

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Кичеев Карим Валентинович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема «Организация процесса закаливания обучающихся 10-11 классов в
условиях школьного спортивного клуба»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф. Сидоров Л.К.

Руководитель кан. пед. наук, доц. каф. ТОФВ Ситничук С.С.

Дата защиты _____

Обучающейся Кичеев К.В.

Оценка _____

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ЗАКАЛИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ	
1.1 История появления школьных спортивных клубов	5
1.2 Обзор нормативных документов по организации деятельности школьных спортивных клубов	11
1.3 Основы закаливания.....	14
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1 Методы исследования.....	34
2.2 Организация исследования.....	37
ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ЗАКАЛИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ	
3.1 Внедрение программы закаливания обучающихся 10-11 классов в деятельность школьных спортивных клубов.....	39
3.2 Выявление результативности программы закаливания обучающихся 10-11 классов в условиях школьных спортивных клубов.....	51
ВЫВОДЫ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	57
ПРИЛОЖЕНИЯ	63

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время уровень здоровья обучающихся образовательных организации настораживает общественность. К причинам, способствующим данному явлению, можно отнести: техногенное развитие общества, экологические проблемы, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, психологическое напряжение. Всё это приводит к развитию заболеваний и хроническому течению соматических болезней. Вопрос об оптимизации подходов к сохранению и укреплению здоровья обучающихся решается на государственном уровне. В медицине активно внедряются в лечебный и реабилитационный процесс современные наукоемкие технологии, продляя жизнь человека. В области физической культуры и спорта произошли значительные изменения: строятся новые спортивные учреждения, несколько забытые формы организации работы с населением появляются новые методы работы с населением.

Одним из важнейших направлений работы учителей физической культуры должно быть правильное использование природных естественных факторов, способствующих сохранению и повышению уровня здоровья обучающихся, по этой причине наша работа актуализирует такой способ укрепления здоровья как закаливания. Повышая устойчивость к низким температурам, высокой влажности воздуха, закаливание способствует оздоровлению, правильной работе функциональных систем организма, улучшению жизненного тонуса и повышению адаптационного ресурса организма. Учитывая особенность резко континентального климата Красноярского края, закаливание оказывают благотворное влияние на организм человека.

Сегодня требуется популяризация различных видов закаливания и создание возможностей воплощения данной идеи в жизнь. Однако организация процесса закаливания имеет ряд ограничений: отсутствие методического обеспечения, слабая подготовка учителей физической культуры по *вопросам* закаливания, слабая информированность

обучающихся об эффективности закаливания, что делает нашу выпускную квалификационную работу весьма актуальной.

Объект исследования: процесс деятельности школьных спортивных клубов.

Предмет исследования: программа закаливания обучающихся 10-11 лет в условиях школьного спортивного клуба.

Цель исследования: Разработка, теоретическое обоснование и применение программы закаливания обучающихся 10-11 классов в условиях школьного спортивного клуба.

Гипотеза исследования: организация процесса закаливания обучающихся 10-11 классов в условия школьного спортивного клуба будет результативным если разработать программу закаливания и методические материалы для учителей физической культуры по вопросам закаливания и влияния закаливающих процедур на уровень здоровья человека.

Задачи исследования:

1. Провести анализ психолого-педагогических источников по процессу закаливания обучающихся и функционированию школьных спортивных клубов;
2. Провести анкетирование обучающихся и учителей физической культуры по проблеме закаливания в условиях школьного спортивного клуба;
3. Разработать и внедрить программу закаливания обучающихся 10-11 классов;
4. Выявить результативность процесса закаливания обучающихся 10-11 классов в условиях школьного спортивного клуба.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ЗАКАЛИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

1.1 История появления школьных спортивных клубов

Клубно-групповая система предполагает массовость. Массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях. Физкультурные мероприятия – организованные занятия граждан физической культурой [25]. По сути это та возможность, которая дает каждому реализовать неотъемлемое право на занятия спортом, задекларированное в Олимпийской хартии. Массовый спорт обладает огромным потенциалом, поскольку имеет значительное влияние не только на формирование личности, развитие физических и душевных качеств, но также на качество самой жизни.

Физическая культура и спорт, начиная с древнейших времен и до сегодняшнего дня, играют важную роль в воспитании подрастающих поколений. Спортивные клубы были известны древним грекам ещё в V веке до нашей эры. Тогда знаменитые эллины уделяли огромное внимание уходу за своим телом и его гармоничному созвучию с душой. Атлетика в те далёкие времена была профессией. Спортсмены тренировались ежедневно по много часов. Древние римляне переняли у греков это замечательное искусство. Таким образом, спортивные соревнования были популярны в Древнем мире, а атлеты были высокочтимыми гражданами в государствах.

Спортивные клубы были в древние времена. В древнем Риме они назывались термами, то есть банями. Термы посещали не только для выполнения гигиенических процедур. Там были залы для выполнения физических упражнений и залы для культурных мероприятий. С течением времени в термы стали приходить свободные граждане, чтобы встретиться и пообщаться. Широкое распространение во всём мире спортивные клубы получили на стыке двух тысячелетий. Они открывались во всех странах, в

том числе и в России, включали сауну и гимнастический зал, а также и салон красоты. Посещали такие клубы, как профессионалы – спортсмены, так и те, кто с заботой и любовью относился к своему телу.

У истоков спорта - это были национальные единоборства и спортивные игры (плавание, бег, кулачный бой, верховая езда, борьба, стрельба из лука и проч.). С конца 17 века начинает складываться система военно-физической подготовки в русской армии, а в учебных заведениях вводятся обязательные занятия физическими упражнениями. Гимнастика, стрельба, фехтование – становятся неотъемлемой частью жизни образованного человека.

Во второй половине 19 века развитие физической культуры и спорта в нашей стране выходит на новый уровень. В крупных российских городах появляются спортивные школы, создаются клубы и общества. В частности, это «Кружок любителей атлетики» (1885 год), «Русское гимнастическое общество» (1882 год), «Петербургский кружок любителей спорта» (1889 год), «Петербургское общество любителей бега на коньках» (1877 год) и другие.

Стремительно растет популярность плавания, фехтования, парусного, гребного и конькобежного спорта, велоспорта. К началу 20 века учреждаются всероссийские союзы по видам спорта, проводятся официальные спортивные соревнования и чемпионаты. Во многих промышленных центрах страны возникают рабочие спортивные организации. В 1914 году Россия насчитывает 1200 спортивных объединений в 332 городах и поселках. И хотя отставание в развитии физической культуры и спорта, по сравнению с другими странами, сохраняется все еще значительное, именно этот период можно назвать зарождением и началом становления массового спорта в России.

После 1917 года «путь» развития физической культуры и спорта, стал определяться централизованно – на уровне государства. В 1920 году утвержден Высший совет физической культуры (ВСФК), затем в течение трех лет созданы ВСФК в каждой союзной республике.

В 1918 году в СССР начали работать первые физкультурно-спортивные кружки и ячейки: «Муравей» Москва, «Спартак» Петроград, «Красный молодняк» Минск. В 1923 создается первое Всесоюзное физкультурно-спортивное общество «Динамо», в 1935 году – ДСО «Спартак». К 1936 году в стране действовало более шестидесяти добровольных спортивных обществ профсоюзов.

В конце 20-х – начале 30-х годов начинает активно развиваться туризм. С 1934 года стартуют массовые велопробеги на длинные дистанции - длина маршрута велогонщиков вдоль границ СССР составила 30872 км. В массовый спорт вовлекаются дети и подростки, для которых проводятся многочисленные соревнования по футболу («Кожаный мяч»), хоккею («Золотая шайба»), шахматам («Белая ладья»), военно-спортивные игры «Орленок» и «Зарница».

Программа развития массового спорта поддерживается высшим руководством СССР. Основные направления развития физической культуры и спорта в стране определяются постановлениями ЦК КПСС. В целях улучшения спортивной подготовки населения создается специальная организация ОСОАВИАХИМ, под эгидой которой в 1931 году вводится всесоюзный спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). За несколько лет значкистами ГТО становятся миллионы советских людей разного возраста.

Повсеместно проводятся легкоатлетические кроссы, велогонки, лыжные и другие массовые соревнования. Устраиваются Дни спорта, Всесоюзные спартакиады и праздники физкультуры, собирающие огромное количество участников со всех уголков страны. На Первом всенародном смотре достижений советского физкультурного движения 1928 года в массовых стартах принимают участие 3,5 млн. человек, в финале в Москве – 7,2 тысячи человек. Для сравнения: 1975 год, массовые старты Спартакиады народов СССР насчитывают уже 54 млн. участников со всех союзных

республик. Менее чем за пять десятков лет, пережив войну, страна смогла повысить свой спортивный потенциал более чем в 15 раз!

В этот период времени в СССР работают свыше 3 тысяч стадионов, 60 тысяч спортзалов, 1,3 тысяч бассейнов, около 0,5 млн. спортивных площадок, 100 тысяч футбольных полей, 18 тысяч стрелковых тиров, примерно 7 тысяч лыжных баз. Ежегодный объем производства спортивного инвентаря и оборудования в СССР накануне Игр Олимпиады в Москве достигает трех миллиардов рублей. Государство и профсоюзы выделяют значительные средства на развитие физической культуры и спорта.

Одним из мощнейших «двигателей» массового спорта является устная, печатная и наглядная пропаганда. Во многом благодаря именно этому инструменту СССР удалось достигнуть уровня развития физической культуры и спорта, равного или превосходящего другие страны.

Одним из важных средств пропаганды физической культуры и спорта являются массовые спортивные соревнования. Ежегодно их проводится около 300. Организаторами таких соревнований выступают специальные общества и организации, печатные издания. Так широкой популярностью в годы СССР пользуются международные соревнования по хоккею на приз «Известий», многоборцев ГТО – на призы «Комсомольской правды», по бегу – на призы газеты «Правда».

Многочисленные книги о спорте, методические пособия и специальные спортивные журналы (такие как «Физкультура и спорт», «Спортивная жизнь России», «Физическая культура в школе», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Турист», «Теория и практика физической культуры») издаются огромными тиражами.

Одно только издательство «Физкультура и спорт», основанное в 1923 году, ежегодно выпускает более 700 наименований общим тиражом свыше 10 млн. экземпляров. Годовой объем спортивных передач в программах Центрального телевидения составляет до 900 часов, Всесоюзного радио – более 750 часов. Каждый год на широкий экран выходят до 40

документальных, учебных, научно-популярных и художественных фильмов, направленных на развитие физической культуры и пропаганду массового спорта в СССР.

Массовый спорт становится поистине основой спорта высших достижений, одним из важнейших условий физического совершенствования и воспитания моральных качеств миллионов граждан нашей страны. [23]

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется руководителями государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Рождение комплекса ГТО

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь проходит подготовку по таким специальностям, как радист, телеграфист, парашютист, моторист, санитар, медсестра, пилот и др.

В 1931 году вводится Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который становится программной и нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Популяризация и активное развитие ГТО в 30-е годы

Начиная с 1931 года активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций. Желая заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.

Очень быстро спортивно-оборонный комплекс становится популярен. Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Проводятся масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Носить значок ГТО становится престижным.

