



Государственное бюджетное учреждение Липецкой области
«Областная комплексная школа олимпийского резерва
с филиалами в городах и районах области»

ЗАКАЛИВАНИЕ СПОРТСМЕНА



ГБУ ЛО ОК СШОР - 2017

ЗАКАЛИВАНИЕ СПОРТСМЕНА. – Липецк, ГБУ ЛО ОК СШОР,
2017. – 18 с.

Методический материал подготовлен в рамках программ спортивной подготовки по видам спорта государственного бюджетного учреждения Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области».

В данном пособии рассмотрены правила и способы закаливания, их влияние на здоровье человека. Представлены сведения об особенностях применения закаливающих процедур спортсменами.

Методический материал предназначен для спортсменов, любителей физической культуры и спорта.

Руководитель проекта;

Мещеряков И.Л., кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта, Заслуженный тренер РФ, Заслуженный работник физической культуры РФ, директор ГБУ ЛО ОК СШОР

Составитель:

Черных Е.В., кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта, заместитель директора по научно-методической деятельности ГБУ ЛО ОК СШОР

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
I. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ	4
II. СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ	6
2.1. Закаливание водой	6
2.2. Тепловое закаливание	9
2.3. Закаливание воздухом	11
2.4. Ходьба босиком	12
III. МАССАЖ	14
IV. ОСОБЕННОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ	15
ПОСЛЕСЛОВИЕ	18

ПРЕДИСЛОВИЕ

В спортивной практике закаливание имеет исключительно важное значение для спортсменов и является необходимой частью спортивной подготовки. Оно способствует укреплению здоровья и достижению высоких спортивных результатов. Закаленный спортсмен реже болеет и поэтому может регулярно тренироваться, следовательно, и выполнять большой объем тренировочной работы, успешнее выступать в соревнованиях, которые зачастую проводятся в сложных климатических условиях, требующих быстрой акклиматизации.

Нередко случается, что во время напряженных соревнований некоторые участники в результате случайной простуды не могут состязаться и тем самым подводят себя и свой коллектив. Виды закаливания очень разнообразны. При желании каждый сможет найти для себя что-то максимально подходящее. Главное помнить о том, что все закаливающие процедуры полезны только в том случае, если они проводятся правильно.

Для того чтобы заниматься закаливанием и делать это осознанно, необходимо знать механизм воздействия тех или иных процедур на органы и системы нашего тела. Зная свои «слабые места» и подбирая со знанием дела систему закаливания, можно добиться очень серьезных результатов в оздоровлении организма. Осознанное действие в разы эффективнее механического. А теперь подробнее поговорим о правилах и о пользе каждого вида закаливания.

I. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

Приступая к закаливанию, следует придерживаться нескольких простых правил:

1. **Систематичность (регулярность).** Как в любом виде спорта, так и в закаливании, тренировать организм нужно каждый день. Замечено: суточные ритмы наиболее эффективны и устойчивы в нашем организме. Им подчиняется деятельность многих органов и систем. Необходимо разработать собственную систему закаливания и включить процедуры в режим дня. Ставьте реальные цели и спокойно двигайтесь к их достижению. Выбрав комплекс процедур,

следует регулярно их выполнять, независимо от погодных условий и настроения. Только так можно получить отличный результат в оздоровлении организма. 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.

2. **Последовательность** проведения закаливающих процедур (от простого к сложному). При проведении закаливания лучше всего придерживаться известного медицинского правила: слабые раздражители способствуют лучшему отпавлению функций, сильные мешают ему, чрезмерные – губительны. Начинать процедуры закаливания можно только в том случае, если человек полностью здоров.
3. **Постепенность**. Не старайтесь в первый же день поставить рекорд. Организму необходимо время, чтобы привыкнуть к определенным нагрузкам. Время проведения закаливающих процедур увеличивается постепенно. Чётко соблюдая эти правила, вы убедитесь, что закаливание и его влияние на здоровье человека трудно переоценить.
4. **Индивидуальные особенности организма**. Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Не стоит требовать от себя чего-то сверхсложного. Помните, что каждый человек - это индивид, а потому что подходит одному, может совершенно не подходить другому.
5. **Комплексность воздействия природных факторов**. К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечное облучение. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, режима тренировочного процесса, климатических и географических условий.

Необходимо помнить, что закаливание организма человека можно начинать лишь тогда, когда вы полностью здоровы. Даже незначительное повышение температуры тела может повлечь за собой тяжелые последствия.

II. СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

2.1. Закаливание водой

Наиболее эффективными считаются именно закаливания водой. Это могут быть купания в водоемах, обливания водой, обтирания, а так же излюбленный способ многих - контрастные процедуры с использованием холодной и горячей воды.

Вода - мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодной воздуха.

Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует – это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры.

Что касается мышц, то доказано что холодное обливание и его влияние на здоровье человека касается и этой системы. Мышцы после воздействия холодной воды быстро восстанавливаются после больших физических нагрузок, становятся более выносливыми благодаря тому, что укрепляются волокна мышечной ткани. Именно поэтому достаточно нескольких секунд холодного закаливания, чтобы снова почувствовать, как тело становится работоспособным, улучшается общее самочувствие и повышается тонус. В отличие от теплового закаливания, когда хочется после колоссального расслабления организма ничего не делать и продолжать отдыхать.

Обтирание - начальный этап закаливания водой. Это самая нежная из всех водных процедур. Её можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого возраста. Процедуру проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают её и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают то же с нижней половиной тела (живот, поясница, нижние конечности). Конечности растирают от

пальцев к телу. Туловище растирают круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам. Продолжительность процедуры не превышает 4-5 мин, включая растирание тела. Для обтирания применяют вначале прохладную воду (20-24 С), а затем постепенно переходят к холодной (ниже 16 С). Некоторые люди постепенно приходят к тому, что начинают обтираться снегом на открытом воздухе.

Обливание - следующий этап закаливания. Оно бывает местное и общее. Местное обливание – обливание ног. Обливания начинают с ног, постепенно переходя к плечам. Начинать следует с воды комнатной температуры, постепенно понижая её до + 15 С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала, возможно, большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Некоторые люди обливаются зимой на открытом воздухе. Конечно, это уже последний этап закаливания при помощи обливаний.

Следующим этапом может стать процедура **принятия душа**, при которой также температура воды постепенно понижается, время пребывания под душем 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании. После душа так же необходимы растирания полотенцем, для восстановления кровообращения.

Купание в открытых водоёмах. Это один из наиболее эффективных способов, так как температурный режим сочетается с воздействием солнечных лучей на весь организм равномерно, а также с плаванием, которое помогает укрепить нервную, дыхательную и сердечно-сосудистую систему, сформировать двигательные навыки.

Начинать купания можно при температуре воды 18-20С и 14-15 С воздуха от 1 раза в день к концу лета постепенно переходят к купанию с промежутками в 3-4 ч.

Наилучший эффект с точки зрения организма закаливания производят купания в морской воде за счет повышенного содержания солей, вызывающих небольшое щадящее химическое воздействие на кожу. Также полезно сочетание термических воздействий с механическими (движением волн).

Купаясь, необходимо ориентироваться на состояние своего здоровья, не допускать переохлаждения, озноба. Охлажденная кожа уже не дает должной реакции, а вместо согревания происходит замерзание, вызывающее раздражение нервной системы (часто сопровождающееся судорогами), общую слабость и т. д.

Наиболее чувствительны к холоду и подвержены простуде стопы и носоглотка. Поэтому закаливанию водой этих частей тела необходимо посвящать максимум времени. Люди, которые полощут горло ледяной водой и обливающие ноги, меньше болеют гриппом, насморком, ангиной.

Местное закаливание холодом. Для закаливания рекомендуется наряду с общими процедурами применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них обмывание стоп и **полоскание горла** холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма. Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23-25С, постепенно каждую неделю она снижается на 1-2С и доводится до 5-10С.

Обмывание стоп проводится в течение всего года перед сном водой с температурой вначале 26-28С, а затем снижая ее до 12-15С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения.

Моржевание или зимние купания в открытых водоемах — это один из приемов закаливания человека. Хочется оговориться сразу, детям, подросткам оно не рекомендовано. Это очень мощное, закаливающее средство, которое имеет ряд противопоказаний (заболевание почек, сосудов, хронические заболевания органов дыхания, бронхиальная астма, холодовая аллергия и др.).

