

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/24590>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физкультура

Введение 3

1 Роль закаливания для организма человека 4

2 Методы закаливания 5

Заключение 6

Список литературы 7

Введение

Актуальность темы исследования. Значение закаливания для здоровья человека нельзя недооценивать. И это несмотря на то, что современная медицина постоянно совершенствуется. О пользе закаливания знают многие. К сожалению, в наши дни люди этому важному занятию уделяют все меньше внимания и времени. Под закаливанием понимают постоянный тренинг защитных способностей организма с помощью дозированного влияния на него отрицательных стрессоров внешнего мира. Оно подразумевает именно профилактику заболеваний, а не их лечение. Поэтому для сбережения здоровья нужно уделять особое внимание закаливанию, физической активности и питанию. Сеансы закаливания бывают:

- общими (правильный режим дня, физические упражнения, рациональное питание);
- специальными (принятие водных процедур, солнечных и воздушных ванн).

Лишь систематическое выполнение процедур поможет поддерживать резистентные свойства организма на соответствующем уровне.

Цель исследования – изучить и проанализировать закаливание.

Задачи исследования:

- 1) изучить роль закаливания для организма человека;
- 2) проанализировать методы закаливания.

Объект исследования – закаливание.

Предмет исследования – роль и методы закаливания.

Работа по структуре состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы

1 Роль закаливания для организма человека

Закаливание — это повышение устойчивости организма к воздействию погодно-климатических условий (низкой и высокой температуры, солнечного облучения, атмосферного давления и др.). Закаливание основано на способности организма человека приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды. Закаливание может быть пассивным (привыкание) и активным, организованным, дозированным, проводимым по общим правилам тренировки. В результате закаливания повышается сопротивляемость организма к различным неблагоприятным условиям и особенно к действию закалывающего фактора. Значение закаливания для организма человека бесценно. При условии систематического и длительного выполнения мероприятий оно благоприятствует:

Основные методы закаливания

- общему улучшению самочувствия;
- уменьшению утомляемости;
- повышению иммунитета;
- совершенствованию всех функциональных систем;
- снижению простудных заболеваний;
- повышению стрессоустойчивости.

Позитивные перемены происходят в связи с мобилизацией резервных сил организма, стимулируя его адаптацию к различным факторам. Наряду с позитивными физическими изменениями закалывающие процедуры дисциплинируют и укрепляют силу воли, вырабатывают целеустремленность и настойчивость, уравновешенность. Начинать заниматься закалкой разрешено людям любой возрастной категории при

любом состоянии здоровья.

1. Бородина Е.А., Шалаев В.А. Физическая культура. Учебное пособие. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2009. — 59 с.
2. Зайцева И.П. Физическая культура для бакалавров: Критерии оценок. Учебное пособие. — Ярославль : ЯрГУ, 2013. — 196 с.
3. Корельская И.Е. Основы физической культуры студенческой молодежи. - Архангельск: ИД САФУ, 2014. — 107 с.
4. Максимова А.С. Физическая культура. Краткий курс лекций. - Омск: Изд-во ОГКУиПТ, 2011г. - 40 с.
5. Методы закаливания и его польза. - <http://mixednews.ru/archives/47148>
6. Значение закаливания для жизни и здоровья современного человека. - <http://vashimmunitet.ru/zakalivanie/znachenie-zakalivaniya-dlya-zdorovya-cheloveka.html>

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/24590>