В 1931 году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м – 465 тысяч и в 1933 году 835 тысяч физкультурников. К весне 1935 года количество значкистов ГТО достигает 1,2 миллионов человек.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждаются золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет – «Почётным значком ГТО». Для коллективов физкультуры предприятий, учреждений, организаций,

добившихся особых успехов по внедрению комплекса ГТО, учреждается специальный знак отличия – «За успехи в работе по комплексу ГТО».[23]

1.2. Обзор нормативных документов по организации деятельности школьных спортивных клубов

Согласно распоряжению Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р, утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. В качестве основных стратегических целевых ориентиров развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на первом этапе (2009 - 2015 годы) и на втором этапе (2016 - 2020 годы) определены:

1. увеличение доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения (на первом этапе - с 15,9 процента в 2008 году до 30 процентов в 2015 году и на втором этапе - до 40 процентов в 2020 году);
2. увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения (на первом этапе - с 34,5 процента до 60 процентов и на втором этапе - до 80 процентов).

В качестве одного из средств реализации указанных задач в настоящее время применяется открытие клубов по месту жительства.

В 2011 году в Красноярском крае стартовала Долгосрочная целевая программа «От массовости к мастерству» на 2011–2013 годы.

При создании физкультурно-оздоровительных и детско-юношеских клубов следует исходить из положений следующих законов [28,29,30,31]: Федеральный закон № 82-ФЗ от 19.05.1995 г. «Об общественных объединениях», Федеральный закон «О некоммерческих организациях» от 12.01.1996 № 7-ФЗ, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007, Закон Красноярского края «О физической культуре и спорте в Красноярском крае» от 21.12.2010 № 11-5566.

Решения о создании клуба, об утверждении его устава и о формировании руководящих и контрольно-ревизионного органов принимаются на общем собрании. С момента принятия указанных решений клуб считается созданным: осуществляет свою уставную деятельность, приобретает права, за исключением прав юридического лица, и принимает на себя обязанности, предусмотренные Федеральным законом №82-ФЗ от 19.05.1995 г. «Об общественных объединениях».

Эта работа осуществляется, главным образом, в рамках муниципально ориентированной долгосрочной целевой программы «От массовости к мастерству» на 2011-2013 годы, утвержденной постановлением Правительства Красноярского края от 20.11.2010 № 575-п.

Основной целью спортивных клубов является всестороннее развитие человека, утверждение здорового образа жизни, формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании личности, создание условий для занятия любыми видами физической культуры и спорта, профилактика заболеваний, вредных привычек и правонарушений.

Задачами клубов являются:

- обеспечение и защита права граждан на занятия физической культурой и спортом;
- взаимодействие с государственными, хозяйственными и иными организациями в разработке и внедрении программ развития физической культуры и спорта;
- осуществление совместно с заинтересованными организациями физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди сельского населения Чувашской Республики;
- содействие в подготовке физкультурных и спортивных кадров, в укомплектовании физкультурно-спортивных коллективов специалистами по видам спорта и физической культуре, в создании спортивных организаций;

- создание спортивных клубов, формирование физкультурных и спортивных

коллективов по видам спорта, организацию их выступлений;

- проведение спортивных соревнований по видам спорта, сельских спортивных игр, фестивалей, смотров-конкурсов на лучшую организацию массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в коллективах физической культуры, проведение лекций, семинаров по актуальным вопросам развития спортивного движения, организацию выступлений и встреч с деятелями физической культуры и спорта;

- другие направления, содействующие развитию массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. [20]

Существующая система спортивных клубов в г. Красноярске начала развиваться прошлым году, тогда открывались только первые клубы. Нынешний год ознаменовался началом нового этапа в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы клубов по месту жительства - возведением по принципу быстровозводимых объектов на придомовых территориях малых спортивных залов. И к настоящему моменту общее количество клубов в городе составляет 21. А всего по краю действуют 261 спортивный клуб, включая все муниципальные образования и городские округа.

Количество занимающихся в спортивных клубах в г. Красноярске составляет 2238 чел., а общее количество членов клубной системы края составляет 23312 чел.

В целом, ситуация со спортивными клубами достаточно оптимистичная, в них проводятся регулярные занятия, существует сложившийся состав инструкторов и методистов, также имеется методический материал для проведения занятий и самоподготовки [48].

1.3. Основы закаливания

Пропаганда здорового образа жизни - это мощнейший инструмент, который во все времена и в самых разных странах использовался в контексте государственной политики. Под пропагандой здорового образа жизни понимается целый комплекс мероприятий, направленных на его популяризацию, в том числе – просветительские программы, общественные движения, реклама в СМИ и проч.

Еще в 1913 году в России, которая на тот момент считалась одной из самых трезвых стран в Европе, в числе государственных церковных праздников был официально провозглашен День трезвости.

Тогда же в дореволюционной России, где алкоголя на душу населения приходилось не более 5 литров в год, было развернуто массовое антиалкогольное движение, которое поддерживалось представителями императорской фамилии. В частности, одним из главных пропагандистов здорового образа жизни стал Председатель «Союза трезвенников» - великий князь Константин Константинович. В прессе доходы, поступающие в казну от продажи алкоголя населению, открыто назывались «пьяным бюджетом», а власть обвинялась в спаивании народа. В 1914 году трезвость победила – местные органы власти получили право запрещать производство и продажу алкоголя.

Результат – уже к 1915 году потребление алкоголя в стране снизилось с 5 до 0,2 литров на человека в год (для сравнения: в 1940 году – 2 литра, в 1980 году – 11 литров, в период «сухого закона» в 1986 году – 4 литра, в 1996 году – 16 литров).

В то же время, в конце 19 - начале 20 века, активное развитие получает спорт. Физическая культура и здоровые спортивные развлечения (бег на коньках, фигурное катание, гребля и др.) становятся особенно модными среди представителей интеллигенции, служащих и учащейся молодежи. В Москве, Казани, Санкт-Петербурге, Нижнем Новгороде и других крупных городах создаются многочисленные кружки и общества любителей спорта.

Пропагандой здорового образа жизни и физической культуры занимаются, в том числе и на личном примере, наиболее видные общественные и государственные деятели того времени – В. Срезневский, А.Бутовский, А.Дюперрон и другие. Появляются периодические издания, посвященные спорту. Физическая культура становится одним из значимых предметов в системе образования.

Начиная с 1908 года, Российская империя включается в международное Олимпийское движение. Для одного из победителей Игр в Лондоне Николай II учреждает особый приз – ладью викингов работы Карла Фаберже из золота, серебра и драгоценных камней. Для выявления молодых спортивных дарований проводятся Всероссийские олимпиады. Первая из них состоялась в 1913 году в Киеве. Участвовало более 500 спортсменов из 20 городов. На Второй всероссийской олимпиаде, проведенной в 1914 году в Риге, было уже около 1000 спортсменов из 24 городов.

В Советском Союзе понятие «здоровый образ жизни» становится неотъемлемой и значимой частью другого, более глобального на тот момент понятия – «образ жизни советского человека». Пропаганда здорового образа жизни, как и пропаганда физической культуры и спорта, в СССР - выходят на новый качественный уровень и получают активную поддержку на правительственном уровне. Главными «пропагандистами» здорового образа жизни и физической культуры выступают сами «вожди пролетариата» - сначала Ленин, а затем Сталин. Отличное здоровье, хорошая спортивная подготовка и физическая выносливость советских людей провозглашаются главными ценностями государственной важности. Ключевая задача, поставленная Сталиным на XVI съезде ВКП(б), состоит в том, чтобы «вырастить новое поколение рабочих, здоровых и жизнерадостных, способных поднять могущество советской страны на должную высоту и защитить ее грудью от покушений со стороны врагов». Поэтому «Занятия физической культурой являются неотъемлемой частью коммунистического

воспитания» и «...массовым фактором повышения производительности труда и борьбы с профессиональными вредностями производства». [47]

Пропаганда здорового образа жизни и спорта ведется по всем направлениям, через все доступные каналы – начиная от плакатов и печатных материалов, заканчивая телевидением и радио. Централизованное регулирование пропагандистской деятельности осуществляется на уровне руководства КПСС.

Ленин, говоря о воспитании советской молодежи, указывал, что «именно ей, этой молодежи, предстоит закончить, завершить дело коммунизма; именно ей еще предстоят бои за коммунизм, и она эти бои должна встретить крепкой, здоровой, со стальными нервами и железными мускулами». В качестве инструментов наглядной пропаганды здорового образа жизни и пропаганды физической культуры и спорта использовались изобразительное, театральное искусство, СМИ, а также литература. Любые, даже незначительные, публикации или произведения в годы СССР, обязаны нести пропагандистскую «нагрузку» - в целях воспитания здоровой нации, готовой к защите социалистического строя.

Телевидение, кинематограф, художественные выставки различной направленности, музейные экспозиции, оформление спортивных сооружений, улиц, площадей – играют серьезную роль в популяризации физической культуры и спорта в СССР, широко применяются в целях рекламы и информации. Самый яркий и широко распространенный для того времени пример пропаганды физической культуры и спорта – это советские плакаты, призванные доводить до массового сознания в доступной форме коммунистические идеи. В них, также как и в открытках того времени, ярко отражаются не только «верный путь» развития советского человека, но также достижения советского спорта, крупных турниров и соревнований.

Неотъемлемой частью советской жизни советского периода в истории страны стала утренняя гимнастика, которая транслировалась каждое утро по телевидению и была особенно популярна среди молодого поколения. Также

активно пропагандируется закаливание. На предприятиях, в учреждениях и учебных заведениях организуются занятия производственной гимнастикой и физкультурные паузы, нацеленные на увеличение производительности труда и поддержание здоровья населения. Организационно-методическое руководство обязательными занятиями и контроль осуществляют министерства и ведомства. Повсеместно проводятся так называемые Дни здоровья, создается необходимая инфраструктура для развития массового спорта.

Особое место в пропаганде здорового образа жизни занимают антиалкогольные кампании. Трезвость провозглашается нормой жизни советского гражданина, пьянство – объявляется главным «врагом» общественного строя и подлежит искоренению.

При этом пропаганда здорового образа жизни в противовес аморальному пьянству ведется в СССР не только в расчете на взрослых людей, но также ориентирована и на подрастающее поколение. Здесь в качестве основного средства пропаганды выступает мультипликация. Для детей создаются мультфильмы о пользе спорта и вреде пьянства и курения.

Еще один значимый акцент в пропаганде здорового образа жизни в СССР ставится на организацию и проведение гигиенического воспитания, которое признается важнейшим условием для поддержания здоровья населения. Широкое распространения получают научно-популярные фильмы и киножурналы просветительской направленности, информирующие население о правильном питании, необходимости профилактических медицинских обследований, соблюдении сбалансированного режима работы и отдыха. Минздрав СССР преобразует дома санитарного просвещения в центры здорового образа жизни, при которых создаются кабинеты физической культуры, психогигиены, брака и семьи, семейных отношений и т.д. В 1931 году официально и повсеместно вводится всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). [47]

Как и в прежние времена, так и в настоящее время, с помощью пропаганды здорового образа жизни и спорта решаются важнейшие культурные, социальные, экономические и политические задачи страны. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления – все это нацелено на рост производительности труда, конкурентоспособности выпускаемой продукции, снижение уровня издержек. Кроме того, пропаганда физической культуры и спорта становится одним из мощнейших инструментов, направленных на развитие массового спорта

Со времени своего появления на Земле человек всегда был связан с водой. Именно в долинах больших рек — Нила, Тигра и Евфрата, Хуанхе и Янцзы, Инда и Ганга — зародилась человеческая цивилизация. Вода имела огромное значение в жизни первобытных людей, что послужило причиной обожествления этой стихии, внушавшей слабому еще в борьбе с природой человеку чувство преклонения и страха.



