

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВО «ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра Спортивных дисциплин

Ст. преп. каф. спортдисциплин

Циздоева Мадина Асолтовна

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

по дисциплине

«Гигиена физического воспитания и спорта»

для студентов 4 курса

очно-заочной формы обучения

направление подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль **«Физическая культура»**

квалификация **«Бакалавр»**

«ЗАКАЛИВАНИЕ»

Магас, 2018

Печатается по решению Учебно-методического Совета
Ингушского государственного университета
(протокол № 6 от 28.02.2018г.

Составитель:

Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Циздоева Маина Асолтовна

Рецензенты:

Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Шаухалов Тагир Саламбекович

Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Гайтукиев Мусса Адамович

© Ингушский государственный
университет

ПЛАН

ВВЕДЕНИЕ

1. ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ.
2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ
3. ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ.
4. ЗАКАЛИВАНИЕ В ПАРНОЙ
5. ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ.
6. ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

ЛИТЕРАТУРА.

ВВЕДЕНИЕ

Современные условия жизни человека отличаются повышенным комфортом. За достижения научно-технической революции мы расплачиваемся своим здоровьем, теряя защитные функции организма и приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды.

Малоподвижный образ жизни взрослых и детей и ухудшение экологии значительно снижают иммунитет человека, развиваются различные хронические недуги, усиливается болезненность. В результате мы легко поддаемся воздействию агрессивной окружающей среды. Но даже в этих условиях закаленный человек имеет достаточно высокий уровень жизни.

Известный русский педиатр Г.Н. Сперанский, рассматривал закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Закаливание - это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Известно, что здоровье человека на 10-20 % зависит от наследственности, 10-20 %- от состояния окружающей среды, 8-10 %- от уровня здравоохранения и 50-70 %- от образа жизни.

И вот здесь необходимо упомянуть о здоровом образе жизни. ЗОЖ - это рациональное питание, занятия спортом, отказ от вредных привычек и т.п. Наиболее важную роль играет закаливание. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его главная профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не толь ко жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные функции организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека сдержанным и уравновешенным, придают бодрость. Йоги считают, что закаливание приводит к слиянию организма с природой.

Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает тысячи лет. Практически во всех культурах разных стран мира

закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления духа и тела человека.

В странах Древнего Мира - Греции, Риме, Китае, Индии, Египта, Руси - существовал культ здоровья и красоты тела. Поэтому в систему ФВ различные средства закаливания входили как неотъемлемая составная часть. Абу Али ибн-Сина (Авиценна) в 8-9 вв. создал «Канон врачебной науки». Он разделил медицину на теоретическую и практическую, а последнюю - на науку сохранения здоровья и науку лечения больного тела.

Медицинских отводов от закаливания нет, за исключением острых лихорадочных заболеваний. Задача медработника состоит в правильном подборе и дозировании закаливающих процедур.

ЗАКАЛИВАНИЕ - ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

I. ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ.

Закаливание необходимо осуществлять по следующим механизмам:

1. Систематичность процедур.

Закаливание организма должно проводиться систематически, т.е. изо дня в день в течение года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. Например, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через 3-4 недели, а у детей через 5-7 дней. В случае заболевания закаливание временно прекращают, а после выздоровления следует возобновить его с начального периода. Устойчивый эффект закаливания достигается в результате систематических занятий в течение 2-3 лет. Активные методы контрастного закаливания ускоряют этот процесс. индивидуально для каждого.

2. Постепенность увеличения силы раздражителя.

Закаливание принесет положительный результат, если сила и длительность воздействия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.

Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно с учетом состояния организма и характера ответных реакций на применяемое воздействие. Особенно это важно при закаливании детей и пожилых, а также людей с хроническими заболеваниями сердца, легких и желудочно-кишечного тракта.

В начале применения закаливающих процедур у организма возникает определенная ответная реакция со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы. По мере неоднократного повторения этой процедуры реакция на нее организма постепенно ослабевает, а дальнейшее ее использование уже не оказывает закаливающего эффекта. Тогда надо изменить силу и длительность воздействия закаливающих процедур.

3. Последовательность в проведении закаливающих процедур.

Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн и уже затем приступить к обливанию, соблюдая при этом принцип постепенного снижения температур. И здесь лучше придерживаться медицинского правила: слабые раздражители способствуют лучшему отправлению функций, сильные мешают ему, чрезмерные - губительны.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья человека.

Прежде чем приступить к закаливанию следует обратиться к врачу, т.к. закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на впервые приступающих к нему.

