Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
МБОУ СОШ № 8 города Торжка

**Учебный проект**

«Закаливание организма - как основной компонент здорового образа жизни»

Торжок 2021 г.

**Руководитель проекта:**

**Учитель физической культуры МБОУ СОШ №8 города Торжка Замостьев Сергей Александрович**

Содержание

[Краткая аннотация проекта 5](#_Toc526112307)

[Глава 1. Теоретическая часть. 7](#_Toc526112308)

[1.1. Немного из истории закаливания. 7](#_Toc526112309)

[1.2. Принципы закаливания. 9](#_Toc526112310)

[1.3. Основные методы закаливания. 11](#_Toc526112311)

[1.3.1 Закаливание воздухом 11](#_Toc526112312)

[1.3.2 Закаливание солнцем. 12](#_Toc526112313)

[1.3.3. Закаливание водой. 13](#_Toc526112314)

[1.3.4.Закаливание в парной. 16](#_Toc526112315)

[Глава 2. Практическая часть. 17](#_Toc526112316)

[Заключение 19](#_Toc526112317)

[Список используемой литературы 20](#_Toc526112318)

[Приложение 1. Анкета для студентов по теме: «Закаливание» 21](#_Toc526112319)

[Приложение 2. Выполнение водных процедур. 24](#_Toc526112320)

[Приложение 3. Периодичность выполнения закаливающих процедур. 25](#_Toc526112321)

[Приложение 4. Простудные заболевания студентов по временам года. 26](#_Toc526112322)

[Приложение 5. Известные средства закаливания. 27](#_Toc526112323)

**Тип проекта**

По содержанию – информационно - исследовательский;

По уровню интеграции – межпредметный («Гигиена и Экология человека», «Здоровый человек и его окружение», «Физическая культура»);

По продолжительности выполнения – долгосрочный;

По количеству участников – групповой;

По деятельности – познавательная, исследовательская, творческая;

По уровню контактов – внутриколледжный.

**Задачи проекта**

* Провести обзор научной литературы по теме закаливание организма.
* Проанализировать виды закаливающих процедур и правила их использования.
* Сформировать принципы и методы закаливания.
* Выявить эффективность использования закаливающих процедур на

организм человека.

* Оценить уровень знаний учащихся колледжа по теме "Закаливание".

**Методы проектной деятельности:**

* Поисковый;
* Исследовательский;
* Аналитический;
* Творческий.

# Краткая аннотация проекта

Самочувствие человека зависит в основном от его физического состояния. Ведение здорового образа жизни необходимо для полноценного и гармоничного развития человека. Забота о своем теле включает в себя правила личной гигиены, отказ от употребления наркотиков, алкоголя, сигарет, здоровое и правильное питание, поддержание своего веса в норме. Здоровому человеку важно заниматься постоянными физическими упражнениями и спортом. Отличным способом сохранения и уходом за здоровьем человека является закаливание.

Закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

**Объект исследования**: процесс закаливания.

**Предмет исследования**: влияние закаливающих процедур на организм человека.

**Цель исследования** - изучить процесс закаливания, как один из составляющих компонентов здорового образа жизни.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ;
2. Обобщение и анализ полученных данных;
3. Анкетирование.

**Гипотеза** данного исследования основывается на предположении о том, что систематическое использование закаливающих процедур будет способствовать укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

# Глава 1. Теоретическая часть.

# 1.1. Немного из истории закаливания.

Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило как неотъемлемая составная часть.

Закаливание в этих странах преследовало цель укрепления здоровья, так и выработку у человека способности переносить всевозможные лишения. По свидетельству Плутарха, закаливание мальчиков в Древней Спарте начиналось с самого раннего возраста. С семи лет воспитание продолжалось в общественных домах во все более суровых условиях: их стригли наголо, заставляли ходить босиком в любую погоду, а в теплое время года обнаженными. Когда детям исполнялось 12 лет, им выдавали плащ, который они должны были носить круглый год. Горячей водой им разрешали мыться всего несколько раз в году. И в зрелые годы люди должны были жить так, как предписывал обычай.

Большое внимание в Спарте уделялось и физическому развитию женщин. Как и мужчины, они «также упражнялись в беге, борьбе, бросании диска и копья, чтобы их тела были сильны и крепки и чтобы такими же были и рождаемые ими дети, - пишет Плутарх. – Закаленные такими упражнениями, они легче могли вынести муки деторождения и выйти из них здоровыми».

Древние римляне в значительной степени заимствовали и трансформировали древнегреческую культуру. У них важнейшим закаливающим средством была баня. Римские бани, или термы, представляли собой просторные и весьма вместительные здания, построенные из великолепных сортов мрамора (термы Диоклетиана (505-506 гг.) вмещали 3500 купающихся). В термах имелись помещения для раздевания, гимнастических упражнений и массажа, здесь были горячая баня, бассейны с теплой и холодной водой, души, широко использовались песочные и грязевые ванны. На крышах многих терм устраивались площадки для приема солнечных ванн.