Рисунок 1

Посейдон. Римская мраморная копия с греческого оригинала

Культ ВОДЫ существовал с половины IV века до н.э практически у всех народов с самых древних времен. Одним из главных олимпийских богов, владыкой морей у древних греков был Посейдон (рис. 1); много позднее (III в. до н.э.) у древних римлян он стал отождествляться с Нептуном.

Огромное значение воды в жизни людей требовало приспособления к этой необычной среде. Ведь, впервые попав в воду, человек тонет. Поэтому плавание – жизненно важный навык, связанный с освоением в водной среде и умением передвигаться в ней [26].

Умение плавать порой становилось решающим во время войн — особенно во время морских сражений. Представление о применении в древние времена плавания в военных целях дает барельеф в усыпальнице Рамзеса II (рис. 2). На нем изображена переправа египетских воинов через реку Оронт. Один из воинов плывет способом, похожим на кроль, а другой – выполняя одновременный гребок двумя руками; многие воины помогают своим, видимо раненым, товарищам переплыть реку или вылезти на берег, где пострадавших переворачивают вниз головой для удаления воды, попавшей внутрь.



Рисунок 2.

Переправа египетских воинов. Рельеф в усыпальнице Рамзеса II (1250 г. до н.э.)

Широко применяли египтяне плавание и в повседневной жизни. Об этом можно судить по художественно выполненным туалетным коробочкам и ложечкам.

Специальное обучение плаванию в Ниле было привилегией знати, обязательной для детей фараонов. На гробнице правителя Сети, жившего в Древнем Египте за 2,5 тысячи лет до н.э., сохранилась надпись: «Он давал мне уроки плавания вместе с царскими детьми» [26].

В Древней Греции также ценилось умение плавать. Правда, плавание не было включено в программу древних Олимпийских игр. Однако с 1300 г. до н.э., во время проведения Истмийских игр и ежегодных празднеств в Гермионе в честь морского повелителя Посейдона, состязались в плавании и музицировании.

Павсаний и Геродот описывают подвиг ныряльщика Сциллиса, потопившего в 470 г. до н.э. персидский военный флот. В бурю он подплывал к вражеским кораблям и перерезал якорные канаты, вследствие чего суда разбивались о прибрежные скалы. Возвращаясь назад, Сциллис проплыл около 5 км, часто ныряя, чтобы не попасть на глаза врагам. За это греки поставили ему статую в Дельфах. Предание гласит, что он при этом действовал вместе со своей дочерью Хиндой, которая так свободно чувствовала себя в воде, что получила прозвище Возлюбленной бога морей.

О том, что древние греки придавали большое значение умению плавать, свидетельствует и известное изречение Платона: «Можно ли людям, которые являются противоположностью мудрого, плавать и читать не умеют, вверить службу?» В Афинах человека, не умеющего плавать, считали ущербным [26].

Умению плавать отдавали должное и древние римляне. Легендарные полководцы Гай Юлий Цезарь, Гней Помпей, Марк Антоний, Октавиан Август не только сами были отменными пловцами, но и умело обучали плаванию своих легионеров. Гай Юлий Цезарь с поистине императорским размахом устраивал в Риме грандиозные «морские сражения», в которых участвовали тысячи воинов, демонстрировавших абордажные схватки,

умение плавать и нырять, вести единоборство в воде, атаковать корабли, переправляться в полном вооружении (рис. 3). Римские войска имели на кораблях специально обученные отряды пловцов, которым вменялись в обязанность ремонт подводной части судов и морская разведка [26].

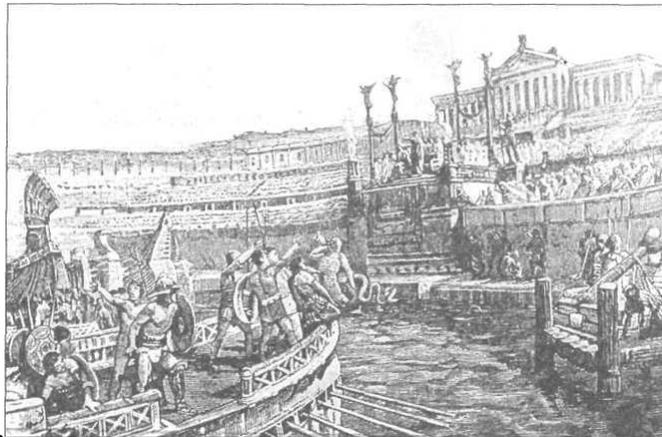


Рисунок 3

Морской бой на арене цирка, заполненной водой

Плавание с хороводами на воде под музыку входило в программу грандиозных водных феерий, ежегодно проходивших в Древнем Риме. При древнеримских общественных банях — термах строились открытые и закрытые купальни. Развалины терм, являвшихся также спортивными, культурными и увеселительными учреждениями, сохранились до наших дней. Некоторые термы имели несколько плавательных бассейнов размером 100 x 150 м. Просвещенные римляне обучали плаванию и детей [26].

Еще на заре цивилизации люди знали о целебных свойствах воды. Все религии предписывали необходимость «очищения тела» и совершения омовений. Слово «гигиена» греческого происхождения и означает — «здоровый». В Древней Греции и Древнем Риме существовал культ Гигиен — богини здоровья. «Римляне от всех болезней лечились водой, и в течение шести веков у них совсем не было врачей», — так утверждал писатель того времени Плиний. Купаться ежедневно по несколько раз было обычаем.[24]

Закаливающее действие воды использовалось многими народами также с давних времен. Широко известен русский обычай купания в

проруби. Иностранцев всегда поражала русская закалка. Так, камер-юнкер Берхольц, находившийся при дворе Петра I, писал: «Русские бросаются совершенно нагие из самых жарких бань в самую холодную воду и чувствуют себя очень хорошо, потому что с детства привыкли к этому».

Наши предки хорошо плавали. По свидетельству современников, древние славяне были «особенно способны переправляться через реки потому, что больше и лучше, чем остальные люди, умели держаться на воде». В старинной Ипатьевской летописи запечатлен замечательный патриотический подвиг русского отрока, который, несмотря на преследование, переплыл из внезапно осажденного печенегами Киева на другой берег Днепра, добрался до военного стана князя Святослава и сообщил ему о нашествии врага. Таким образом, отважный пловец спас столицу от разграбления и разрушения, а население – от истребления и плена. [27].

Византийский историк Маврикий, который путешествовал по Древней Руси, свидетельствует, что славяне были даже более искусными пловцами, чем представители иных племен и народов. Его удивило умение славянских воинов прятаться под водой, дыша через трубку, изготовленную из камыша.

Многие первые соревнования по плаванию носили ярко выраженный прикладной характер. Примером могут служить массовые соревнования древних славян на реке Почайне, притоке Днепра, где собирались лучшие пловцы-ныряльщики. Все они одновременно прыгали в реку и должны были в течение определенного времени ловить рыб руками. Тот, кому удавалось поймать самых крупных рыб, объявлялся победителем и получал в награду шелковую рыбацкую сеть.

После падения Рима в 476 г. европейская культура на несколько веков пришла в упадок. В средние века плавание считалось греховным занятием. Человечество дорого заплатило за длительное отлучение от воды. Эпидемии тифа, холеры, чумы беспощадно уничтожали целые города. Однако, здравый смысл постепенно брал верх, и в романских и германских странах

плавание стало входить в систему физического воспитания детей дворян — будущих воинов.

Средневековые воины-феодалы отлично понимали значение плавания. В «Зеркале рыцаря», где перечислялись главные качества, необходимые рыцарю, указывалось, что он «должен уметь плавать в броне на животе и на спине». Правда, многие рыцари плавать не умели. Конечно, отдельные хорошие пловцы были и в средние века. Так, иезуит Афанасий Кирхнер сообщает об известном пловце и ныряльщике XIV в. некоем Николае из Сицилии, проводившем бо'льшую часть своей жизни в воде и прозванном за свое редкое по тем временам умение Николай-рыба. Его гибель отражена в балладе «Кубок», переведенной В. Жуковским [26].

Эпоха Возрождения полностью вернула интерес к плаванию. Итальянский педагог Витторио де Фольте организовал в 1424 г. школу под названием «Дом радости», где проводилось организованное купание. Там же, в Италии, в 1515 г. были проведены первые из достоверно известных соревнования по плаванию. В 1538 г. вышла в свет первая книга, посвященная плаванию, автором которой был датчанин Н. Винман.

Не оставили своим вниманием плавание и великие гуманисты-просветители эпохи Возрождения — чех Ян Амос Коменский и англичанин Джон Локк. Последний считал, что джентльмен в равной мере мужественно должен преодолевать трудности не только в личной и общественной жизни, но также в бою и на море. Плаванию была посвящена книга немецкого педагога физической культуры и спорта XVIII-XIX вв. Гутс-Мутса.

В XVII в. в русских войсках было введено обучение плаванию. Военное наставление «Научение, как солдатам оружием владети» подчеркивает необходимость для каждого воина уметь плавать и наставляет предпринимать необходимые меры по организации обучения плаванию. При Петре I плавание было введено в число учебных дисциплин в Морской Академии и Императорском сухопутном кадетском корпусе. Приказ Петра I гласил: «...Всем новым солдатам без изъятия должно учиться плавать, не всегда есть

мосты». Большое значение умению плавать придавал Александр Васильевич Суворов. Он сам учил солдат плавать и переправляться через реку в любую погоду вброд и вплавь. В «Правилах медицинским чинам» он требовал предупреждать заболевания «чистотой, необходимой во всем, свежеею пищею и питьем и ежедневным купанием» [27].

Мысль о необходимости массового обучения плаванию утверждалась многими славными сынами России. В 1829 г. в соответствии с «Инструкцией, предписанной от Его Императорского Высочества Великого князя Константина Павловича», с целью формирования отрядов из лучших пловцов для выполнения специальных заданий в воде, во второй саперной бригаде русской армии были проведены первые в России соревнования на реке Березине. Их программа включала два упражнения: «ходьбу» в вертикальном положении, не касаясь ногами дна, на дистанцию 25 саженей и плавание на спине на дистанцию 100 саженей. Соревнования стали традиционными, и в 1832 г. их программа была дополнена еще одним упражнением – стрельбой из ружья в цель на берегу из положения «плавая стоя», которое в последующие годы нашло широкое применение в боевой подготовке русских войск.

Стимулом для дальнейшего развития плавания в европейских странах послужило то обстоятельство, что значительные потери в наполеоновских войнах приходились на долю утонувших. Опыт Отечественной войны 1812 г. (а впоследствии — Великой Отечественной войны 1941 – 1945 гг.) показал, что наиболее ожесточенные сражения происходили на водных рубежах. Массовое форсирование войсками таких многоводных рек, как Днепр, Дон, Буг, Неман, Дунай, Висла, Одер, стало образцом военного искусства. Умение плавать и держаться на воде в обмундировании и с оружием способствовало успешному проведению боевых операций и спасению жизни воинов [31].

Уже в начале XIX в. плавание изучалось в военных учебных заведениях многих европейских стран. Кроме того, стали появляться различные

общества и кружки любителей плавания. Первая школа любителей плавания была основана в 1785 г. в Париже. В России первая школа плавания открылась в 1827 г. на Неве. Журнал «Северная пчела» сообщал об этой школе следующее: «В Петербурге занимается фехтмейстер Гризье. Мы видели его учеников, мальчиков, которые плавают и ныряют, как рыбы в просторных ваннах, в самой Неве в бурную погоду. Желательно, чтобы и другие молодые люди воспользовались его наставлениями». А в 1834 г. в Петербурге, близ Летнего сада, была открыта общедоступная школа плавания, которой руководил прибывший из Швеции преподаватель гимнастики Густаф Паули. Там обучали плавать «по-лягушачьи на брюхе», «на спине», «на боку», «по-собачьи», «саженками», с оружием, а также спасению тонущих. Среди ее завсегдатаев были Пушкин, Вяземский, Плещеев [24].