С учетом возраста и состояния организма врач правильно подберет закаливающее средство и предупредит нежелательные последствия.

Врачебный контроль в ходе закаливания выявляет эффективность закаливающих процедур либо обнаруживает нежелательные отклонения в здоровье, а также дает возможность врачу планировать характер закаливания в дальнейшем. Важным фактором оценки эффективности

закаливания является и самоконтроль. Т.е. закаливающийся по своему самочувствию может изменить дозировку процедур. Самоконтроль - это показатели общего самочувствия, массы тела, пульс, аппетит, сон.

4. Комплексность воздействия природных факторов

Основными средствами закаливания являются: воздух, вода и солнце в сочетании с ФУ, которые повышают эффективность закаливающих процедур. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий.

Наиболее эффективным является использование разнообразных процедур (солнце, воздух, вода), отражающих весь комплекс естественных сил природы, ежедневно воздействующих на человека, что расширяет диапазон приспособительных реакций.

Иными словами наиболее благоприятным для закаливания является динамичный или пульсирующий микроклимат, при котором t° поддерживается не на постоянном уровне, а колеблется в определенных пределах. Тренировать организм надо к быстрым и замедленным, слабым, средним и

сильным Холодовым воздействиям. Такая комплексная тренировка имеет важное значение. Иначе вырабатывается биологически малоцелесообразный, жестко закрепленный стереотип устойчивости только на узкий диапазон воздействия холода.

И опять же, эффективность закаливающих процедур повысится в сочетании с выполнением упражнений с различной величиной нагрузок на организм.

II. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ

А.П. Павлов писал, что организм может существовать только до тех пор, пока он в каждый момент уравнивается с окружающими условиями. Как только это равновесие серьезно нарушается, он перестает существовать.

Одним из важных факторов внешней среды является ее температура. Организм человека должен постоянно поддерживать тепловой баланс при различных внешних температурах.

В организме непрерывно происходят окислительные процессы с освобождением энергии, которая в конечном счете превращается в тепловую и передается во внешнюю среду. Процесс теплоотдачи регулируется терморегуляцией в пределах ее восстановительных возможностей. Терморегуляция - это совокупность физиологических процессов, поддерживающих на определенном уровне постоянную температуру тела человека.

Механизм терморегуляции начинает автоматически действовать на различия температуры внешней среды и температуры тела человека. Это позволяет нам переносить колебания t° внешней среды без ущерба для здоровья.

Нарушение терморегуляции приводит к заболеваниям, а если каким-либо способом полностью прекратить теплоотдачу, то через 4-5 часов человек погибает от перегрева.

Именно поэтому способность к поддержке теплового баланса усиливается и достигает высокой надежности путем закаливания.

В процессах терморегуляции ведущая роль принадлежит ЦНС.

Постоянная t° внутренних органов поддерживается с помощью химической терморегуляции. Это регуляция t° тела интенсивностью обмена веществ в организме, а также изменение количества вырабатываемого тепла.

При понижении t° внешней среды, интенсивность обмена веществ увеличивается и тепла вырабатывается больше.

При охлаждении тела усиление обмена веществ и дополнительное образование тепла в организме достигается также за счет непроизвольных мышечных сокращений (дрожь). За счет дрожи теплопродукция может увеличиться в 3 раза.

Т.е. рефлекторное повышение или понижение уровня обмена веществ, способствует поддержанию постоянства t° тела.

Физическая терморегуляция заключается в обмене тепла между организмом и внешней средой. Действия температур внешней среды воспринимается, в первую очередь, кожей. Она защищает организм от вредных воздействий: бактерий, холода, жары. Через кожу удаляются вредные продукты, испаряется пот. Благодаря сужению капилляров уменьшается отдача тепла в холодную погоду во внешнюю среду, т.е. происходит экономия тепла.

Одновременно с сужением капилляров и понижением t° кожи автоматически (рефлекторно) повышается общая теплопродукция и увеличивается кровоснабжение внутренних органов и глубоких тканей. После кратковременного сужения капилляров наступает их расширение и наполнение кровью. Кожа краснеет, согревается, возникает ощущение приятного тепла, т.е. восстанавливается тепловой баланс.

Дальнейшее же охлаждение приводит к большему сужению капилляров, возникает застой крови, кожа приобретает синеватый оттенок, появляются фиолетовые пятна и полосы. Это свидетельствует о нарушении терморегуляции, т.е. вырабатываемой теплопродукции недостаточно для компенсации тепловых потерь.

