

# «ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ ЗОЖ»



2020г.

# Содержание

## I. Введение.

## II. Основная часть.

1. Основные виды закаливания.
2. Средства закаливания.
  - а) солнечные лучи;
  - б) воздушные ванны;
  - в) водные процедуры;
  - г) Физические упражнения.
3. Физиологические механизмы закаливания.
4. Принципы закаливания.
5. Методика проведения закаливающих процедур.
6. Примерные программы закаливания в условиях повседневной жизни.
7. Социологическое исследование.
  - 7.1. Теоретическая часть.
  - 7.2. Анкета.
  - 7.3. Результаты исследования.
  - 7.4. Выводы. Рекомендации.

## III. Заключение.

## IV. Литература



# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Формирование навыков здорового образа жизни , через закаливание.

## ЗАДАЧИ:

1. Активная пропаганда здорового образа жизни.
2. Повышение компетентности школьников в вопросах здоровья и здорового образа жизни.
3. Освоение знаний о средствах закаливания.
4. Воспитание активной жизненной позиции ответственного отношения к своему здоровью.
5. Сбор информации с помощью социологического опроса

# Основные виды закаливания

**Пассивное закаливание** представляет собой ношение облегчённой одежды, длительное пребывание на открытом воздухе, проживание в холодной или жаркой климатических зонах и т. п.



**Активное закаливание** предусматривает систематическое и целенаправленное применение искусственно создаваемых и строго дозированных процедурных воздействий в процессе всего многообразия разновидностей закаливающих процедур.

# Средства закаливания

Основными средствами закаливания служат естественные природные факторы: солнце, воздух, вода.

## Закаливание солнцем

Солнечные лучи подразделяются на видимые и невидимые.

**Видимые (световые) лучи** обеспечивают возможность зрительных восприятий, усиливают протекание биохимических процессов в организме, повышают его иммунобиологическую реактивность.

