

«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**.

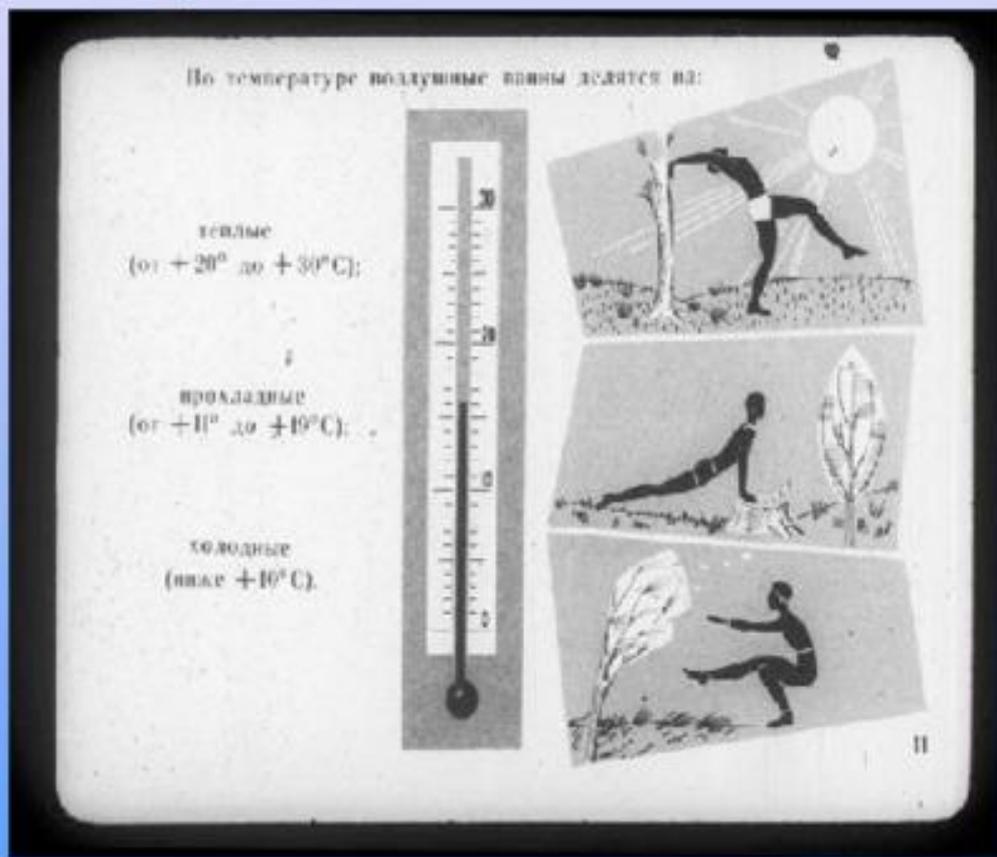


Инфракрасные лучи оказывают в основном тепловое воздействие.

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.



Самое простое и доступное средство, с него и нужно начинать закаливание водой. Быстро, за 1-2 мин, обтереть все тело смоченными водой губкой или полотенцем, начиная с рук, шеи и груди, а затем растереться сухим полотенцем до ощущения теплоты. Полезно сочетать обтирание с ежедневным мытьем ног по вечерам.