Обливание холодной водой, как и купание в прорубях были традиционными формами закаливания. Холодной воде как закаливающему и врачующему средству воздали должное целые поколения гидропатов. Систематические закаливания холодной водой, в сочетании с интенсивными физическими упражнениями — наиболее мощный стимулятор бодрости и неиссякающий источник здоровья.

Исключительное значение применению холодной воды придавал также выдающийся врач древнего Рима Авл-Карнелий Цельз. Он писал: «В холодной воде – исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрым дух».

Действительно, закаливание водой является общедоступным и наиболее эффективным средством укрепления здоровья. Даже кратковременные холодные обливания, действуя на центральную нервную систему, снимают утомление, бодрят [25].

Задача закаливания - научить организм человека разжигать «костер» внутри себя, использовать незадействованный огромный энергетический запас. Холодная вода является своего рода пусковым механизмом, который

включает внутренние, глубоко спрятанные резервы организма. Мы до сих пор не знаем, каковы его предельные возможности.

Наиважнейшую роль при нахождении человека в холодной воде играет психологический фактор. Когда человеку известно, что температура воды 4 - 6 градусов, а он может продержаться в ней 40-60 минут, человек будет бороться. Если он в одежде, увеличьте указанное время на коэффициент 1,5 - 2,5. Так вот наша первая рекомендация для человека, который окажется в экстремальной ситуации, помнить, что у него есть выбор - покорно принимать смерть или пытаться спастись. Психологический фактор – один из основных.

С одной стороны, холодная вода может подорвать здоровье человека, а с другой — укрепить его. Так, мы обратили внимание на резкое изменение нашего функционального состояния после холодного плавания. Например, заплыв на какую-то большую дистанцию длится неделю, каждый день мы плывем по 5-8 часов. Как ни удивительно, но на третий-четвертый день наше состояние не ухудшается, а, наоборот, начинает заметно улучшаться. Задумались об этом.

Анализируя происходящее, открыт так называемый диапазон комфортных низких температур – примерно 9-11⁰ С. По оценке специалистов было обнаружено, что при плавании в холодной (8-11⁰ С и менее) и ледяной воде (менее 4⁰ С) появляются определенные оздоровительные эффекты. Лечатся заболевания печени, особенно после гепатита, почек, улучшается состав крови, работа сердечно-сосудистой системы, на 8 - 16 лет снижается биологический возраст человека.

Каждый возраст имеет свои функциональные показатели. Если вам 40, и вы регулярно занимаетесь холодным плаванием, то по этим показателям идете на 32, если вам 70 - на 54, а иногда и на 50. Нормализуется уровень холестерина, снижается содержание сахара в крови, женщины в ощутимой мере избавляются от целлюлита. Конечно, если позаниматься не один раз, а в течение определенного времени [41].

Мы пришли к выводу, что заниматься холодным плаванием в оздоровительных целях целесообразно «курсами», а именно, два раза в год по 1,5-2 месяца – не более того. Если сильно хочется, сходи в бассейн, поплавай. Речь не идет о каких-то сверхнагрузках, дающих зависимость. Мы говорим о занятиях 2-3 раза в неделю и с большими перерывами. Опыт показывает, что любым видом физической деятельности или физкультуры надо заниматься постоянно. Прошли «курс» холодного плавания и до следующего во время зимы катайтесь на лыжах, летом - на велосипеде, делайте каждое утро зарядку.

Если прекратить заниматься холодным плаванием, то возрастет потребность в пище, насыщенной холестерином, сахаром, у все показатели ухудшатся.

Физическая деятельность предполагает определенный режим питания, а соблюдать его не помешает и в том случае, если ничем не занимаетесь.

Если заниматься закаливанием и употреблять спиртное - тоже показатели ухудшатся. Но это уже последствия не холодного плавания, а неправильного образа жизни. Словом, показатели здоровья зависят от образа жизни. Закаливание помогает нормализовать жизненные параметры и при здоровом образе жизни поддерживать их на хорошем уровне.

Однако еще раз обращаем внимание на то, что холодное плавание не лечит напрямую. В медицине есть два подхода: лечение извне и изнутри. Первый - это прием лекарств, которые помогают выработать в организме определенные ферменты, способствующие оздоровлению. Второй же исходит из того, что все необходимые ферменты в организме есть. Каждая его клеточка - это, образно говоря, мини-медицинский склад, где присутствуют все необходимые препараты, причем чистейшие. Надо каким-то образом добиться, чтобы они использовались. Необходимо снять «замки» с этого склада. Закаливание делает это, и организм начинает пытаться излечиться сам [24].

Первый раз, когда вы входите в воду, зачастую ваши болезни начинают давать знать о себе еще сильнее, идет их обострение. Почему? Организм, попав в новую для себя ситуацию, срочно тестирует все свои органы и находит слабые места. Вы входите в холодную воду во второй раз, он «думает»: что делать? Но вы не останавливаетесь, лезете в холодную воду в третий, четвертый, пятый раз... Тогда он срочно срывает замки со своих «мини-медскладов», и начинается лечение на клеточном уровне [36].

Даже регулярное закаливание не защищает от сквозняков. Некоторые говорят: я вот поплавал в холодной воде, вышел и заболел. А на самом деле, он поплавал, потом ходил раздетый, красовался удалью и молодечеством перед публикой, попал под сквозняк и его продуло. Человек, поплававший в воде с температурой около 10 градусов, не заболевает, ибо сразу сработает защитная функция организма. Более того, бывали случаи, когда мне приходилось сбивать простудную температуру холодным плаванием. К примеру, поднимается она у меня до 38⁰ С, я поплаваю в очень холодной воде (менее 4⁰ С), и состояние здоровья нормализуется (только ни в коем случае не повторяйте это на себе, не экспериментируйте! Такой метод – не для всех!).

Если говорить о болезнях... В организме человека есть иммунная система. Она поддерживается в хорошем состоянии путем выработки в организме антител того или иного заболевания. Если иммунная система вырабатывает эти антитела - хорошо, нет - плохо. Так вот холодное плавание, процедуры закаливания позволяют повышать уровень иммунной системы, степень ее функционирования, производительность. К примеру, начались массовые инфекционные заболевания людей, все болеют, а вы нет. Люди с нашей закалкой болеют очень редко - иммунная система держит [41]. Воздействие холодной воды рефлекторно вызывает сужение сосудов кожи (а в ней содержится третья часть всей крови человека). За счет этого часть периферийной крови перемещается во внутренние органы и мозг, одновременно неся с собой дополнительные питательные вещества и

кислород к клеткам организма. Вслед за первоначальным кратковременным сужением кожных сосудов наступает вторая рефлекторная фаза реакции - их расширение, при этом происходит покраснение и потепление кожи, что сопровождается приятным чувством тепла, бодрости и мышечной активности. Сужение, а затем расширение кровеносных сосудов - это своего рода гимнастика сердечно-сосудистой системы, способствующая интенсивному кровообращению. Она вызывает мобилизацию и поступление в общий кровоток резервной массы крови (особенно находящейся в печени и селезенке).

Под действием холодной воды активизируется диафрагма, усиливается вентиляция в легких, дыхание становится более глубоким и свободным, в крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Все это благотворно сказывается на повышении окислительных процессов и обмене веществ в целом. К тому же усиливается половая потенция, что оказывает стимулирующее воздействие на нервную систему, а значит, и на мироощущение.

Однако главным достоинством закаливания водой является совершенствование аппарата терморегуляции, вследствие чего температура тела при самом неблагоприятном состоянии окружающей среды остается в оптимальных пределах, а защитные силы организма всегда находятся в «боевой готовности» [36].

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне [22].

Термогенез - это выработка организмом тепла для поддержания постоянной температуры тела и обеспечения работы всех его систем, начиная от функционирования внутриклеточных процессов, и вплоть до обеспечения кровообращения, переваривания пищи, возможности двигаться и т.д..

На отдаленных участках (на периферии) температура тела будет значительно ниже. У детей процесс теплопродукции и теплоотдачи отличается от взрослых людей и чем меньше ребенок, тем менее совершен термогенез.

У человека происходит сужение сосудов на холоде и уменьшается теплоотдача на 70 % .

Чтобы правильно назначить холодовую нагрузку, нужно знать степень закаленности занимающегося. Для ее определения точных методов пока нет, но известны различные приближенные способы, которые дают ориентир. Учеными установлено, что температура различных участков кожи после купания в ледяной воде понижается по сравнению с нормальной на 6,2 - 9,7 (табл. 1)

Таблица 1.

Изменение температуры кожи при воздействии холодовых нагрузок [12]

Участок кожи	До купания	После	Разница
Стопа	27,4	20,2	7,2
Голень	30,0	23,8	6,2
Бедро	29,1	20,7	8,4
Грудь	30,5	20,8	9,7
Кисть	26,5	19,7	6,8
Предплечье	30,5	24,0	6,5
Плечо	29,6	22,6	7,0

Восстановление температуры до исходной у закаленных людей происходит через 15-17 мин., у более закаленных через 8-10 мин.

Для регулярно занимающихся переход на зимнее плавание не предоставляет никаких трудностей.

Людам, прошедшим закаливание самостоятельно, в первый месяц занятий следует проводить разминку вместе с другими «моржами» воздерживаясь от купания. Потом, в течение 3-20 сек окунуться 2-3 раза до подбородка и быстро выходить. После этого увеличивать продолжительность пребывания в воде до 1 минуты, в дальнейшем - по самочувствию. После купания возникает желание согреться, поплавать в теплой воде или принять теплый душ, одеться или выпить несколько глотков горячего чая. Этому желанию не надо противиться, но и перегревать себя не стоит, чтобы не снизить закаливающего эффекта. Важную роль в укреплении здоровья играет самостоятельный поворот в преодолении психологического барьера.

Требования при занятиях плаванием в холодной воде [17]:

1. Личная гигиена

- индивидуальный выбор купальников и резиновой шапочки + подбор теплой шерстяной шапочки под резиновую;
- наличие головного убора в летний период;
- переодевание в сухую одежду после купания.

2. Подготовительные упражнения для первого купания в холодной воде:

- описание в виде рассказа об ощущениях соприкосновения с холодной водой;
- правильное дыхание (выдох при погружении в воду);
- правило погружения в воду (сразу всем корпусом не давая переохлаждение только ногам);
- правильное положение в воде (расслабление мышц);
- правильное дыхание после выхода из воды (дыхание носом);
- ощущения ногами дна (новичкам для самостраховки).

3. Упражнения, направленные на согревание организма:

- физические упражнения;

- баня. Правильное дыхание при высоких температурах во время восстановления процедур в бане. Постепенное увеличение температуры путем постепенного поднимания снизу вверх в бане.
 - массаж, самомассаж.
4. Количество проводимых упражнений (погружение в воду и согревание).
- строго по желанию без применений уговоров и насилия;
 - учитывание резервных возможностей организма (по самоконтролю);
 - по состоянию здоровья на день занятий, что прослеживает тренер и медицинский работник.
5. Отработка технических приемов по плаванию в летнее время года:
- кроль на груди;
 - кроль на спине;
 - брасс
6. Освоение дыхания в холодной воде.
- Задержка дыхания. При полном выдохе - расслабление.
 - Освоение правильного дыхания в бане.
 - Обязательное дыхание носом.
 - Самоконтроль:
 - а) научить контролировать температуру тела до холодовой нагрузки во время холодовой нагрузки и в период восстановления.
 - б) измерить температуру до купания, при постоянной температуре воды и одинакового времени нахождения в воде, после купания измерить температуру тела [21].