Для начала зимой нужно походить босиком, обтираться снегом. Затем можно пробовать погружаться в воду, при чем в первый сезон рекомендуют делать это не больше 20 секунд, следующий - 30-40 секунд. Чтобы достичь лечебного эффекта, купаться в ледяной воде нужно систематически и регулярно - 2 - 3 раза в неделю. К несомненным «плюсам» зимнего водного закаливания можно отнести активизацию работы и укрепление иммунной системы организма, системы кровообращения и, как следствие, качественное улучшение состояния кожи, исчезновение некоторых болевых синдромов

Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности. Люди, которые закаляют свой организм с помощью водных процедур, намного меньше болеют сезонными простудными заболеваниями. Их иммунная система

прекрасно справляется с любой инфекцией. Результат закаливающих водных процедур - это крепкое здоровье и прекрасное расположение духа.

2.2. Тепловое закаливание

Тепловое закаливание стимулирует в организме многие процессы и функции. Происходит активизация иммунной системы, происходят фотохимические реакции, положительно меняющие белковый, минеральный и газовый обмен в организме человека, повышается способность человека противостоять простуде. Приём солнечных ванн положительно сказывается и на психоэмоциональном состоянии человека.

Результат этих изменений выражается в укреплении системы дыхания, насыщении минералами костей скелета, укреплении мышечной ткани за счёт лучшего усвоения белков. Кожа становится здоровее и крепче благодаря выработке под солнечными лучами гормона меланина.

Традиционным примером теплового закаливания является обычная *баня или сауна*. Там можно устроить себе отличный отдых, расслабиться. И при этом дать возможность очиститься кожным покровам. Расширение пор на коже способствует выведению вредных токсичных веществ из организма, кожа быстрее регенерирует благодаря воздействию тепла, в результате чего отшелушиваются клетки мертвые и появляются новые.

Тепловое закаливание способствует ускорению кровообращения. Можно попрощаться с застоями крови и вероятностью возникновения разных болезней на фоне этого. Тепло и его влияние на здоровье человека полезно для тех людей, которые страдают плохим обменом веществ.

Баня (сауна) оказывает тонизирующее воздействие на психику человека, и поэтому полезна для спортсменов, она приносит облегчение при болях в мышцах и суставах, возникающих после нагрузок, вызывает эмоциональную релаксацию, углубляет сон, что приводит к хорошему настроению и самочувствию. Баня (сауна) используется также для снятия усталости.

Занятия спортом и простой физкультурой иногда приводят к травматизму. Баня помогает быстрее залечивать травмы, в частности такие, как растяжение суставов, разного рода разрывы мышц, связок, воспаление надкостницы и др. Банный жар оказывает глубокое влияние на ткани мышц, стимулируя их, улучшая снабжение кровью, ускоряя обменные процессы, быстро очищая их от конечных продуктов обмена

веществ, быстро выводит из состояния «ступора» натруженные мышцы (в мышцах значительно снижается уровень молочной и мочевой кислот).

Баня помогает войти в норму и при перетренировке, при тяжелых физических нагрузках и эмоциональных перегрузках. Часто после тренировок или физической работы чувствуется упадок сил. В таком случае специалист по банным процедурам Ф. Телешов дает следующие рекомендации: «Три захода в парную. Каждый по 5-7 минут. И обязательно под холодный душ (температура 13-15°C). Но холодная процедура должна быть кратковременной - 20-40 секунд, не более. А потом в течение 1,5-2 минут душ или ванна (температура 37-39°). И напоследок 5-7 минут отдохнуть в раздевалке, лучше всего лежа, или же спокойно поплавать в бассейне (температура 26-27°)».

С методической точки зрения следует помнить, что баня представляет собой определенную нагрузку, степень которой зависит от интенсивности нагревания и охлаждения, их продолжительности, количества повторения этих процедур, частоты посещения сауны и др. Кроме того, следует учитывать переносимость бани отдельными людьми и их способности привыкания к бане. Длительность пребывания в бане и объем принимаемых процедур всегда строго индивидуальны.

Принимать баню полезнее всего в вечерние часы, чтобы вскоре после этого можно было лечь спать. Если же баню посещают днем, то полезно после бани иметь 2-3-часовой отдых, который может сопровождаться коротким сном.

Закаливание солнцем. Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение воздушных ванн всех тканях организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм УФ радиации. УФ лучи оказывают преимущественно химическое действие. УФ облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахитическое действие; ускоряет обменные процессы; под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена – биогенные стимуляторы. УФ лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям. Кожа разных людей обладает разной

степенью чувствительности к солнечному облучению. Это связано с толщиной рогового слоя, степенью кровоснабжения кожи и способностью её к пигментации.