**Невидимые лучи**, в свою очередь, подразделяются на **инфракрасные** и **ультрафиолетовые**.

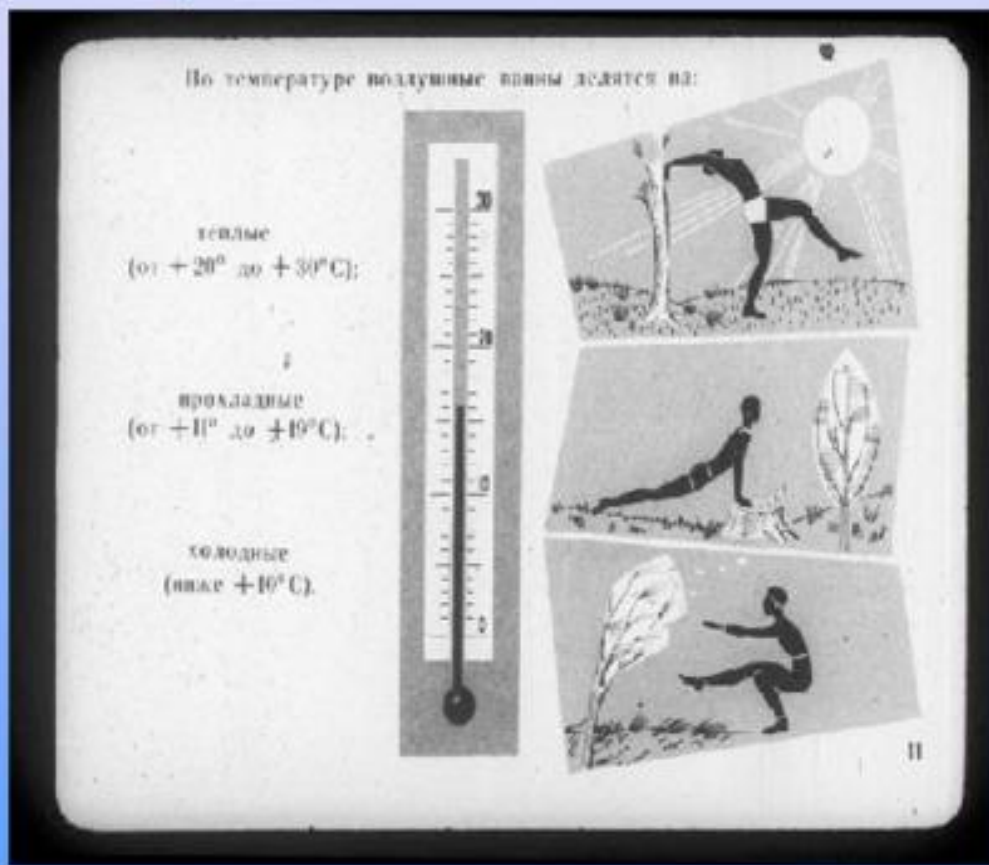


**Инфракрасные лучи** оказывают в основном тепловое воздействие.

**Ультрафиолетовые лучи** повышают защитные силы организма и являются важным средством предупреждения и лечения рахита, обладают бактерицидным действием, убивают бактерии и микробы.

# Закаливание воздухом

Воздушные ванны будучи средством закаливания оказывают благотворное влияние практически на все функции организма, улучшая работу сердечно – сосудистой, дыхательной, пищеварительной и выделительной систем организма.



Воздушные ванны в различные времена года дают благоприятный эффект при правильной организации закаливания. По диапазону температур они разделяются на тепловые и холодные. Необходимо также учитывать влажность воздуха и скорость его движения в этот момент.

# Закаливание водой

Закаливающие водные процедуры разделяют на обтирание, обливание, душ и купание.

**Обтирание** представляет собой самую простую форму закаливания. Это наиболее слабая водная процедура со сравнительно низкой эффективностью.



**Обливание** - следующая по интенсивности водная закаливающая процедура. Кроме температурного фактора в этой процедуре добавляется некоторое незначительное механическое воздействие на кожу.



www.gymnastika.ru



КОНТРАСТНЫЙ ДУШ ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Душ оказывает наиболее сильное влияние на кожные покровы человека. Душ в отличие от предыдущих водных процедур вызывает более выраженную общую и местную реакции со стороны жизненно важных функций организма.

Купание - один из распространенных и хорошо известных с древних времен методов оздоровления и закаливания.





## **Закаленные люди купаются и летом, и зимой.**



Купание зимой образно называют моржеванием. Ледяная вода, действительно, великолепный стимулятор деятельности всех систем организма, источник сильных эмоций.

### Купание в проруби.

Самое благоприятное воздействие на организм человека оказывают морские купания. Морские купания обычно происходят при достаточно высокой температуре воздуха и йода.





Не следует забывать ещё об одном аспекте физических упражнений. Он связан с определёнными усилиями, совершив которые, человек испытывает определённую удовлетворённость, так как чувствует, что одержал победу над самим собой.

В результате этого создаётся положительный эмоциональный фон, который позитивно сказывается на здоровье человека.



## Влияние занятий спортом на физические качества человека

Вид занятий	Влияние занятий на развитие физических качеств		
	Выносливость	Гибкость	Сила
Плавание	****	****	****
Велосипед	****	**	***
Гимнастика	**	****	***
Футбол	***	***	***
Бег	****	**	**
Бадминтон	**	***	**
Теннис	**	***	**
Ходьба (быстрая)	**	*	*

\*\*\*\* - отличный эффект

\*\*\* - очень хороший эффект

\*\* - некоторый эффект

\* - без ощутимого эффекта

## Физиологические механизмы закаливания

Важную роль в процессе закаливания играют кожные покровы. Физиологический механизм закаливания осуществляет своё действие главным образом через рецепторы кожи.

### Регулярное закаливание обеспечивает:

- Увеличение способностей к восприятию и запоминанию
- Укрепление силы воли
- Активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь
- Замедление процесса старения
- Продление срока активной жизни на 20-25 %

Ppt4WEB.ru

Очень важно во время закаливающих процедур учитывать эмоциональное состояние человека. Положительные эмоции способствуют снижению вероятности получения отрицательного эффекта даже при очень сильном охлаждении.



## Принципы закаливания

- Сознательное и заинтересованное отношение к процессу закаливания.
- Постепенность.
- Систематичность.
- Разнообразие средств закаливания: механизм адаптации (приспособления) к закаливающему фактору обладает большой избирательностью реагирования.



## Методика проведения закаливающих процедур

Принятие воздушных ванн лучше всего начинать в тёплые весенние дни, в тени, при температуре воздуха не ниже + 20 градусов.