Одной из важнейших форм оценки качества подготовки обучающихся является тестирование. Тесты включают в себя вопросы теоретического характера, практической подготовленности.

Зимнее плавание - высшая форма закаливания, и чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания. Заниматься зимним плаванием могут люди имеющие медицинское заключение с оценкой уровня здоровья «здоровые».

Таким образом, занятие холодным плаванием требует тщательной подготовки, как психологической, моральной, так и физической. Регулярная тренировка будет оказывать только положительный эффект на организм занимающегося. Однако, необходимо выяснить, провести анализ воздействия холодной, ледяной воды (холодовых нагрузок) на организм человека с большим опытом, и человека – новичка в зимнем плавании.

Среди методик закаливания существуют не только с использованием низких температур, но и с помощью высоких температур.

Методика закаливания горячей водой. Закаливание горячей водой для тех, кто хотел бы закалиться, но не любит холодную воду, можно рекомендовать другой способ закаливания. Закаляться можно и теплой водой, и даже горячей, и даже кипятком!

Суть его достаточно проста: обнаженное тело протирают мокрым полотенцем, смоченным теплой или даже горячей водой, и не обтирают сухим полотенцем. Вода, испаряясь с кожи, охлаждает ее. Но следует соблюдать осторожность. Чем горячее вода, тем интенсивнее она испаряется, тем сильнее охлаждается организм. Поэтому увеличивайте температуру воды для обтирания постепенно, по мере закаливания организма. Закаливание таким методом весьма эффективно и по действию похоже на контрастный душ.

Таким образом, закаливание – комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды путем систематического тренирующего дозированного воздействия ими. Закаливание приемлемо для любого человека. Закаливаться могут люди любых возрастных групп независимо от степени физического развития и функционального состояния организма, так как методика закаливания подбирается индивидуально для каждого человека и могут применяться различные естественные факторы природы (солнце, воздух, вода).

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы проведения исследования

Научное исследование – это процесс выработки новых научных знаний, один из видов познавательной деятельности, целенаправленное познание, результаты которого выступают в виде системы понятий, законов и теорий.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ психолого-педагогических источников.
2. Анкетирование – метод социологического исследования, позволяющий получать информацию путем письменных ответов респондентов на систему стандартизированных вопросов анкеты.
3. Методы математической статистики.

С целью получения необходимой информации, в данной работе применялся метод анкетирования и опроса. Метод опроса в социологических исследованиях занимает особое положение и является наиболее авторитетным и популярным, так как имеет ряд весьма существенных преимуществ по сравнению с методами наблюдения и анализа документов. Метод опроса изобретен не социологами. Во всех отраслях знания, где исследователь обращается к человеку с вопросами, он имеет дело с различными модификациями этого метода (анамнестические опросы врача при приеме больного, опрос свидетелей какого-либо криминального происшествия следователем, интервью, проведенное журналистом для получения интересующей его информации, и др.). Метод опроса широко практиковался в отечественной социологии еще в 1920-е годы. В настоящее время можно с уверенностью констатировать, что он является наиболее распространенным и информативным, но не универсальным. Грамотное его использование требует от исследователя выяснения, насколько он соответствует тем задачам, которые предполагается решать. Другими

словами, нагрузка на опрос по сбору первичной информации в каждом конкретном исследовании может быть различной.

Опрос — это метод непосредственного или опосредованного сбора первичной вербальной информации путем социально-психологического взаимодействия между исследователем и опрашиваемым. Специфика метода состоит в том, что при его использовании источником социологической информации является человек (респондент) – непосредственный участник исследуемых социальных процессов и явлений. Главным достоинством метода опроса является широта охвата различных областей социальной практики. С помощью этого метода можно получить информацию о любых проблемах в жизни современного общества. Познавательные возможности его практически безграничны, а огромное преимущество состоит в результативности опроса большого количества людей в максимально короткие сроки. Различают две основные разновидности метода опроса: анкетирование, когда его проведение опосредовано применением анкеты, и интервьюирование, когда оно носит характер непосредственного общения социолога с респондентом.

Анкетирование – это метод получения первичной социологической информации путем письменных ответов респондентов на систему стандартизированных вопросов анкеты. Анкетирование является наиболее распространенным в практике прикладной социологии видом опроса. Виды анкетирования многообразны и группируются попарно в соответствии с несколькими признаками. В зависимости от количества опрашиваемых различают два вида анкетирования: сплошное и выборочное. Сплошное анкетирование предусматривает опрос всей генеральной совокупности изучаемых лиц, а при выборочном анкетировании опрашивается лишь часть генеральной совокупности – выборка. Именно этот вид анкетирования является наиболее распространенным. В зависимости от способа общения исследователя с респондентом различают личное и заочное анкетирование. Личное анкетирование предусматривает непосредственный

контакт исследователя с респондентом, когда анкета заполняется в его присутствии. Этот способ анкетирования имеет два преимущества: во-первых, гарантирует полный возврат анкет и, во-вторых, позволяет контролировать правильность их заполнения. Личный опрос может носить групповой и индивидуальный характер. Заочное анкетирование характеризуется тем, что респондент отвечает на вопросы анкеты в отсутствие исследователя. По способу вручения анкет респондентам различают почтовое, прессовое и раздаточное анкетирование. Почтовое анкетирование сводится к тому, что анкеты рассылаются респондентам и возвращаются исследователю по почте. Преимущества его заключаются в простоте распространения анкет, возможности получения значительной выборки, возможности привлечь к опросу одновременно большое количество людей, проживающих в различных регионах и труднодоступных районах. Недостатком почтового анкетирования является низкий процент возврата анкет, искажение намеченной выборки и отсутствие уверенности в том, что анкеты заполнялись самостоятельно. Существует методика повышения процента возврата анкет, заключающаяся в психологически грамотном обращении к респондентам, вложении конверта с написанием обратного адреса, рассылкой напоминаний о необходимости возврата заполненной анкеты и др.

Методы математической обработки данных (вычисление средней арифметической, ошибки средней арифметической, процентного прироста показателей и сравнение результатов по критерию Стьюдента).

При обработке полученных результатов анкетирования вычислялись следующие показатели:

Показатели среднего арифметического X . В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n},$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

Для оценки достоверности различий средних показателей использовался *t критерий Стьюдента*:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}},$$

где n - объем выборки, Σ – сумма, x, y - экспериментальные данные, S_x, S_y - дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом

2.2 Организация исследований

Наше исследование продолжалось с сентября 2021 года по май 2022 года на базе МБОУ «Усть-Камыштинская СОШ» респ. Хакасия. Мы выделили три основных этапа.

Первый этап начался в сентябре 2021 года и продолжался до ноября 2021 года. В этот период мы изучили и провели анализ психолого-педагогических источников, нормативно-правовых документов по теме выпускной квалификационной работы.

Второй этап – основной научно-практический декабрь 2021 года - апрель 2022 года и включал следующие виды работы:

а) *анкетирование (декабрь 2021 г.)*

- Составление анкеты

- Проведение анкетирования
 - Обработка результатов анкетирования
- б) разработка и внедрение программы закаливания обучающихся 10-11 классов в условиях школьного спортивного клуба*

Составление программы закаливание и подготовка методического материала

- Подбор методик закаливающих процедур в программу закаливания
- Разработка методических материалов для учителей физической культуры
- Разработка методических материалов для обучающихся 10-11 классов по основам здорового образа жизни, основам закаливания

Третий этап – заключительный май 2022 года включал в себя написание и оформление выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ЗАКАЛИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

3.1. Внедрение программы закаливания обучающихся 10-11 классов в деятельность школьных спортивных клубов

Программа закаливания предполагает повышение адаптационного потенциала организма человека в условиях резко-континентального климата Сибири и продолжительной холодной зимы.

Целью программы является увеличение сопротивляемости организма человека к климатическим факторам, что приведет к снижению количества простудных заболеваний, а также их продолжительности.

Предлагаемая программа закаливания представляет собой модульную систему. Здесь используется плавное снижение температуры воды при постепенном воздействии на отдельные части тела и всю кожную поверхность. Каждый этап имеет завершённый характер и может применяться самостоятельно в зависимости от индивидуальной переносимости воздействия холодного фактора.

Программа закаливания включает в себя:

1. Умывание лица холодной водой;
2. Погружение ног до коленного сустава и рук до локтевого сустава в холодную воду;
3. Влажные обтирания
4. Контрастный душ;
5. Обливание холодной водой (из ёмкости);
6. Купание в реке Абакан

Описание процедур, входящих в программу закаливания

1. *Умывание лица холодной водой;* процедуру необходимо проводить утром, ежедневно.

2. *Погружение ног до коленного сустава и рук до локтевого сустава в холодную воду.* Проводить данную процедуру вечером, вместо процедуры № 1.

3. *Влажные обтирания;*

Выполнять утром и вечером, совместно с умыванием лица холодной водой и погружением ног и рук в холодную воду. Обтирания проводятся при температуре воздуха не ниже 23—25°C. Начальная температура 35 – 37°C, снижение – на 1°C каждые 1 – 3 дня. Продолжительность обтирания каждой части тела – 1,5-2 мин. После влажного проводится сухое обтирание. Конечная температура около 18°C. Выполнять до тех пор, пока при достижении минимальной температуры не появится ощущение комфортности.

4. *Контрастный душ;* Выполнять ежедневно, утром. Процедура проводится вместо обтирания.

Перед применением контрастного душа выполнять общеразвивающие упражнения, разогревающие мышцы – начинать с растяжек, далее переходить к приседаниям.

Схема проведения контрастного душа приведена в таблице 4.

Таблица 4

Схема применения контрастного душа

Дни	Температура воды		Продолжительность процедур, сек		Смена процедур, количество
	Горячей	Холодной	Нагревание	Охлаждение	
<i>Начальный режим</i>					
1-3	37-34	30-28	90	120	3 – 4
4-6	37-34	27-26	90	120	3 – 4
7-10	38-39	26-25	90	120	3 – 4
11-15	38-39	25-24	90	120	3 – 4
16-20	40	24-23	90-60	100 – 80	4 – 5
<i>Оптимальный режим</i>					
21 – 25	40	23 – 22	90 – 60	100 – 80	4 – 5
26 – 30	40	22 – 21	90 – 60	100 – 80	4 – 5
31 – 35	41 – 40	21 – 20	75 – 60	80	4 – 5
36 – 40	41 – 40	21 – 20	60	80	4 – 5
41 – 45	41 – 40	19 – 18	60	70	5 – 6
<i>Специальный режим</i>					

Дни	Температура воды		Продолжительность процедур, сек		Смена процедур, количество
	Горячей	Холодной	Нагревание	Охлаждение	
46 – 50	41 – 40	17 – 16	60	70	5 – 6
51 – 55	41 – 40	14 – 14	60	60	5 – 6
56 – 60	42 – 41	13 – 12	45	45	7 – 8

*(Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с.)

Последовательность режимов контрастного душа необходимо выдерживать согласно принятой схемы. Продолжительность допускается увеличивать, в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

5. Обливание холодной водой из тазика;

Данную процедуру необходимо включить в состав схемы применения контрастного душа, а именно применять взамен завершающей процедуры обливания холодной водой. Температура воды 12-13 °С. Гимнастические упражнения также выполнять перед обливанием.