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать **ОЧЕНЬ ОСТОРОЖНО**, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром (до 10:30), когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру (после 17 часов), когда солнце клонится к закату. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18С. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Воздушных ванн время приема солнечных ванн нельзя спаст! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

2.3. Закаливание воздухом

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Важной и исключительной особенностью воздушных процедур как закаливающего средства является то, что они доступны людям различного возраста и широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями.

Указанный вид закаливания надо начинать с выработки привычки к свежему воздуху. Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки. Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина).

В воздушной среде есть положительно и отрицательно заряженные ионы, которые делают молекулы воздуха заряженными. Молекулы воздуха с отрицательным зарядом называются аэронами. Они представляют собой своеобразные воздушные витаминки. В закрытом помещении их мало, т.к. заряженные частицы оседают на вещах. Вот и получается, что воздух в комнате есть, а кислородное голодание налицо. Это вызывает вялость, сонливость. Но только вы выходите на улицу, как сразу же ощущаете прилив бодрости. Это аэроны активничают. Попадая в

кровь человека, они заряжают её, тем самым повышая иммунитет организма. Обнажая кожу, вы даёте ей возможность зарядиться, надышаться и тем самым способствуете оздоровлению организма в целом.

Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести. Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения.

По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн: горячие (свыше 30С), теплые (свыше 22С), индифферентные (21-22С), прохладные (17- 21С), умеренно холодные (13-17С), холодные (4-13С), очень холодные (ниже 4С).

Немаловажное значение при приеме воздушных ванн имеет также подвижность воздуха (ветер). Ветер воздействует на организм закаливания счет своей силы и скорости, имеет значение и его направление. Он, способствуя усилению теплоотдачи организмом, увеличивает охлаждающую силу воздуха. Воздушные процедуры с целью закаливания могут применяться либо в виде пребывания одетого человека на открытом воздухе (прогулки, спортивные занятия), либо в виде воздушных ванн, при которых происходит кратковременное действие воздуха определенной температуры на обнаженную поверхность тела человека.

Зимой также можно проводить закаливание воздухом, постепенно понижая температуру в жилом помещении градусов до 15-16. А начинать можно с обычного проветривания.

Летом закаливание можно совмещать с принятием воздушных ванн и купанием в открытых водоёмах. Закаливанию способствуют даже обычные прогулки на свежем воздухе, ещё лучше, если они совмещены с бегом и упражнениями. Очень полезно хождение босиком, особенно летом - по росе, а зимой - по снегу.

2.4. Ходьба босиком

Современная медицина подтвердила, что ходить босиком очень полезно для здоровья. Ходьба без обуви по траве, земле или песке предотвращает развитие таких заболеваний, как инсульт, инфаркт миокарда, стенокардия, гипертоническая болезнь и прочие. К тому же благодаря закаливающему эффекту данной процедуры значительно снижается риск развития ОРЗ и ОРВИ.

Стопа человека - это акупунктурная карта всего организма. Рефлекторные точки, стимулируемые при ходьбе босиком, передают сигналы внутренним органам и держат их в тонусе, в результате чего они начинают лучше исполнять свои функции. А организм в целом крепнет и здоровеет. Благодаря ходьбе босиком улучшается кровообращение в конечностях, обеспечивается отток крови от головного мозга, сами собой проходят головные боли, стабилизируется артериальное давление. Улучшается терморегуляция организма и укрепляется иммунитет.

Как показывают результаты ряда исследований (И.Д. Военко, М.Е. Маршак, Н.К. Верещагин), при опускании ступней в воду температурой примерно 12 градусов сразу же понижается температура внутренней поверхности носа, а при температуре воды в 4 градуса у испытуемого наблюдаются первые признаки простуды (насморк, першение в горле, ощущение недомогания). Также было установлено, что если каждый день примерно в одно и то же время погружать стопы в воду температурой 12-14 градусов на 10-15 минут, то уже через 3 недели температура внутренней слизистой оболочки носа перестает снижаться. Это объясняется тем, что жизнеспособность человека во многом зависит от врожденных и приобретенных рефлексов. Если несколько раз воздействовать определенным раздражителем на кожные рецепторы, то сформируется условный рефлекс, который приведет к быстрой выработке тепла организмом. Такой же эффект наблюдается, если каждый день ходить босиком по траве, покрытой утренней росой.