Закаливание как профилактическое средство широко рекомендовали такие видные ученые древности, как Гиппократ, Демокрит, Асклепиад и другие. Гиппократ писал: «Что касается состояния погоды на каждый день, то холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным».

В Древнем Китае профилактика болезней и укрепление здоровья носили государственный характер. «Мудрый, - говорилось в «Трактате о внутреннем», - лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, это все равно, что начинать копать колодец, когда человека уже мучит жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой. Разве это не слишком поздно?». Поэтому в древнекитайской медицине большое внимание уделялось мероприятиям, способствовавшим укреплению здоровья. Важнейшими средствами для этого считались физические упражнения, водные процедуры, солнечное облучение, массаж, лечебная гимнастика, диета.

Одним из важнейших направлений в медицине Древней Индии было предупреждение заболеваний, использование различных упражнений, например йоги, направленных на поддержание и укрепление здоровья, достижение нравственного и психологического равновесия.

Особое значение закаливанию придавалось на Руси. Здесь оно носило массовый характер. Издавна славянские народы Древней Руси использовали для укрепления здоровья баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции. Особое внимание закаливанию уделялось в русской армии, где для «крепости и здравия тела» также широко использовалась русская баня.

# 1.2. Принципы закаливания.

Для эффективного закаливания необходимо соблюдать ряд принципов:

• постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);

•систематичность (эффективным закаливание будет лишь тогда, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно, без перерывов);

• комплексность (наиболее эффективным будет закаливание, если все естественные силы природы – солнце, воздух и вода будут использоваться в комплексе);

• учет индивидуальных особенностей (при закаливании необходимо принимать во внимание местные климатические условия, привычные температурные режимы и, самое главное, - возраст, пол, состояние здоровья).

Вышеуказанные принципы закаливания объективны для всех возрастных групп и всех слоев населения.

Эффективность действия закаливающих процедур значительно повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений. При этом важно добиваться, чтобы величина нагрузок на организм была также различной.

**Систематичность.** Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель: изменения реакции организма на воздействие холода, развивающиесяв результате повторного охлаждения, закрепляются и сохраняютсялишь при строгом режиме повторения охлаждений.

 Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через месяц, а у детей через неделю.

В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают, после выздоровления следует возобновить его с начального периода.

**Постепенность увеличения силы раздражающего фактора.** Закаливание даст положительный результат, если сила и длительность действия 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 его ответных реакций на применяемое воздействие.

В начале применения закаливающих процедур у организма возникает определенная ответная реакция со стороны дыхательной, сердечнососудистой и центральной нервной систем. 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 на организм.

**Последовательность в проведении закаливающих процедур.** Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

**Учет индивидуальных особенностей человека и состояния здоровья.** Прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу, так как закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

Наблюдение врача при закаливании позволит определить эффективность закаливающих процедур, обнаружить нежелательные отклонения в здоровье и планироватьдальнейшее закаливание. Оценкой эффективности закаливания является самоконтроль за своим самочувствием и на основании этого можно изменять дозировку закаливающих процедур. Самоконтроль проводится с учетом следующих показателей: общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон.

# 1.3. Основные методы закаливания.

# 1.3.1 Закаливание воздухом

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. Более того, при ряде заболеваний (неврастения, гипертоническая болезнь, стенокардия) эти процедуры назначаются как лечебное средство. 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 сердечнососудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина). 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. Кроме того, особенно на берегу 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 30С°), теплые (свыше 22С°), индифферентные (21-22С°), прохладные (17-21С°), умеренно холодные (13-17С°), холодные (4-13С°), очень холодные (ниже 4С°).

Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны. Принимая с целью закаливания все более прохладные воздушные ванны, мы тем самым тренируем организм к низким температурам внешней среды путем активации компенсаторных механизмов, обеспечивающих терморегуляторные процессы. В результате закаливания в первую очередь тренируется подвижность сосудистых реакций, выступающих в роли защитного барьера, охраняющего организм от резких перепадов внешней температуры.

Теплые ванны, не обеспечивая закаливания, тем не менее оказывают положительное влияние на организм, улучшая окислительные процессы.

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.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

#

# 1.3.2 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 во 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; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.

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, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе – 9-13 и 16-18 часов; на юге – 8-11 и 17-19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18°.

Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Воздушных ванн время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

# 1.3.3. Закаливание водой.

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 холодней 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.

*Обтирание* – начальный этап закаливания водой.

