

УДК 797.212+613.472
ББК 75.717.5+51.204.0
А 79

Авторы:

Арбузова Наталья Александровна, президент Московской областной федерации закаливания и зимнего плавания, соискатель кафедры спортивной медицины Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва;

Полиевский Сергей Александрович, доктор медицинских наук, профессор кафедры спортивной медицины Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва.

Арбузова Н. А., Полиевский С. А.

А 79 Инфраструктура зимнего плавания как важного экстрим-направления и компонента закаливания организма к холоду (аналитико-экспериментальное исследование). Монография. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 72 с.

ISBN 978-5-00129-148-0

В книге даны материалы для развития зимнего плавания и закаливания в России с учётом адаптационного потенциала континентов населения. Плавание в ледяной воде – не только эффективный способ повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов, но и соревновательная дисциплина. Количество лиц, занимающихся зимним плаванием и закаливанием, увеличивается с каждым годом. Пособие содержит комплекс современных материалов, в том числе экспериментально обоснованных, по санитарно-гигиеническому обеспечению водных экстремально-холодовых термофизических нагрузок, правила безопасности и особенности спортивной формы, содержание аптечки пловца, дана оздоровительная оценка купания на Крещение, особенности и перспективы развития нового вида спорта Аква-айс аэробики, дневник самоконтроля и краткий словарь зимнего плавания, другие ценные материалы по организации и обеспечению водных холодовых нагрузок.

Пособие предназначено для спортсменов и любителей зимнего плавания. Ознакомление с содержанием пособия как фундаментальной программно-практической базы обеспечения работы инструктора-методиста позволит конструировать и организовывать процесс закаливания зимним плаванием на местах в зависимости от конкретной обстановки.

УДК 797.212+613.472
ББК 75.717.5+51.204.0

ISBN 978-5-00129-148-0

© Арбузова Н. А., Полиевский С. А., 2020
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,
2020

Содержание

1. ВВЕДЕНИЕ	4
2. КЛАССИФИКАЦИЯ СРЕДСТВ ЗАКАЛИВАНИЯ.	7
3. САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОДНЫХ ЭКСТРЕМАЛЬНО ХОЛОДОВЫХ ТЕРМОФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК. . . 11	
3.1. Перечень правил в целях недопущения несчастных случаев для лиц, занимающихся зимним плаванием и закаливанием	14
3.2. Аптечка для лиц, занимающихся зимним плаванием и закаливанием	17
4. ЗИМНЕЕ ПЛАВАНИЕ КАК ВИД СПОРТА.	30
5. ТЕРМОРЕГУЛЯТОРНАЯ РОЛЬ ГОЛОВНОГО УБОРА В ЗИМНЕМ ПЛАВАНИИ.	44
6. АКВА-АЙС АЭРОБИКА — ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	50
7. ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ДЛЯ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗИМНИМ ПЛАВАНИЕМ И ЗАКАЛИВАНИЕМ. . . . 54	
8. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА КУПАНИЯ НА КРЕЩЕНИЕ — ХРИСТИАНСКОГО ОБРЯДА ОКУНАНИЯ В ПРОРУБЬ.	56
9. О ПРОБЛЕМЕ ЗАКАЛИВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	63
КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ.	66
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ	68