Оздоровительную ходьбу лучше всего начинать в теплое время года, чтобы привыкнуть к новым ощущениям и до холодов приобрести отличный иммунитет. Следует отметить, что ходить босиком можно исключительно по природным поверхностям - земле, песке или траве. Любители ходить босиком часто передвигаются без обуви и дома, и по городу, однако человеческая нога не приспособлена к ходьбе по ровной поверхности - полу, тротуарной плитке или асфальту. Это может вызвать деформацию стопы, способствовать развитию плоскостопия. Ходьба по кафельному полу может вызвать переохлаждение стоп, а это, в свою очередь, способно вызвать заболевания органов малого таза и мочеполовой системы.

Особенно вредно для нашего здоровья плиточное покрытие с подогревом. Дело в том, что для каждого органа есть своя комфортная температура, а для нижних конечностей она немного ниже, чем для пищеварительной системы или головного мозга. Низкая температура стоп обеспечивает полноценный приток крови к мозгу, теплый же пол,

наоборот, вызывает отток крови вниз, что может стать причиной опасных застойных явлений в ногах, как результат - варикозное расширение вен.

Также помните, что синтетические поверхности, ковры из искусственных нитей и линолеум накапливают статическое электричество, что очень негативно влияет на энергетику пространства и вызывает частые головные боли. Лучшими поверхностями для здоровья ног считаются дерево (лучше всего дубовый паркет) и земля. Поэтому дома, по возможности, обзаводитесь паркетом, а на даче старайтесь все работы выполнять босиком.

Итак, если хотите забыть обо всех болезнях, старайтесь как можно больше ходить босиком по росе, и не только летом, а до первого снега. При этом после прогулки желательно дать воде высохнуть естественным путем, это поможет Вам избавиться от отеков и многих болезней. Также попробуйте ходить босиком по снегу - это просто невероятные ощущения, у вас сразу появится приятное покалывание и облегчение. Пробуйте, и Вы точно не пожалеете.

III. МАССАЖ

Массаж - это еще один из методов закаливания организма. Благотворная роль массажа объясняется тем, что применяемые приемы, действуя на заложенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на центральную нервную систему, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем. Улучшаются кровообращение и питание кожи, мышц, усиливается выделительная функция сальных и потовых желез. Повышается работоспособность мышц - они лучше снабжаются кислородом и питательными веществами, быстрее освобождаются от продуктов распада. Увеличиваются эластичность и прочность связок, подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы. Все это ведет к тому, что человек после массажа чувствует себя бодрее, а процесс восстановления сил у него происходит быстрее.

Массаж, как правило, производится специалистом. Однако отдельные приемы вполне можно научиться выполнять самостоятельно.

При массаже используются следующие приемы в порядке их применения: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, активные и пассивные движения с сопротивлением, ударные приемы, встряхивание. *Массажные приемы не должны вызывать*

болевых ощущений. Выполняя любой прием, необходимо соблюдать определенный ритм, темп движений и силу давления (сдавливания).

Приступая к освоению методики **самомассажа**, необходимо соблюдать следующие правила: все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам; верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам; нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам; грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам; шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам; поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам; сами лимфатические узлы не массировать; стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела, руки и тело должны быть чистыми.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ.

К тому же при его выполнении нет свободы в движениях, да и отдельные манипуляции затруднены. Тем самым ограничивается рефлекторное воздействие массажа на организм.

Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

IV. ОСОБЕННОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Систематические тренировки в современных крытых спортивных сооружениях с постоянным микроклиматом вызывают у спортсменов явления дезакаливания. Это проявляется в снижении защитных реакций при резком изменении температурных условий, солнечной радиации. Поэтому тем спортсменам, которые длительное время тренируются в крытых спортивных сооружениях, совершенно необходимо закаляться, широко используя природные факторы.

Закаливание спортсменов следует осуществлять комплексно, учитывая при этом особенности вида спорта и этапа подготовки. Однако

во всех случаях необходимо строго выполнять гигиенические правила закаливания.

Большие возможности для закаливания представляет тренировка на открытом воздухе. Спортсменам, тренирующимся постоянно на открытом воздухе, естественно, нет необходимости в специальном приеме воздушных ванн.

В жаркое время года следует проявлять особую осторожность. Длительное пребывание на солнце отрицательно сказывается на состоянии здоровья и работоспособности. Прежде всего, наблюдается снижение быстроты и точности, ухудшение координации движений. Поэтому необходимо контролировать время дополнительного пребывания спортсменов на солнце, учитывать режим тренировочных занятий, общий распорядок дня, а также индивидуальные особенности занимающихся.