Частичное обтирание отнимает мало тепла, поэтому всегда хорошо переносится пожилыми и ослабленными людьми. К положительным сторонам этой процедуры относится возможность точно дозировать холодовую нагрузку на организм. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.

Действие этой простой процедуры приводит к улучшению сна, повышению аппетита, поднятию настроения и т.д. Это обтирание полезно для возбуждения кровяного давления и кровообращения; для насыщения кожи кровью; для закаливания тела, чтобы оно могло легче противостоять вредному влиянию погоды и сурового климата; при катаральных состояниях дыхательных путей, при ревматических болях в мышцах и суставах.

*Обливание* – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около + 30°С, в дальнейшем снижая ее до + 15°С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

*Душ* – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30-32°С и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40°С с водой 13-20°С на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

При *купании* осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды 18-20°С и 14-15 °С воздуха.

Для закаливания рекомендуется наряду с общими 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.

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

*Хождение босиком.* Исследования физиологов показали, что на подошвенной части стопы расположено большое количество рецепторов, имеющих связь с органами и тканями организма. Хождение босиком является одним из древнейших приемов закаливания. Оно рекомендуется в течение всего года, преимущественно поздней весной, летом и ранней осенью. Ходить босиком, кроме закаливающего эффекта, надежно предохраняет от плоскостопия, тренируя мышцы стопы, и является хорошим методом профилактики соматических и простудных заболеваний.

*Полоскание горла* проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23-25°С, постепенно каждую неделю она снижается на 1-2С и доводится до 5-10°С.

В последние годы все большее и большее внимание привлекает зимнее купание. *Зимнее купание* и плавание оказывают влияние практически на все функции организма. У «моржей» заметно улучшается работа легких, сердца, возрастает газообмен, совершенствует система терморегуляции. Занятия зимним плаванием надо начинать только после предварительной тренировки закаливания. Купание в проруби начинают, как правило, с небольшой разминки, в которую включают гимнастические упражнения и легкий бег. Пребывание в воде длится не более 30-40 сек. (для длительно занимающихся – 90 сек.). Плавают обязательно в шапочке. После выхода из воды проделывают энергичные движения, тело вытирают полотенцем насухо и проводят самомассаж.

*«Снежное пробуждение».* При соприкосновении снега с теплой кожей начинается его таяние, а это сильно отбирает теплоту от кожи. В результате достигается мощнейшее раздражение холодовых рецепторов кожи, которое резко активирует нервную систему организма. Получается своеобразный «холодовой ожог». Кроме этого эффекта, при таянии снега разрушается его структура и освобождается энергия. Кожа, наоборот, сильно охлаждается, увлажняется – активизируется. Вся процедура снежного пробуждения длится не более 30 секунд. Тело перед ней должно быть умеренно разогрето.

*Аквааэробика.* При выполнении физических упражнений в воде необходимо преодолевать ее постоянное сопротивление. Во время тренировки оказываются задействованными все мышцы тела, даже антагонисты, получая большую многоплановую нагрузку.

# Закаливание в парной.

Народный опыт, приобретенный веками, свидетельствует, что баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы. В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Пребывание в парном отделении бани вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливает кровообращение во всех тканях организма. Под влиянием высокой температуры интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма вредных продуктов обмена веществ.

Парная процедура. Нижеследующие правила помогут вам правильно принимать общую парную процедуру.

Принимая парную 2-3 раза в неделю, вы всего за три недели замените жидкостные среды своего организма, избавитесь от многочисленных токсинов.

Банные веники. Веники бывают: березовые, дубовые, липовые, ольховые, пихтовые, можжевельниковые, крапивные и некоторые другие. Все перечисленные растения, из которых делают веники для бани, обладают сильными фитонцидными свойствами. Различие заключается в том, какую энергию представляет тот или иной фитонцид и когда его лучше применять.

Таким образом, закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур.

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека. Оно повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунную систему. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

И важно помнить, что закаленность обратима: невозможно закалиться надолго, «про запас», достигнутый уровень закаленности необходимо постоянно поддерживать продолжением закаливающих процедур, иначе он снизится.

# Глава 2. Практическая часть.

**Цель:** провести исследование осведомленности студентов о закаливании.

**Материалы:** результаты анкетирования.

**Ход работы.**

1. Составить бланк анкеты на тему «Закаливание».
2. Провести опрос среди студентов.
3. Подвести итоги опроса, проанализировать и оформить полученные результаты.

**Результаты исследования**

Анализируя результаты исследования, полученные путем опроса студентов по анкете «Закаливание» (Приложение 1), можно сделать следующие выводы. В основном все студенты знакомы с понятием закаливания. В опросе участвовали 22 студента 3 курса, из них: 73,3% знают, как проводить закаливающие процедуры.

Летом купаются в открытых водоёмах 80% обучающихся, обтиранием занимаются 36,6% и 10% из опрошенных студентов занимаются обливанием (Приложение 2).

