узнаешь, как далеко сможешь пойти пока не попробуешь, но к любому пути нужно быть готовым, иначе ты точно далеко не уйдёшь."*

**- В ХОЛОДЕ СКРЫТЫ И СМЕРТЬ И ЖИЗНЬ -**



# **РУКОВОДСТВО ПО ЗАКАЛИВАНИЮ**

**ВСЕМ, КТО ХОЧЕТ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ**

12+

**КАЛЕНКОВ СЕРГЕЙ**

# **Сергей Викторович Каленков**

# **Руководство по закаливанию**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54132750](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54132750)*

*SelfPub; 2021*

## **Аннотация**

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.

# Содержание

Глава I. Актуальность закаливания.	5
Задачи закаливающих мероприятий.	10
Планируемые результаты.	12
Медицинское обеспечение закаливания.	14
Определение степени закалённости.	16
Глава II. Теоретические основы закаливания.	17
Научные и физиологические основы закаливания организма.	17
Основные принципы закаливания.	21
Рекомендации по проведению закаливающих мероприятий.	27
Глава III. Программа закаливания.	29
Первый год.	29
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# **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; М. Downham, 1996).

В настоящее время к приоритетному направлению меди-

цины 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 закаливающих 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 закаливания 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 поражение 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. Оздоровляющие 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 ме-

тодик 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 закаливания знаний, умений и навыков человек должен:

#### **знать/понимать:**

- анатомию и физиологию человека (в части, касающейся закаливания и общего развития) в объёме 11 классов школьной программы;
- межпредметную связь физической культуры с другими науками;
- методы закаливания;
- методы оценивания степени закаливания организма.

#### **уметь:**

- использовать на практике полученные знания для собственного здоровья;
- самостоятельно планировать мероприятия закаливания и оздоровления своего организма и помогать это делать другим людям;
- диагностировать состояние здоровья человека для понимания необходимости закаливающих 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 закалывающих 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  $6,5-7,5^{\circ}\text{C}$  (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 запасти 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 сравнитель-

ного 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»<sup>1</sup>. На основе этих исследований был выделен и описан «полярный метаболический тип»<sup>2</sup>, 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 сердеч-

---

<sup>1</sup> 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

<sup>2</sup> 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.

но—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 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 вызывать 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 закаливания выделяют два основных метода его проведения. Первый из них основан на регулировании температуры среды закаливания, второй – времени воздействия среды закаливания. Регулировать температуру среды закаливания весьма сложно, особенно если это касается погоды. Регулировка температуры воды в душе тре-

бует 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 криомедицина<sup>3</sup>, в которой на человеческий организм воздействуют температурами, достигающими до  $-180^{\circ}\text{C}$ .

---

<sup>3</sup> 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  $196^{\circ}\text{C}$  и ниже, для достижения хирургических или терапевтических результатов.



**Таблица 1. Временные**

<b>Температура воды (°C)</b>	<b>Слабо закалённый (купающиеся в первый год)</b>
	<b>Средне закалённый (купающиеся 2-3 года)</b>
2	5–20 сек.
4	5–25 сек.
7	10–30 сек.
11	10–45 сек.
13	15–59 сек.
15	15–60 сек.
19	30 сек. – 2 мин.

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 медицинский отвод 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 холодого

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 месяца 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 растирать 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:** растирать 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 месяца 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  $-15^{\circ}\text{C}$  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 термогинеиз 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 ( $-15^{\circ}\text{C}$  и ниже, вплоть до  $-30^{\circ}\text{C}$  без ветра или  $-20^{\circ}\text{C}$  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 предварительно растягивается 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** продол-

жает 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 выпол-

няется, 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  $-5^{\circ}\text{C}$  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. Обрато 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 те-

ло, 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  $+20^{\circ}\text{C}$  до  $-3^{\circ}\text{C}$ . 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  $-5^{\circ}\text{C}$  при отсутствии ветра. Цель процедуры, условия допуска к ней и ме-

тодика выполнения аналогичные, как и в 3-м блоке. **При проведении закаливания следует обязательно облить-ся 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, пы-*



*таясь 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 °C до +25 °C (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 тенике может легко переохладить вспотевшие мышцы после знойного солнца.*

**ВАЖНО** *понимать, что тело человека всегда адаптиру-*

*ется 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 без 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.