Различные формы закаливания водой следует считать обязательными для спортсменов. Они должны входить в распорядок дня. Ежедневно после утренней зарядки необходимы обливания или душ. Обязательно также каждый день применять местные водные процедуры - обмывание стоп и полоскание горла холодной водой.

Своеобразным видом закаливания для спортсменов может служить парная баня с последующим обливанием холодной водой. Такая форма закаливания требует высокой степени закаленности и предварительной подготовки.

Успешное закаливание спортсменов возможно лишь при строгом соблюдении гигиенических правил закаливания. Особое внимание необходимо уделить закаливающим процедурам в соревновательный период, так как именно в это время организм имеет высокую реактивность. Поэтому неправильное закаливание в этот момент часто вызывает нарушение здоровья и снижение спортивной работоспособности.

Закаливание и тренировка взаимно повышают эффект друг друга и одновременно способствуют повышению устойчивости организма к гипоксии, проникающей радиации, влиянию некоторых ядов и микробных токсинов. Зависимость между закаливанием и тренировкой обусловлена однонаправленностью изменений, происходящих в организме. Сложные связи обнаружены между изменениями терморегуляции под влиянием физических упражнений и закаливающих процедур. Успешность приспособления к высоким температурам во многом зависит от состояния и функциональных резервов сердечно-сосудистой системы.

Мышечная деятельность существенно изменяет состояние организма и его реакций на разнообразные факторы внешней среды. Меняется и

терморегуляция. Регуляция теплового обмена совершается прежде всего для тех условий, в которых проводятся процедуры, поэтому, например, эффект закаливания к холоду сказывается главным образом на работающем человеке и меньше обнаруживается в период покоя. После такого закаливания повысится сопротивляемость к холоду во время работы, а в покое организм может остаться неустойчивым к охлаждению. Закаливание следует проводить в тех же условиях, в каких предстоит испытывать действия условий погоды.

Изменения теплового обмена при мышечной деятельности способствует тому, что она является фактором, усиливающим контрастность закаливания. Температура тела во время работы большей частью повышается, после работы она быстро возвращается к норме, а при значительном утомлении она даже кратковременно снижается до 36°.

Все это объясняет, почему физически тренированные люди оказываются лучше закаленными, и обладают современной терморегуляцией в различных погодных условиях. Вместе с тем, чтобы успешно противостоять действию холода, находясь неподвижно на одном месте, необходимо и закаливающие процедуры проводить без сочетания с мышечной работой.

Связи между процессами закаливания и тренировки отражаются на всем состоянии организма, и прежде всего, на его работоспособности. Под влиянием регулярных занятий в жару физически хорошо тренированные люди оказываются не только вообще более работоспособными, но лучше сохраняют работоспособность при высокой температуре среды. Постоянная тренировка в условиях холода позволяет и в большей степени сохранять работоспособность в холодную погоду.

Каждое мероприятие по закаливанию оказывает на организм особое действие, но в физическом воспитании следует всегда учитывать их общий эффект. Дозировка закаливающих процедур определяется не только их непосредственным влиянием, но и тем, какое место занимают они в общей системе закаливающих воздействий. Успех может быть достигнут только при одновременном проведении ряда закаливающих процедур. На протяжении года эти процедуры должны сменять одна другую в зависимости от погодных (сезонных) условий.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Однако чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее к влияниям внешней среды будет организм. При острых заболеваниях и обострениях хронических недугов применять закаливающие процедуры нельзя. В дальнейшем необходимо систематически консультироваться с врачом и проверять эффективность методов закаливания.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Вот мы и рассмотрели основные моменты влияния закаливающих процедур на здоровье человека. Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур уменьшает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

Но теория без дел мертва. Используя приведённые выше советы, делайте шаги навстречу своему здоровью и долголетию. Результат вас порадует!

Если вас заинтересовала тема, вы всегда можете найти дополнительную информацию в сети Интернет и использовать печатные издания

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Артюхова Ю. Как закалить свой организм, Минск, 2003
2. Иванченко В. Г. Тайны русского закала, Москва, 2005
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента, Москва, 2006
4. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье, Москва, 2004
5. Мильнер Е. Г. Формула жизни, Москва, 2007
6. <http://vekzhivu.com>
7. <http://vsegdazdorov.net>
8. www.revolution.allbest.ru
9. www.vashaibolit.ru
10. www.works.doklad.ru