Продолжительность первой воздушной ванны не более 35 минут.

Первоначальная температура воды при влажном обтирании должна быть не менее + 33 градусов. Затем её снижают через каждые 2-3 дня на 1-2 градуса, но не ниже + 18 градусов. Температура воздуха при обтирании должна быть не ниже + 18-20 градусов.



Обливание следует начинать водой с температурой + 32-33 градусов, постепенно доводя её до + 20 градусов.

Купание в открытом водоёме можно начинать в тихий, тёплый, солнечный день при температуре воздуха и воды не ниже + 20 градусов. Первое купание должно длиться не более 2-4 минуты.

# Социологическое исследование

## Теоретическая часть

Описание проблемной ситуации.

Не следует забывать, что здоровье сегодняшних детей – это здоровье будущего поколения. Ведь большинство хронических заболеваний взрослых людей начинается в детстве. С этой проблемой можно бороться с помощью закаливающих процедур. И поэтому я решила провести социологическое исследование, чтобы наглядно показать, как обучающиеся школы укрепляют здоровье и повышают устойчивость организма к изменениям природных условий.

# СОЦИАЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ.

## ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ.

Проблема данного социологического исследования- использование закаливающих процедур.

## ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Выявление проблемы закаливания на данный момент времени.

## ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Собрать информацию с помощью анкетирования.



## ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Являются обучающиеся школы 4-9 классов.

## ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Предметом исследования являются:

закаливание, солнечные лучи, воздушные ванны, водные процедуры, физические упражнения.

## ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ.

Закаливание - один из главных компонентов здорового образа жизни.

## РАСЧЁТ ВЫБОРОЧНОЙ СОВОКУПНОСТИ:

- Опрос прошли 25 обучающихся.
- Обучающиеся 4-9 классов.

## АНКЕТИРОВАНИЕ.

Состоит из 9 вопросов.

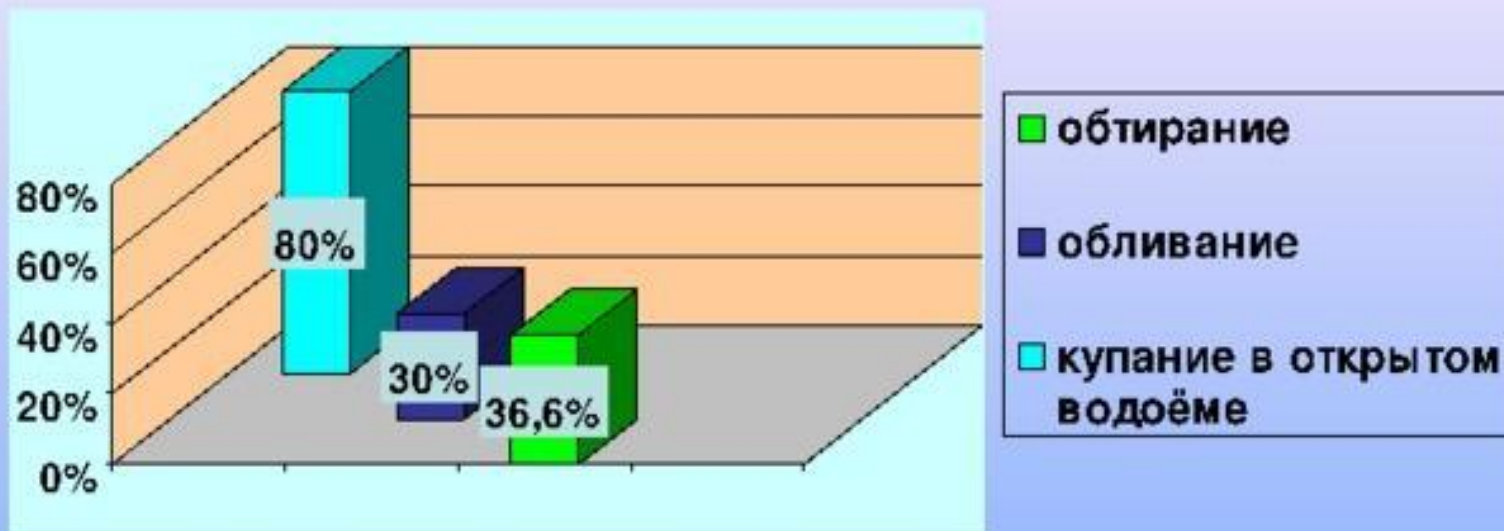
Выданы выборочно обучающимся 4-9классов.