В поддержании постоянной t° тела огромная роль принадлежит условным (приобретенным) рефлексам. С их помощью организм лучше приспосабливается к холоду и жаре. Закреплением и сохранением условных рефлексов является систематическое раздражение нервных окончаний холодом или теплом с постоянным их усилением.

С помощью закаливания можно избежать многих болезней, продлить жизнь, на долгие годы сохранить трудоспособность. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а иногда вовсе избавляют от них. Закативание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус ЦНС, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Закаливание улучшает общее самочувствие и аппетит, спокойный сон, повышает эмоциональный тонус, умственную и физическую работоспособность, повышает интерес к жизни.

В результате закаливания повторные температурные раздражения вызывают утолщение эпидермиса, уменьшение содержания воды в коже. При закаливании резко активируются иммунные механизмы, снижается возможность аллергических

реакций и заболеваний, повышаются адаптивные способности организма к стрессовым воздействиям.

Т.о. закаливание холодом укрепляет здоровье, повышает умственную и физическую работоспособность, устойчивость к инфекционным, аллергическим, злокачественным заболеваниям, атеросклерозу, ожирению, диабету. Спортсменам позволяет быстрее адаптироваться к тренировочным нагрузкам.

III. ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Наиболее доступная форма закаливания - использование свежего воздуха. Такие процедуры широко применяются не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями (неврастения, гипертоническая болезнь, стенокардия и др.). Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки. Закаливание воздухом способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем, улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина).

Закаливающий эффект зависит от ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости воздуха. Особенно у моря на человека оказывает влияние и химический состав воздуха, который насыщен солями, содержащимися в морской воде.

По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн: горячие (свыше 30° С), теплые (свыше 22° С), индифферентные (21-22° С), прохладные (17-21° С),

умеренно холодные (13-17° С), холодные (4-13° С), очень холодные (ниже 4° С).

Раздражающее действие воздух оказывает влияние на рецепторы кожи: чем больше разница температур, тем резче влияние кожи и воздуха.

Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны. Принимая все более прохладные воздушные ванны, мы тренируем организм к низким температурам внешней среды путем активации терморегуляторных процессов.

Влажность воздуха в сочетании с колебаниями его температуры способна оказывать разное влияние на процессы терморегуляции организма. От относительной влажности воздуха зависит интенсивность испарения влаги с поверхности кожи легких. В сухом воздухе человек легче переносит более высокую t° , чем во влажном. Сухость воздуха способствует потере организмом влаги.

Немаловажное значение имеет подвижность воздуха (ветер). Ветер воздействует на организм за счет своей силы и скорости. Имеет значение и его направление. Оно способствует усилению теплоотдачи, увеличивает охлаждающую силу воздуха.

Воздушные процедуры с целью закаливания могут применяться либо в виде пребывания одетого человека на открытом воздухе (прогулки, спортивные занятия), либо кратковременное действие воздуха определенной t° на обнаженную поверхность тела человека.

Прогулки на воздухе проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально от состояния здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом степени тренированности организма и t° воздуха.

Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой-катанием на коньках, лыжах, а летом-игрой в мяч и др. подвижными играми.

Закаливание воздухом подготавливает организм к последующим закаливающим процедурам (например, водой).

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя способами: постепенным снижением t° воздуха и увеличением продолжительности процедур при той же температуре.

Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при t° не ниже $+18-20^{\circ}$ С и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух.

С 10 минут до 50-ти, увеличивая продолжительность процедуры (по 3-5 минут каждый день). Проводят его раздевшись до купальника. Появление озноба указывает на передозировку закаливающих процедур. При $t^{\circ} +12^{\circ}\text{C}$ закаливание прекращают. При приеме прохладных и холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте.

После предварительной подготовки можно переходить к приему воздушных ванн на открытом воздухе. Их нужно принимать в местах защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра.

Начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе надо с индифферентной t° воздуха, т.е. $+20-22^{\circ}\text{C}$. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 10-15 минут.

Холодные ванны могут принимать только закаленные люди. Их продолжительность - не более 1-2 минут с постепенным увеличением до 8-10 минут

Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды и заканчивать закаливание за 30 минут до приема пищи.

Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха, т.к. в пододежном слое скапливается углекислый газ (CO_2). Чем больше слоев одежды, тем выше содержание CO_2 .