Регулярно выполняют закаливающие процедуры 16,7% обучающихся, нерегулярно выполняют закаливающие процедуры – 23,3%, 33,3% обучающихся совсем не делают закаливающие процедуры, а 26,7% обучающихся не задумываются над этим вопросом (Приложение 3).

Из опроса видно, что больше всего болеют простудными заболеваниями только зимой – 67,7%, 3,3% - только летом и по 14,5% приходится на осень – зиму и зиму – весну (Приложение 4).

По результатам опроса видно, что студенты знают основные средства закаливания. Наиболее известные им: обливание водой (64 %), обтирание (60%), моржевание (40%). 5% обучающихся считают, что они совсем не знают никакие средства закаливания (Приложение 5).

Зарядку по утрам выполняют 45% опрошенных. Студенты, которые не регулярно закаливают организм, больше болеют, быстро устают, имеют пониженную работоспособность.

# Заключение

В современных условиях значение закаливания все более возрастает. Закаливание - одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни. Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение и обмен веществ, при облучении поверхности тела в организме возникает ряд фотохимических реакций, влекущих за собой сложные физико-химические превращения в тканях и органах, эти реакции обуславливают благоприятное действие на весь организм. К минусам можно отнести лишь невыполнение принципов закаливания, в результате чего наступают различные нарушения в организме.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании как средстве физического воспитания, имеется в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста.

# Список используемой литературы

1. Баранов В.М., «В мире оздоровительной физкультуры», К: Здоровье, 2006

2. Бальсевич В.К. «Физическая культура для всех и для каждого». М., 2002 г.

3. Колтушкин, А.Н., «Закаливание», М: Ригод классик, 2002

4. Колтушкин А.Н., «Целебный холод», М: Физкультура, 2003

5. Лаптев А.П. , «Закаливайтесь на здоровье», Москва, 2004

6. Малахов Г.П. Закаливание и водолечение. – М.: Сталкер, 2007. – 105с.

7. Марков В.В., «Основы зорового образа жизни», М: Академия, 2001

8. Онучин Н.А. Закаливание. Массаж. Гимнастика / Н.А. Онучин. – М.: АСТ, 2005. – 158 с.

9. Панина Г.А., «Лечебная физкультура сегодня», К: АТФ, 2003

10. Толкачев Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ. - М.: Педагогика, 2004. – 253с.

11. Трешутин В.А., Щепин В.О. Региональная система мониторинга здоровья населения и эффективность здравоохранения / Под ред. академика РАМН О.П. Щепина. М.,2001. – 256с.

12. Феоктистова В.Ф., Плиева Л. В., «К здоровью через движение». – Волгоград: Учитель, 2013

# Приложение 1. Анкета для студентов по теме: «Закаливание»

1. *Знаете ли Вы, что такое закаливание? Что понимается под закаливанием?*

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействию внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

г) укрепление здоровья.

2. *Закаливающие процедуры следует начинать с обливания*

а) горячей водой;

б) теплой водой;

в) водой, имеющей температуру тела;

г) прохладной водой.

3. *Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым?*

а) эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т. п.);

б) эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;

в) эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;

г) эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.

4. *Закаливание включает:*

а) систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

б) систему организационных форм физической культуры. несущих ярко выраженный тренирующий эффект;

в) систему физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

5. *Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?*

а) сочетая упражнения с закаливанием можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;

б) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;

в) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни;

г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

6. *Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?*

а) когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор;

б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

в) после занятий надо принять холодный душ;

г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.

7. *Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?*

а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;

б) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий;

в) оздоровительной эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда;

г) все представленные утверждения соответствуют действительности

8. *Какие процедуры закаливания Вы применяете?*

9. *Загораете ли Вы летом?*

10. *Принимаете ли Вы водные процедуры?*

а) обтирание;

б) обливание;

в) купание в открытых водоёмах.

11. *В какое время года Вы больше всего болеете простудными заболеваниями?*

а) летом;

б) осенью;

в) весной;

г) зимой.

12. *Знакомы ли Вам основные виды закаливания? Перечислите их.*

13. *Знаете ли Вы как проводить закаливающие процедуры? («да», «нет»).*

14. *Делаете Вы закаливающие процедуры:*

а) регулярно;

б) нерегулярно;

в) не задумывался (ась);

г) другие варианты (указать).

15. *Во время болезни Вы проводите закаливающие процедуры?*

16. *Делаете ли Вы утром зарядку?*

# Приложение 2. Выполнение водных процедур.

# Приложение 3. Периодичность выполнения закаливающих процедур, (%).

# Приложение 4. Простудные заболевания студентов по временам года, (%).

# Приложение 5. Известные средства закаливания, (%).