6. Купание в р. Абакан;

Процедура является финишной в процессе закаливания, продолжительность применения – без ограничения, в зимний период рекомендуется сочетать с банными процедурами. Перед началом выполнения обязательно пройти все этапы закаливания. Переход к купаниям возможен только тогда, когда организм «привыкнет» к предыдущим мероприятиям. Купание в реке Абакан также сочетать с физическими упражнениями – до процедур.

Закаливание оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, повышает адаптивность организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствует активизации умственной и физической работоспособности.

Приступать к закаливанию можно *практически в любом возрасте*. Чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее к влияниям внешней среды

будет организм. Не рекомендуется применять закаливающие процедуры при острых заболеваниях и обострении хронических недугов.

Принципы закаливания

1. Систематичность. Помимо воздействия на организм естественных природных факторов, нужно приучать себя к регулярному выполнению закаливающих процедур, ношению более легкой одежды, ходьбе босиком в помещении, умыванию и обливанию холодной водой и т.п. При регулярных процедурах *каждое последующее воздействие усиливает и укрепляет предшествующее*, за счет чего и происходит изменение реакций организма на внешние раздражения. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно через 2-3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору понижается.
2. Постепенно или ударно. Если нарушена система терморегуляции, что сопровождается сомнениями в состоянии здоровья, выносливости, страхами перед открытыми форточками и промокшей обувью, то необходимо соблюдать постепенность в закаливании. Постепенность заключается в *увеличении дозировки процедур*, которые начинаются с небольших доз и простейших форм. Постепенно нужно увеличивать время воздействия закаливающих факторов и переходить к процедурам более сильного воздействия. Постепенность снимет опасения, что холод может навредить. При постепенном привыкании к холоду процессы идут мягко и без осложнений. При нетерпеливом характере, избытке сил, ощущении скуки от слова «постепенно», фанатичном стремлении как можно быстрее оздоровиться подойдет ударное закаливание. При ударном закаливании организм испытывает за короткое время сильное воздействие холода. При таком методе система саморегуляции очень быстро включается на всю мощь.

3. Индивидуальность. Выбирать дозировку и формы проведения закаливающих процедур необходимо с учетом индивидуальных особенностей человека (возраст, состояние здоровья и т.п.). Это необходимо потому, что реакция организма на закаливающие процедуры у разных людей неодинакова. Люди, слабо развитые физически или перенесшие недавно какое-либо заболевание, гораздо чувствительнее к воздействию внешних факторов. У людей старшего возраста и детей также есть свои особенности.
4. Адекватность. В закаливании придерживаться этого принципа просто необходимо. Даже при прекрасном ощущении себя на морозе в трусах и майке не стоит разгуливать по улицам в таком наряде, пугая прохожих. А также не надо доводить себя до ожогов при приеме солнечных ванн и потери чувствительности при закаливании холодом. Не впадайте в крайности.
5. Разнообразие. Использовать различные способы закаливания: воздушные и солнечные ванны; купание под душем и в водоемах; хождение босиком по земле и по снегу; бани и т.п. *Разнообразие средств и форм* закаливающих процедур обеспечивает всестороннее закаливание.
6. Активно. Эффективность закаливания увеличивается, если проводить его в активном режиме, т.е. выполняя во время процедур какие-либо *упражнения или мышечную работу*. Например, при закаливании холодом физические упражнения покрывают теплоотдачу за счет усиленной теплопродукции, что позволяет быстрее наращивать интенсивность холодового раздражителя, чем при пассивном режиме. Поэтому занятия такими видами спорта, как плавание, лыжи, коньки, легкая атлетика, туризм дают высокий закаливающий эффект.
7. Сочетаемость. Сочетание общих и местных процедур в значительной степени повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам. При общих процедурах закаливанию подвергается

вся поверхность тела, при местных — отдельные участки. Местные процедуры оказывают менее сильное воздействие, чем общие, но если воздействовать на наиболее чувствительные к охлаждению участки тела: ступни, горло, шею и др. — то можно достичь хорошего закаливающего эффекта.

8. Контролируемость. В процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль. Показателями правильного закаливания и его положительных факторов являются крепкий сон, хороший аппетит, повышенная работоспособность, бодрое самочувствие, положительные эмоции и т.п.
9. Позитивность. Все закаливающие процедуры намного эффективнее проходят и влияют на организм, если они осуществляются на фоне положительных эмоций и активного желания заниматься закаливанием.

Воздушные ванны

Закаливание воздухом — наиболее мягкая и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн и рекомендуется начинать систематическое закаливание. Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха.

По вызываемому теплоощущению воздушные ванны подразделяются на:

- холодные: 6-13°C
- прохладные: 14-19°C
- индифферентные: 20-22°C
- теплые: 23-30°C
- горячие: выше 30°C

Воздушные ванны, то есть закаливание воздухом, лучше проводить при непосредственном контакте незащищенного одеждой тела с воздушной средой. Принимают ванны лежа или в движении. Во время прохладных и

холодных ванн необходимо выполнять физические упражнения. В сырую и ветреную погоду продолжительность воздушных ванн сокращается. При дожде, тумане, ветре свыше 3 метров в секунду проводить процедуры не следует.

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

Первые воздушные ванны при температуре 10-15°C должны быть не дольше 15-20 минут. Во время них нужно обязательно выполнять энергичные движения.

Солнечные ванны

Солнце излучает энергию большого спектра частот. Воздействуя на человеческий организм, проникает во все его структуры, влияет на все функции.

Солнечные ванны лучше принимать *утром*, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится легче. Солнечные ванны рекомендуется принимать через 30-40 минут после приема пищи. Нежелательно загорать натошак и непосредственно перед едой.

Ранней весной и поздней осенью загорать можно с 11 до 14 часов, а поздней весной и летом – с 8 до 11 часов утра. Если же есть желание позагорать днем, когда солнце стоит уже высоко, то подвергать тело облучению лучше через листву.

Первые солнечные процедуры рекомендуется продолжать не более 30 минут, постепенно доводя время до 2-3 часов. Через каждый час нужно делать перерывы, не менее 15 минут отдыхая в тени.

Лучше всего принимать солнечную ванну, расположившись на топчане или подстилке, ногами к солнцу. Голова должна быть прикрыта светлым убором или зонтом. Не стоит обвязывать голову полотенцем, косынкой, а тем более одевать на голову резиновые или полиэтиленовые купальные шапочки.

Рекомендуется чаще менять положение. Нельзя спать во время солнечной ванны, т.к. можно получить ожоги.

Водные процедуры

Водные процедуры по тепловому ощущению подразделяются на:

- холодные: ниже $+20^{\circ}\text{C}$
- прохладные: $+20-33^{\circ}\text{C}$
- индифферентные: $+34-35^{\circ}\text{C}$
- теплые: $+36-40^{\circ}\text{C}$
- горячие: выше $+40^{\circ}\text{C}$

Самое лучшее закаливание холодной водой – это купание летом в естественных водоемах или зимой в бассейне. Начинать купание нужно, когда температура воды достигает $18-20^{\circ}\text{C}$. Прекращают купания при температуре воздуха $14-15^{\circ}\text{C}$, а воды $11-13^{\circ}\text{C}$. Желательно купаться в утренние и вечерние часы, первое время раз в день, а затем 2-3 раза в день. Промежутки между купаниями должны быть 3-4 часа.

В воде необходимо больше двигаться и плавать. Чем вода прохладнее, тем интенсивнее должны быть движения. Продолжительность купания индивидуальна – до появления озноба. Чем холоднее вода, тем короче должно быть ее соприкосновение с телом.

Если же организм ослаблен, имеются хронические заболевания, то закаливание лучше начинать с обтираний и обливаний.

Обтирания особенно полезны людям в возрасте, у которых имеются устойчивые стереотипы, и людям, которые активно жалеют себя. После умывания лица обтирание – самое мягкое средство закаливания водой. Делать его лучше после утренней зарядки или сна, чтобы снять расслабленность.

Обтираться можно губкой, полотенцем или полотняной варежкой, смоченной в воде и слегка отжатой. Равномерными быстрыми движениями обтереть руки от кистей к плечу, затем – шею, грудь, ноги, живот, спину.

Живот обтирать круговыми движениями по часовой стрелке справа налево. Вся процедура не превышает пяти минут.

После 2-3 недель обтирания можно перейти к обливаниям. Обливания производятся с помощью таза, ведра или душа.

Начинать лучше с душа. Сначала обливать лицо, руки, ноги, грудь, живот, а затем – спину. Для тех, кто боится и не любит резких перепадов температур, холода и т.п., кто избегает экстремальных условий, сначала температура воды в душе должна быть слегка прохладной: 33-34°C. Через каждые 3-4 дня температуру нужно снижать, постепенно за 1-2 месяца доведя до самой холодной.

Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм. Его влияние зависит от силы механического воздействия и отклонения температуры воды от индифферентной (34-36°C). Различное сочетание этих факторов дает разный эффект:

- Горячие и продолжительные души понижают возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышают интенсивность обменных процессов.
- Теплые души действуют на организм успокаивающе.
- Кратковременные холодные и горячие души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы.

Закаливание горячей водой

Для тех, кто испытывает дискомфорт при контакте кожи с холодной водой, тоже есть возможность закаливания, только горячей водой. Суть метода довольно проста: тело протирают губкой (полотенцем), обильно смоченным в тёплой или даже горячей воде.

Теперь начинается самое интересное, вода начинает испаряться с поверхности тела и охлаждать его. Однако будьте осторожны! С увеличением температуры воды, увеличивается и интенсивность испарения влаги, а значит и охлаждения организма. Как и при постепенном снижении температуры при закаливании организма холодной водой, повышать

температуру при закаливании горячей водой тоже следует постепенно. Такой метод закаливания воздействует на организм так же, как и контрастный душ.

Этапы закаливания (1 вариант)

1 этап – Вводный (10 дней)

1 день:

утро – умывание лица и рук, температура воды +20градусов, после водной процедуры хорошо вытираем руки и лицо полотенцем

вечер – обтирание тела с помощью губки, рукавички или полотенца смоченных холодной водой, температура воды +25градусов. Сначала нужно обтирать руки, начиная с ладоней, затем шею, грудь, спину, заканчивать необходимо обтиранием ног. После каждого обтирания необходимо насухо вытереть тело махровым полотенцем.

2 – 3 день:

утро - умывание лица и рук, температура воды +(18-19) градусов

вечер - обтирание тела температура воды +(23-24) градуса

4-5 день:

утро - умывание лица и рук, температура воды +(16-17) градусов

вечер - обтирание тела температура воды +(21-22) градуса

5-6 день:

утро - умывание лица и рук, температура воды +(14-15) градусов

вечер - обтирание тела температура воды +(20-21) градус

7-8 день:

утро - умывание лица и рук, температура воды +(12-13) градусов, после водной процедуры не вытираем лицо и руки полотенцем

вечер - обтирание тела температура воды +(19-20) градусов

перед сном - в один таз налить воду температурой примерно + 35 °С. Температура воды в другом тазике – прохладная, но не должна быть ниже 15 °С. Начинать процедуру нужно с погружения ног в таз с горячей водой. Затем – холодная, и снова горячая. Держите ноги в горячей воде около

минуты, в холодной – не более 30 с. Длительность процедуры в первое время должна быть примерно 5 мин. Заканчивайте ее погружением ног в холодную воду. После процедуры необходимо насухо вытирать ноги махровым полотенцем.