IV. ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

С древних времен известна целительная сила воды как испытанного средства, укрепляющего здоровье человека. Мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, т.к. ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше воздуха. При одинаковой t° вода нам кажется холоднее воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение отсутствует - это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить t° воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае следует повысить t° воды или сократить время процедуры.

ОБТИРАНИЕ - начальный этап закаливания водой. Его проводят с помощью полотенца, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание последовательно: сначала шея,

грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура в пределах 5-ти минут. Эффект закаливания слабый.

ОБЛИВАНИЕ - следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с t° около $+30^{\circ} C$, в дальнейшем снижая ее до $+15^{\circ} C$ и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

ДУШ - еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания t° воды должна быть около $+30-32^{\circ} C$ и продолжительность более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать t° и увеличивать продолжительность до 2-х минут, включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду $t^{\circ} +35-40^{\circ} C$ с водой $13-20^{\circ} C$ на протяжении 3-х минут.

ПРИ КУПАНИИ осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнца. Начинать купание в открытых водоемах можно принимать при t° воды $+18-20^{\circ} C$ и воздуха $+14-15^{\circ} C$ с 2-5 минут до 10-20 минут и более. Лучшее время - лето (утром и вечером).

Для закаливания рекомендуется наряду с общими принимать и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них - обмывание стоп и полоскание горла холодной водой, т.к. при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма. Обмывание стоп проводится в течение всего года перед сном водой с t° вначале $+26-28^{\circ}\text{C}$, снижая ее до $+12-15^{\circ}\text{C}$.

После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. В начале вода с $t^{\circ}+23-25^{\circ}\text{C}$, постепенно каждую неделю она снижается на $1-2^{\circ}$ и доводится до $5-10^{\circ}\text{C}$.

В последние годы все большее внимание привлекает ЗИМНЕЕ КУПАНИЕ («МОРЖЕВАНИЕ»), Зимнее купание и плавание оказывают влияние практически на все функции организма. У «моржей» заметно улучшается работа легких, сердца, возрастает газообмен, совершенствуется система терморегуляции. Занятия зимним плаванием надо начинать после тщательной предварительной тренировки. Купание в проруби начинают с небольшой разминки, в которую включают гимнастические упражнения, и легкий бег. Пребывание в воде длится не более 30-40 секунд (для длительно занимающихся - 90 секунд. Плавать обязательно в шапочке. После выхода из

воды проделывают энергичные движения, тело вытирают полотенцем насухо, проводят самомассаж. Купание в проруби нельзя проводить в одиночку.

V. ЗАКАЛИВАНИЕ В ПАРНОЙ

Баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Регулярное посещение бани повышает сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям. Пребывание в «парилке» вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливает кровообращение во всех тканях организма. Под влиянием высокой t° интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма вредных продуктов обмена веществ. Банные процедуры не рекомендуют применять людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией.

VI. ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Солнце - раскаленный плазменный шар гигантских размеров - основной источник энергии для всех живых существ.

Люди с незапамятных времен знали, что солнечный свет — и целитель, и надежный союзник в борьбе с болезнями.

Солнечный свет состоит из видимых и невидимых лучей. Видимая часть спектра состоит из красных, оранжевых, желтых, зеленых, голубых, синих и фиолетовых цветных пучков, которые хорошо заметны на радуге. Невидимые лучи называются инфракрасными и ультрафиолетовыми.

Действие ультрафиолетовых лучей на организм неодинаково и зависит от длины волны. Одни из них оказывают витаминизирующее действие - способствует образованию в коже витамина Д. Его недостаток вызывает нарушение фосфорно-кальциевого обмена. Другие лучи обуславливают загар. Короткие ультрафиолетовые лучи оказывают бактерицидное, убивающее микробы действие.

Ультрафиолетовые лучи очень чувствительны к препятствиям. Так, один слой марли задерживает до 50% всех ультрафиолетовых лучей. Марля, сложенная вчетверо, как и

оконное стекло толщиной в 2 мм, полностью исключает их проникновение.

При облучении солнцем часть его лучей отражается кожей, другая часть проникает вглубь и оказывает тепловое действие. Инфракрасные лучи могут проникнуть в организм на 5-6 см., видимые лучи - на несколько мм, а ультрафиолетовые - только на 0,2 - 0,4 мм.

В естественных условиях на человека влияет прямая радиация, исходящая непосредственно от Солнца, рассеянная - от небесного свода и отраженная - от различных земных предметов. Энергетический состав прямой и рассеянной радиации размечен и определяется высотой стояния Солнца.