# АНКЕТА

- Знаете ли Вы, что такое закаливание?
- Загораете ли Вы летом?
- Принимаете ли Вы водные процедуры?  
А) обливание Б) обтирание В) купание в открытых водоемах.
- В какое время года больше всего болеете простудными заболеваниями?  
А) летом Б) осенью В) весной Г) зимой
- Знакомы ли Вам основные виды закаливания? Перечислите их.
- Знаете ли Вы как проводить закаливающие процедуры? («Да» «Нет»)
- Делаете ли вы закаливающие процедуры:  
А) регулярно Б) нерегулярно В) не задумывался(ась) Г) другие варианты(указать )
- Во время болезни Вы проводите закаливающие процедуры?
- Делаете ли вы утром зарядку?

# Результаты исследования

Выполнение водных процедур обучающимися школы, (%).



Анализируя результаты исследования, я сделала следующие выводы. В основном все дети знакомы с понятием закаливания. Обучающимся меньше знакомы такие понятия, как солнечные лучи и воздушные ванны. Было опрошено 25 обучающихся 4-9 классов, из них: 43,3% знают как проводить закаливающие процедуры. Летом купаются в открытых водоёмах 80% обучающихся, обтиранием занимаются 36,6% и 30% из опрошенных детей занимаются обливанием.

## Периодичность выполнения закаливающих процедур, (%).



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

## Известные средства закаливания обучающимися, (%).



По результатам опроса видно, что обучающие знают основные средства закаливания. Наиболее известные им: обливание водой (63,3%), обтирание (60%), моржевание (40%). 16,6% обучающихся считают, что они совсем не знают никакие средства закаливания.

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

# Выводы. Рекомендации

## Выводы:

1. Закаливание ослабляет или устраняет негативные реакции организма на изменение погоды (понижение работоспособности, смену настроения, недомогание, боль в сердце, суставах).
2. Регулярное закаливание обеспечивает:
  - а) увеличение способностей к восприятию и запоминанию;
  - б) укреплению силы воли;
  - в) активную физическую деятельность;
  - г) замедление процесса старения;
  - д) продление срока активной жизни на 20 – 25%.
3. По результатам проведённого социологического опроса установлено, что данные проблемы характерны для обучающихся школы.

## Рекомендации:

1. Ведение пропаганды здорового образа жизни.
2. Проведение агитации, разъяснительных работ среди населения.
3. Вовлечение обучающихся в мероприятия, имеющие закаливающий характер.

## III. Заключение

Выполнив проект, я много узнала о закаливании организма. Более подробно познакомилась с основными видами и средствами закаливания, выяснила физиологические механизмы и принципы закаливания. Здоровье ценно тем, что составляет неперемные условия эффективной деятельности, через которую достигается счастье и благополучие. Оно обеспечивает возможность вести полноценную жизнь во всех направлениях. Только здоровые люди могут создать здоровое общество и государство. Разрушить своё здоровье можно, но купить невозможно. Надо не только хотеть быть здоровым, но активно и настойчиво работать в этом направлении, так как лёгких путей к достижению высокого уровня здоровья нет. Поэтому закаливание организма является важнейшим компонентом здорового образа жизни.



## IV. Литература

1. Баранов В.М., «В мире оздоровительной физкультуры», К: Здоровье, 2006
2. Бальсевич В.К. «Физическая культура для всех и для каждого». М., 2002 г.
3. Колтушкин, А.Н., «Закаливание», М: Ригод классик, 2002
4. Колтушкин А.Н., «Целебный холод», М: Физкультура, 2003
5. Лаптев А.П. , «Закаливайтесь на здоровье», Москва, 2004
6. Марков В.В., «Основы зорового образа жизни», М: Академия, 2001
7. Панина Г.А., «Лечебная физкультура сегодня», К: АТФ, 2003
8. Феоктистова В.Ф., Плиева Л. В., «К здоровью через движение». – Волгоград: Учитель, 2013