9-10 день:

утро - умывание лица и рук, температура воды +(10-11)градусов

вечер - обтирание тела температура воды +(17-18)градусов

перед сном – контрастные ванночки для ног (так же как 7-8 день)

2 этап – Основной (15 дней)

утро – контрастный душ. Начинать необходимо с температур: теплая вода +38°C, холодная +28°C, чтобы контраст между ними был небольшим. Продолжительность: теплой водой - 1,5 минуты, холодной - 0,5 минуты. Чередовать их нужно 4-5 раз. Постепенно температуру теплой воды нужно повышать, а холодной - понижать. Примерно на четвертый раз принятия душа баланс температур должен быть следующим: теплая вода - 40°C, холодная - 20°C. В среднем процедура должна длиться примерно 10-12 минут: теплая вода - 3 минуты, холодная - 1 минуту, и все сначала. При принятии контрастного душа утром его лучше заканчивать холодной водой, чтобы сохранить ощущение бодрости на весь день.

вечер – обливания. Встаньте в ванну, наберите в таз прохладной воды и облейтеесь. Первое время вам необходимо ограничиться одним разом обливания. Со временем процедура будет включать в себя все большее число раз. Вода, которой вы будете обливаться, не должна быть сразу холодной. Приучите свой организм сначала к обливанию теплой водой. Температура в 30 °C вполне подойдет. Ежедневно понижайте температуру воды на один градус и остановите ее на 5 °C.

Этапы закаливания (2 вариант)

1 этап. Вводный. 10 дней

1 день.

Утро. Обливание ног и рук. 25 градусов. После обливания следует производить растирание сухим полотенцем.

Влажные обтирания всего тела. Температура воздуха не ниже 23 градусов. Температура жидкости 25 градусов. Длительность 2 минуты. После следует провести его аналог сухим полотенцем.

Вечер

Контрастные ванночки для ног. Температура нагретой воды равна 42 градусам в течение целого курса. Достижение повышенной контрастности получается с помощью понижения температуры холодной воды. Стартовая температура 25 градусов. Ноги следует погружать в холодную воду примерно на 2 минуты, а в горячую подольше — на 3 минуты. Всего данная процедура длится приблизительно 10 минут.

2-5 дни – то же, понижая температуру воды на 1 градус.

6 день.

Утро

Прохладные ванночки для ног и рук. Стартовая температура 20 градусов. Длительность процедуры 2 мин.

Влажные обтирания всего тела. Температура жидкости 20 градусов. Длительность 2 минуты. После следует провести его аналог сухим полотенцем.

Вечер

Контрастные ванночки для ног. Температура горячей воды 42 градуса, холодной – 20 градусов.

7-8 дни. То же самое.

9 день. То же, понижая температуру воды на 1 градус.

10 день то же самое.

2 этап. Основной. 15 дней

1 день.

Утро: обливание всего тела. Температура 23 градуса.

Вечер: дождевой душ. Температура 25 градусов. 2-3 минуты

2-5 дни. То же, понижая температуру на 1 градус.

6 день.

Утро: дождевой душ. Температура 20 градусов

Вечер: обливание всего тела. Температура 18 градусов.

7-9 дни. То же самое

10 день.

Утро: обливание всего тела. Температура 17 градусов. 2 раза.

Вечер: общая ванна. Приятная для тела температура теплой воды.

Длительность 12 минут.

11-14 дни. То же самое, понижая температуру воды в ванной на один градус и длительность процедуры на 1 минуту.

15 день.

Утро: обливание всего тела. 15 градусов. 2 раза

Вечер: дождевой душ. 18 градусов. Не более 2 минут

3 этап. Совершенствование

Постепенное понижение температуры воды на 1 градус каждые 3-4 дня. Использование наиболее подходящей процедуры. Обязательно проконсультироваться с врачом. Желательно производить процедуры каждый день утром и вечером. Обливаться двумя тазами. Длительность ванной процедуры не более 6-7 минут. Чем ниже температура воды, которую вы используете, тем продолжительность методики должна быть меньше.

Длительность дождевого душа и прохладных ванночек не более 2 минут.

3.2. Выявление результативности программы закаливания обучающихся 10-11 классов в условиях школьных спортивных клубов

С целью выявления состояния здоровья обучающихся и выявления условий для сохранения и поддержания здоровья, возможность использования закаливающих процедур, нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие обучающиеся девушки и

юноши, обучающиеся 10 и 11 классов, всего 65 человек. Образец анкеты приведен в приложении 1.

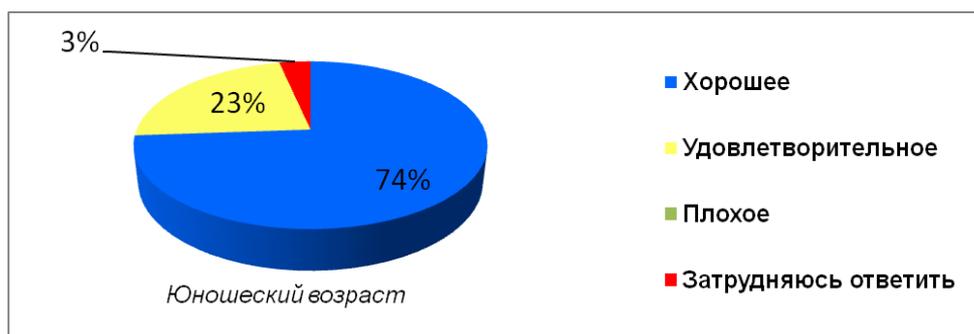


Рисунок 4

Оценка состояния уровня здоровья

Анкетирование показало, что удовлетворительным свое здоровье считают только 22,7%, и 3,4% не смогли дать конкретную оценку своему здоровью (рис. 4). Оценили состояние своего здоровья как хорошее 74 %.

Далее было установлено, что только 28,3% опрошенных оценивают достаточный уровень заботы о своём здоровье и 13,2% считают, что недостаточно внимания уделяют состоянию своего организма. В процессе работы было выяснено, что хронические заболевания присутствуют у 77,4%. Режим дня соблюдают только 20,8% обучающихся. Продолжительность сна в среднем составляет 5-6 часов. Уровень здоровья человека зависит от нескольких факторов. Мы предложили нашим респондентам выбрать из восьми факторов не более четырёх наиболее значимых на их взгляд для сохранения и поддержания здоровья в процессе жизнедеятельности человека. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Условия для сохранения здоровья человека

Условия	10 класс	11 класс
Выполнение основ ЗОЖ	31	30
Наследственность	19	27

Спорт и ФК	28	16
Экология	22	27

Важным условием сохранения и поддержания здоровья для всех обучающихся является выполнение основ здорового образа жизни и составляет примерно 30 %. Все респонденты отметили важность влияния экологического фактора на здоровье современного человека, который составил от 22 до 27 %, также 28 % обучающихся 10 классов отметили, влияние занятий физической культурой на уровень здоровья, а наследственный фактор отметили лишь в 19 % случаев.



Рисунок 5.

Обучающиеся 10-11 классов, проводящие закаливающие процедуры (%)

На вопрос о проведении процедур закаливания 74% респондентов из 11 классов дали отрицательный ответ, обучающиеся 10 классов 87,5 % (рисунок 5).

Таблица 3.

Виды закаливания, применяемые обучающимися

Виды закаливания	%	
	10 класс	11 класс

Обтирание	8	10
Обливание	50	40
Солнце, воздух	29	30
Контрастный душ	24	20
Моржевание	0	0

Большинство обучающихся из предложенных видов закаливание предпочтение отдавали обливанию. Положительно к процедурам закаливания относятся 45 % респондентов, в том числе и люди, применяющие процедуры закаливания. Нейтральное отношение высказала 35 %. Желающих начать закаливающие процедуры оказалось 20 % респондентов. Из опрошенных нами людей экстремальным закаливанием «моржеванием» систематически занимается только 1 человек, пробовали купаться в реке Абакан 2 человека.

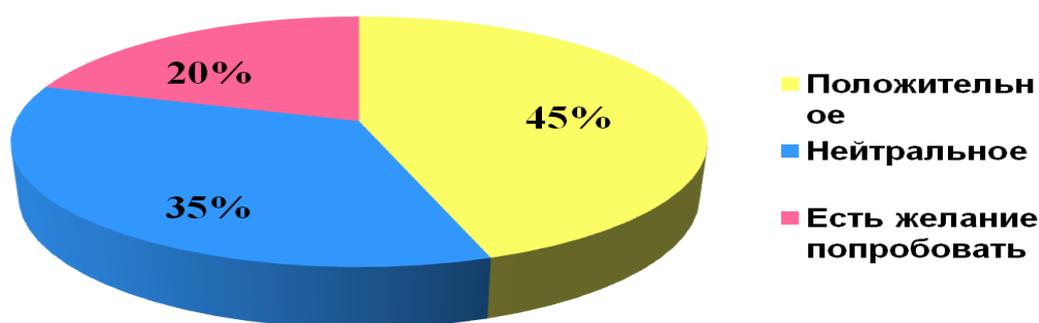


Рисунок 6

Отношение обучающихся к процедуре закаливанию

В течение педагогического эксперимента происходила фиксация простудных заболеваний среди обучающихся 10-11 классов. Её динамика показателей представлена в виде графика (Рис 7).



Рис. 7.

График изменения динамики заболеваемости обучающихся 10-11 классов в течение эксперимента

Данная кривая наглядно демонстрирует поэтапное значительное снижение простудных заболеваний у обучающихся. По итогам октября на констатирующем этапе простудные заболевания были обнаружены у 47 человек. В ноября количество заболевших увеличилось до 54 обучающихся. После внедрение программы закаливания началась стабилизацией с уровнем заболеваемости простудными заболеваниями у обучающихся 10-11 классов

ВЫВОДЫ

1. Анализ психолого-педагогических источников, позволил сделать вывод, что в настоящее время в обществе формируется образ здорового человека. Вопрос сохранения и повышения уровня здоровья обучающейся молодежи решается на государственном уровне. Оптимизация хорошо известных оздоровительных методик, в частности закаливающие процедуры способствуют повышению мотивации большего количества людей, так как они более адаптированы к современным условиям
2. Результаты анкетирования показали, что обучающиеся 10-классов в настоящее время готовы применять оздоровительные процедуры. Большинство обучающихся из предложенных видов закаливание предпочтение отдавали обливанию. Положительно к процедурам закаливания относятся 45 % респондентов, в том числе и люди, применяющие процедуры закаливания. Нейтральное отношение высказала 35 %. Желающих начать закаливающие процедуры оказалось 20 % респондентов. Из опрошенных нами людей экстремальным закаливанием «моржеванием» систематически занимается только 1 человек, пробовали купаться в реке Абакан 2 человека
3. Разработанная и внедренная нами программа закаливания позволила поэтапно снизить уровень простудных заболеваний у обучающихся. По итогам октября простудные заболевания были обнаружены у 47 человек. В ноября количество заболевших увеличилось до 54 обучающихся, далее мы заметили стабилизацию с уровнем заболеваемости простудными заболеваниями у обучающихся 10-11 классов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдельмунем, М.М. культура физическая и здоровье / М.Ш. Абдельмунем, Багдад, 2004.- 157.
2. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др.Казань: «Медицина», 2007. - 220 с.
3. Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. – Ташкент: Издательство АН УзССР, 1956. – 827 с.
4. Адольф В.А. Организация учебно-профессиональной деятельности студентов на основе здоровьесберегающих технологии // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологии материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ответственный редактор М. Л. Махрова. 2017. С. 21-25.
5. Алексахина Е.М. Подготовка студентов! педвузов к экологическому воспитанию учащихся начальных классов: автореф. дис. канд. пед. наук / Е.М. Алексахина. М.,1989. - 15с.
6. Аль-Рикаби А.М. Формирование творческого самовыражения студентов, в процессе художественного образования в педагогическом вузе: дис. канд. пед. наук /А.М. Аль-Рикаби. Воронеж, 2010. - 171 с.
7. Амонашвили Ш.А. Размышление о гуманности педагогики / Ш.А.Амонашвили. М.: Издательский дом Шалвы Амонашвили, 1996. - 496с.
8. Амосов Н.М. Личность: методы и результаты ее изучения / Н.А. Амосов. М., 1979. - 192 с.
9. Анохина Г.М. Личностно адаптированная система обучения: методология, психология, технология / Г.М. Анохина. Воронеж: ВОИПКРО, 2002. - 322с.
10. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова. – Москва : МГОУ, 2004. – 100с.