Солнечный свет обладает целебной силой. Его лучи, прежде всего, ультрафиолетовые, действуют на нервно-рецепторный аппарат кожи и вызывают в организме сложные химические превращения. Под влиянием облучений повышается тонус ЦНС, улучшается обмен веществ и состав крови, активизируется деятельность желез внутренней секреции. Солнечный свет также оказывает губительное действие на болезнетворные микробы. Например, датский физиотерапевт Н. Финзен в 1903 г. использовал солнечные лучи

для лечения туберкулеза кожи. За эти исследования ему была присуждена Нобелевская премия.

Если человек лишен солнечного света, то в организме возникают нарушения физиологических функций. Это называется световым голоданием и выражается в снижении тонуса ЦНС и защитных сил организма, нарушение обменных процессов.

У детей развивается рахит, у взрослых снижается работоспособность, повышается склонность к простудным заболеваниям, вызывает нарушение сна.

Солнечные ванны следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары).

Принимать солнечные ванны лучше всего утром, т.к. до 11-ти часов дня преобладает ультрафиолетовое излучение. В полдень и до 16-ти часов - инфракрасные лучи. Лучшее время для загара - 8-11 и 17-19 часов.

Первые солнечные ванны лучше принимать при температуре воздуха не ниже +18° С. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавляется по 3- 5 минут, постепенно доводя до 1 часа). Во время приема солнечных ванн нельзя спать. Голова должна быть покрыта головным убором, а

глаза темными очками. Ноги при загорании лежа должны быть направлены в сторону солнца.

Чрезмерное пребывание под солнцем вызывает рак кожи. Загорать нужно не раньше чем через 30-40 минут после еды. Нельзя загорать перед тренировкой и соревнованиями. Между окончанием солнечной ванны и началом тренировки должно пройти не менее 3 часов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процедура закаливания - это достаточно эффективное средство обретения здоровья и физической формы. Такое мнение высказывают практически все специалисты - практики ФВ.

Закаливание - это комплекс мероприятий, который должен находиться под жестким контролем специалиста, и в случае самостоятельного проведения процедур контроль обязателен.

Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды - основная задача современной медицины. Именно в этом и заключается ее профилактическая направленность.

Занятия ФК и закаливанием лучше всего с детства. В практике детских дошкольных и школьных учреждений уже сейчас широко применяются разнообразные методы и формы закаливания. Особенно это важно для ослабленных детей.

В механизме закаливания лежит общий адаптационный синдром. Плюсы заключаются в том, что человек получает возможность жить в условиях, ранее не совместимых с жизнью и решать, ранее неразрешимые задачи.

Повышается устойчивость к заболеваниям. Закаливание благотворно действует на весь организм: повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение и обмен веществ, при облучении тела в организме возникает ряд фотохимических реакций, влекущие за собой сложные физико-химические превращения в тканях и органах.

К минусам можно отнести лишь невыполнение принципов закаливания, в результате чего наступают различные нарушения в организме. Рекомендации: начинать закаливание с раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ю. Артюхов «Как закалить свой организм» Изд. «Харвест» Минск 1999.
2. Ильинич В.И. «Физическая культура студента» М. Гардарики, 2000.
3. Мильнер Е.Г. «Формула жизни». М.: Физкультура и спорт. 2000.
4. Попов С.Н. «Лечебная физическая культура. М.; Физкультура и спорт. 1978.
5. Анохин П.К. «Биология и нейрофизиология условного рефлекса», М. 1988
6. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 2002.
7. Гавриленко Б.С. Физические факторы в воспитании детей и подростков. К: Пороги 2003
8. Велитченко В.Е. Физкультура для ослабленных детей. - М. : Физкультура, 2006.
9. Если хочешь быть здоров/ Составитель Исаев М. - М: Физкультура и спорт, 2007.
10. Колтушкин А.Н., Целебный холод. М.: Физкультура, 2003.
11. Колтушкин А.Н. Закаливание. М: Ригод классик, 1997.

12. Панина Г.А. Лечебная физкультура сегодня, К: АТФ, 2003.
13. Фомин Н.А. Физиология человека // Москва, 2004.
14. Муравов И.В. Возможности организма человека.- М: Знание, 2007.
15. Дибнер В.Д., Синельникова И.М.. Физкультура, возраст, здоровье, - М: Физкультура, 2004.
16. Ю.Марков В.В. Основы здорового образа жизни. - М.: Академия, 2001.

