|  |  |
| --- | --- |
| Gerb-BMSTU_01 | **Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  **Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  **высшего образования**  **«Московский государственный технический университет**  **имени Н.Э. Баумана**  **(национальный исследовательский университет)»**  **(МГТУ им. Н.Э. Баумана)** |

Физкультурно-оздоровительный факультет

Кафедра «Здоровьесберегающие технологии и  
 адаптивная физическая культура»

**РЕФЕРАТ**

**«ТЕМА»**

Выполнил студент: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*фамилия, имя, отчество*

Группа: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проверил профессор кафедры АФК, д.п.н.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мысина Г.А.**

*подпись, дата*

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*2018 г.*

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

Закаливание

Система закаливания П.К. Иванова

Советы по закаливанию

**Закаливание**

Что же такое закаливание? Закаливание – метод воздействия на организм человека природными факторами, такие как воздух, вода, солнце и пониженная или повышенная температура, с целью повышения его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов.

В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры.

Важно помнить, что некоторые закаливающие процедуры имеют ряд противопоказаний. При длительных перерывах эффект закаливания снижается. Закаливание это в первую очередь тренировка, а не лечение, поэтому перед закаливающими процедурами необходимо посетить врача.

Именно умение адаптироваться помогает противостоять неблагоприятному воздействию окружающей среды.

**ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

Есть несколько видов закаливание:

* Аэротерапия – закаливание воздухом
* Гелиотерапия – закаливание солнцем
* Хождение босиком
* Закаливание водой

**СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ П. К. ИВАНОВА**

Методика Иванова состоит из 12 простых правил, которые необходимо как выполнять, так и понимать, так как в каждом правиле заложен глубокий философский смысл.

Рассмотрим эти правила:

**Правило №1**

Два раза в день необходимо купаться в прохладной воде.

**Правило №2**

Перед или после процедуры холодного обливания, а лучше во время нее встань босыми ногами на прохладную землю или снег, если закаливание происходит зимой, вдыхай глубоко свежий воздух, желая себе и окружающим добра и здоровья.

**Правило №3**

Откажитесь от алкоголя, прекратите курить, чтобы не убивать себя.

**Правило №4**

Отказывайтесь от пищи в пользу духовного здоровья с вечера пятницы до обеда воскресенья.

**Правило №5**

В воскресенье после голодания долго выйди на прохладную землю босым, вдохни чистый воздух, обдумай наступающий день, поблагодари природу за здоровье и силу, а потом можешь приступать к трапезе. Ешь все, что любишь, но и меру знай.

**Правило №6**

Люби всю ту природу, что окружает тебя.

**Правило №7**

Здоровайся с каждым, кого встретишь, ведь так ты желаешь здоровья им, а они желают его тебе.

**Правило №8**

Помогай всегда и всем. Делайте это от чистого сердца, не кривя душой. Помните, что все когда-то возвращается.

**Правило №9**

Победи в себе своих демонов: жадность, злость, скупость, гордость, страх, гордыню и лицемерие. Верь себе и людям. Не говори о других плохого, никому не желай зла, полюби каждого.

**Правило №10**

Забудь о болезнях, переживаниях и смерти, ведь только так сможешь стать здоровым.

**Правило №11**

Читай, развивайся, но не забывай при этом действовать

**Правило №12**

Делись с ближними опытом этого дела.