11. Антропова А.П. Индивидуализация процессе осуществления здоровьесберегающей функции физического воспитания детей старшего дошкольного возраста: Дисс. . канд. пед. наук / А.П. Антропова. Челябинск, 2001.- 171 с.
12. Антропова М.В. Умственная работоспособность и состояние здоровья младших школьников, обучающихся по разным педагогическим системам / М.В. Антропова, Г.В. Бардина, Л.М. Кузнецова // Физиология человека. 1998.-Т.24. - №5. - С.80-84
13. П.Анушкевич Н.В. Формирование здорового образа жизни старших школьников в процессе индивидуализации физического воспитания: Дисс. . канд. пед. наук/ Н.В. Анушкевич. -Барнаул, 2005. -171 с.
14. Анциферова Л.И. Психология формирования и развития личности / Л.И. Анциферова. М.: Наука,.1981. - 188 с.
15. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г.Л. Апанасенко. СПб.: Республика, 1992. - 123с.
16. Артюхова И:С. Ценности и воспитание / И.С. Ариохова // Педагогика.- 1999.-№4.- С. 117-121.
17. Асмолов А.Г. Деятельность и установка / А.Г.Асмолов. М.: МГУ, 1979.-217с.
18. Ахмед М.К. физического воспитания и здоровья человека / М.К. Ахмед, Абдель-шун М.Ш. Александрия, 2007. - 175 с.
19. Бабанский Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований : Дидактический аспект / Ю.К. Бабанский. М. : Педагогика, 1982. - 182 с.
20. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К.Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. - №1. - С. 23-25.
21. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. -М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.

22. Барышева П.В. Основы физической культуры старшеклассников / П.В. Барышева. Самара: СГУ, 1995. - 251 с.
23. Бездухов В.П. Система подготовки студентов к нравственному воспитанию школьников / В.П.Бездухов. Куйбышев: Изд-во КИ НИ, 1990.-С.84-92.
24. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М.Безруких. М.: Московский психолого-социальный институт, 2004г. - 240 с.
25. Беленов В.Н. Формирование ценностного отношения старшеклассников к здоровью в процессе физического воспитания: Автореф. дис. канд. пед. наук/В.Н. Беленов,- Самара, 2000.- 18с.
26. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд. – Москва :ФиС, 2000. – 208 с.
27. Вайнер, Э. Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2009. - №3. - С.39-46;
28. Вайнер Э.Н .Валеология / Э. Н. Вайнер. – Москва : Флинта: Наука, 2005.
29. Гафаров, В.В. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога / В.В. Гафаров и др. – Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2008. – 280 с.
30. Глиненко, В. М. Здоровый образ жизни студента : практикум для студ. медицинских и физкультурно-спортивных высших учеб.заведений / В. М. Глиненко, А. А. Иванов, С. А. Полиевский. – Москва : ГОУ ВПО МГМСУР, 2010. – 209 с.
31. Гриценко, Г.А. Как разработать программу деятельности. - Екатеринбург: УИОЦМ, 2008. - 72с.
32. Здоровый образ жизни: сб. науч. тр. / под ред. С. А. Симбирцева. – 2008. – 72 с.
33. Ибн-сина. Канон врачебной науки : в 5 кн. / Ибн-сина ; пер. с араб. – Ташкент : ФАН, 2004. – Кн. 1. – 55 с.

34. Истомина, А. В. «Модерация здоровья», как форма обобщения и совершенствования здоровьесберегающего образования // Воспитание школьников. – 2011. - № 4. – С. 8-12.
35. Колесникова, М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя /М.Г. Колесникова // Естествознание в школе.-2005.- №5.- С.52-55.
36. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп средних спец. и высш. учеб.заведений / Р. И. Купчинов. – Минск :УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.
37. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов вузов / Е. Н. Назарова, Ю.Д. Жилков. – М.: Академия, 2007. – 255 с.
38. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы/ Ю.В. Науменко// Педагогика.-2005.- №6. - С.37-44.
39. Остроумов, А. А. Избранные труды / А. А. Остроумов. – Москва : Медгиз, 2000. – 328 с.
40. Орлов, А. Н. Исцеление словом / А. Н. Орлов. – Красноярск : Изд-во Красноярского ун-та, 1999. – 512 с.
41. Основы здорового образа жизни студентов : учеб.-метод. пособие / М-во сел. хоз-ва и продовольствия Респ. Беларусь ; Гроднен. гос. аграрный ун-т. – Гродно : ГГАУ, 2006. – 136 с.
42. Педагогика. / Под ред. В.В. Белорусовой и И.Н. Решетень. – Москва, «Физкультура и спорт», 2008. – 117 с.
43. Попов, С. И. Политика, экономика, мораль: Социально- нравственные аспекты перестройки / С. И. Попов. – Москва : Политиздат, 2009. – 240 с.
44. Профилактика табакокурения среди детей и подростков. Руководство для врачей / под ред. Н. А. Геппе. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 144 с.
45. Павлюченко, Т. Здоровый образ жизни: интеграция и партнерство Т. Павлюченко // Здаровы лад жыцця. – 2010. – № 12. – С. 54–57.)

46. (Теоретико-методологические и практические основы формирования здорового образа жизни / В. М. Наскалов [и др.] // Вестник Полоцкого государственного университета. Сер. Е, Педагогические науки. – 2010. – № 11. – С. 152–159.
47. Сахно, А. В. Здоровый образ жизни: двигательная активность конституция человека / А. В. Сахно, А. С. Чубуков. – Москва, 2000. – 100 с.
48. Способствующий сохранению здоровья образ жизни молодежи / Документ, разработанный по поручению Европейского регионального бюро Всемирной организации здравооохран. – Дрезден, 2005. – 131 с.
49. Сытин, Г.Н. Мысли, творящие крепкий иммунитет / Г.Н. Сытин. СПб.: Издательская группа «Весь», 2006. – 224 с. Стратегия ВОЗ «Здоровье для всех в 21 веке». – Режим доступа: www.gov.cap.ru
50. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни учащихся студентов учебных заведений, находящихся на территориях радионуклидного загрязнения / А. Г. Фурманов, Ю. Н. Князев // Мир спорта. – 2001. – № 3. – С. 52–55.
51. Черносвитов, Е.В. Лекции по социальной медицине. – Москва : Владос, 2001. – 145 с.
52. Шмаков, С. Детям о здоровье//С. Шмаков// Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.94-128.
53. Шухатович, В. Р. Здоровый образ жизни/ В. Р. Шухатович // Энциклопедия социологии. – Минск : Книжный Дом, 2003. - С. 79 - 79.
54. Шершаков, Н. В. Ветру и солнцу навстречу / Н. В. Шершаков. – М. :ФиС, 1999. – 173 с.
55. Энциклопедия социологии, под ред. Грицанова А. А. – Москва : «Книжный Дом», 2003. Энциклопедия социологии, под ред. Грицанова А. А. – Москва : «Книжный Дом», 2008. Российский образовательный портал [Электронный ресурс] : «метаописание ресурса предоставлено». – Москва 2008. – Режим доступа: <http://www.sci.aha.ru/ATL/ra00.htm>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

АНКЕТА

Просим принять участие в изучении отношения к своему здоровью и его совершенствованию. Внимательно прочтите вопросы и возможные варианты ответов. Выберите наиболее подходящий ответ и обведите его номер кружком. Очень важно отвечать искренне и работать самостоятельно. Свою фамилию указывать не надо. Анонимность гарантируется.

Пожалуйста, укажите

- 1 Ваш пол (подчеркните): мужской женский
- 2 Ваш возраст _____ (укажите полное число лет)
- 3 Как вы оцениваете состояние своего здоровья?
 - Хорошее
 - Удовлетворительное
 - Плохое
 - Затрудняюсь ответить
- 4 Укажите сферу Вашей деятельности (профессия):

- 5 Охарактеризуйте Ваш образ жизни:
 - работаете
 - учитесь
 - пенсионер
 - работающий пенсионер
- 6 Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? (Отметьте четыре наиболее важных для Вас).
 - Хорошая наследственность,
 - Хорошие экологические условия,
 - Выполнение правил здорового образа жизни,
 - Возможность консультаций и лечения у хорошего врача,
 - Знания о том, как заботиться о своем здоровье,
 - Отсутствие физических и умственных перегрузок,
 - Регулярные занятия спортом
 - Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.
- 7 Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?
 - Это всегда интересная и полезная информация,
 - Иногда это достаточно интересная и полезная информация,
 - Не очень интересная и полезная информация,
 - Эта информация меня не интересует.
- 8 Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье
 - Вполне достаточно;
 - Не вполне достаточно;
 - Недостаточно.
- 9 Вы курите?
 - Да, регулярно;
 - Нет;
 - Иногда, по настроению или «за компанию»;
 - Только попробовал(а).
- 10 Как часто Вы употребляете спиртные напитки?
 - Никогда
 - Пару раз в год
 - Один или два раза в месяц

- Каждую неделю
- Почти каждый день.

11 Пробовали Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества? *ДА*
НЕТ

12 Занимаетесь Вы физической культурой (подчеркните): *ДА НЕТ*

13 Занимались Вы спортом, если ДА, то каким: *ДА НЕТ*

14 Проводите ли Вы закаливающие процедуры

15 Если да, то укажите, какие именно методики Вы предпочитаете (обтирание, обливание и т.д.)

16 Как часто проводите закаливающие процедуры?

17 Как давно Вы начали проводить закаливающие процедуры? _____

18 Ваше отношение к закаливанию (подчеркнуть): *ПОЛОЖИТЕЛЬНО*
ОТРИЦАТЕЛЬНО НЕЙТРАЛЬНО ХОТЕЛ(А) БЫ ПОПРОБОВАТЬ

19 Какие методы закаливание Вы знаете? _____

20 Как часто Вы болеете простудными заболеваниями _____

21 Есть ли в Вас хронические заболевания: *ДА НЕТ*

22 Перечислите хронические заболевания (не более 6):

23 Соблюдаете ли Вы режим дня? (подчеркните) *ДА НЕТ НЕ ВСЕГДА*

24 Сколько часов составляет продолжительность Вашего сна? _____

25 Вы пробовали закаливаться в р. Абакан: *ДА НЕТ*

26 Если ДА, то в какое время года? _____

27 Продолжительность купания в реке Абакан (при температуре воды в р. Абакан _____)

28 Какие результаты, по вашему мнению, могут быть достигнуты в процессе закаливания _____

29 Хотели бы ВЫ получить подробную информацию о разных методах закаливания?
ДА НЕТ ВСЁ РАВНО

30 Источник информации:

- Телевидение
- Интернет
- Медицинские работники
- Пресса
- Клубы спортивные, в том числе по месту жительства (инструкторы)
- Лекции и обучение волонтерами (добровольцами)
- Другое

БОЛЬШОЕ СПАСИБО !

КРЕПКОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГИХ ЛЕТ ЖИЗНИ !