

**П. Д. Плахтій
В. Й. Мазур
О. П. Шишкін**

**Використання лазні
з метою зростання резервів
терморегуляції
та прискорення перебігу
відновних процесів в організмі
дзюдоїсток**



КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

П.Д. Плахтій
В.И. Мазур
О.П. Шишкін

***ВИКОРИСТАННЯ ЛАЗНИ
З МЕТОЮ ЗРОСТАННЯ РЕЗЕРВІВ
ТЕРМОРЕГУЛЯЦІЇ
ТА ПРИСКОРЕННЯ ПЕРЕБІГУ
ВІДНОВНИХ ПРОЦЕСІВ В ОРГАНІЗМІ
ДЗЮДОЇСТОК***

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ

2003

УДК 613.46
ББК 75.08
П 37

ISBN 966-8102-08-8

Рецензенти:

- докт. пед. наук, професор Г.М. Арзютов (м.Київ)
- канд. біол. наук, доцент Д.Д. Совтисік (Кам'янець-Подільський ДПУ)
- канд. пед. наук, доцент П.Д. Добротний (ПДАТА)

Плахтій П.Д., Мазур В.Й., Шишкін О.П. Використання лазні з метою зростання резервів терморегуляції та прискорення перебігу відновних процесів^ в організмі дзюдоїсток -Кам'янець-Подільсь- кий: "МЕДОБОРИ" (ПП Мошак М.І.), 2003 р. -78с.

З роботі представлені результати досліджень впливу мікроклімату сауни, інших дегідратаційних засобів з метою зростання резервів терморегуляції, втрати маси тіла та прискорення перебігу відновних процесів в організмі дзюдоїсток високої кваліфікації.

Видання адресоване науковим працівникам, студентам факультетів фізичного виховання, тренерам, методистам оздоровчих та реабілітаційних центрів.

УДК 613.46
ББК 75.08
І8ПШ 966-

Друкується згідно рішення Вченої ради Кам'янець-Подільського державного педагогічного університету, протокол №1, від 30 січня 2003.

© Плахтій П.Д., 2003.

П.Д. ПЛАХТІЙ,
кандидат біологічних наук, професор;
В.Й. МАЗУР,
майстер спорту;
О.П. ШИШКІН,
майстер спорту, заслужений тренер України, суддя МК

ВИКОРИСТАННЯ ЛАЗНИ
З МЕТОЮ ЗРОСТАННЯ РЕЗЕРВІВ ТЕРМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПРИСКОРЕННЯ
ПЕРЕБІГУ ВІДНОВНИХ ПРОЦЕСІВ В ОРГАНІЗМІ
ДЗЮДОЇСТОК

Здано в набір 20.12.2002. Підписано до друку 24.01.2003.
Гарнітура Тішес, Агіал.

Формат 60x84 ¹/₁₆. Друк офсетний. Папір офсетний.
Гарнітура Тішес, Агіал. Зам. №120. Наклад 350.
Умовн. друк. арк. 4,8. Друк “МЕДОБОРИ” (ПП Мошак М.І.),
вул.П’ятницька, 9а, тел. (03849) 2-20-79, тел./факс: (03849) 2-72-01.