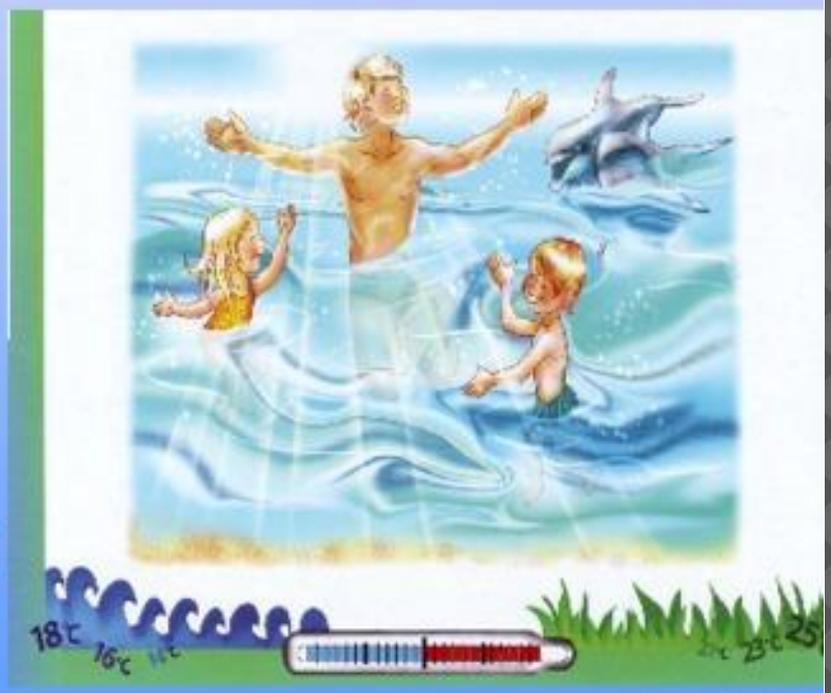
www.gymnastika.ru



КОНТРАСТНЫЙ ДУШ ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

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

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.



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.
- Разнообразиие 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.

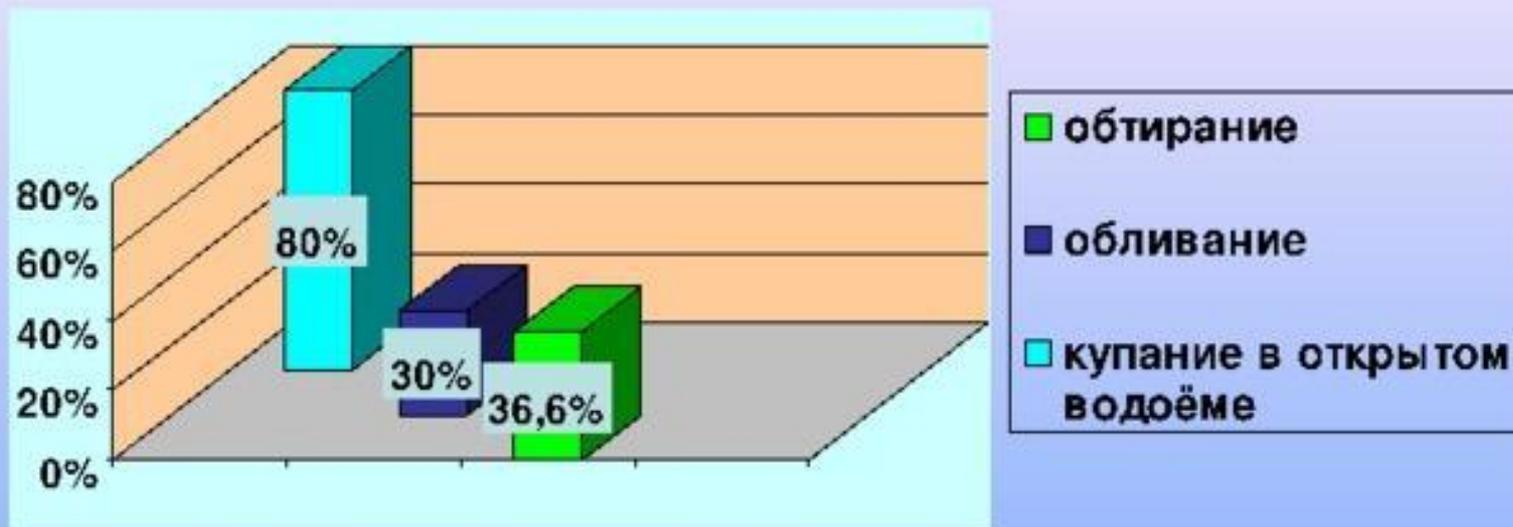
Выданы выборочно обучающимся 4-9классов.

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?

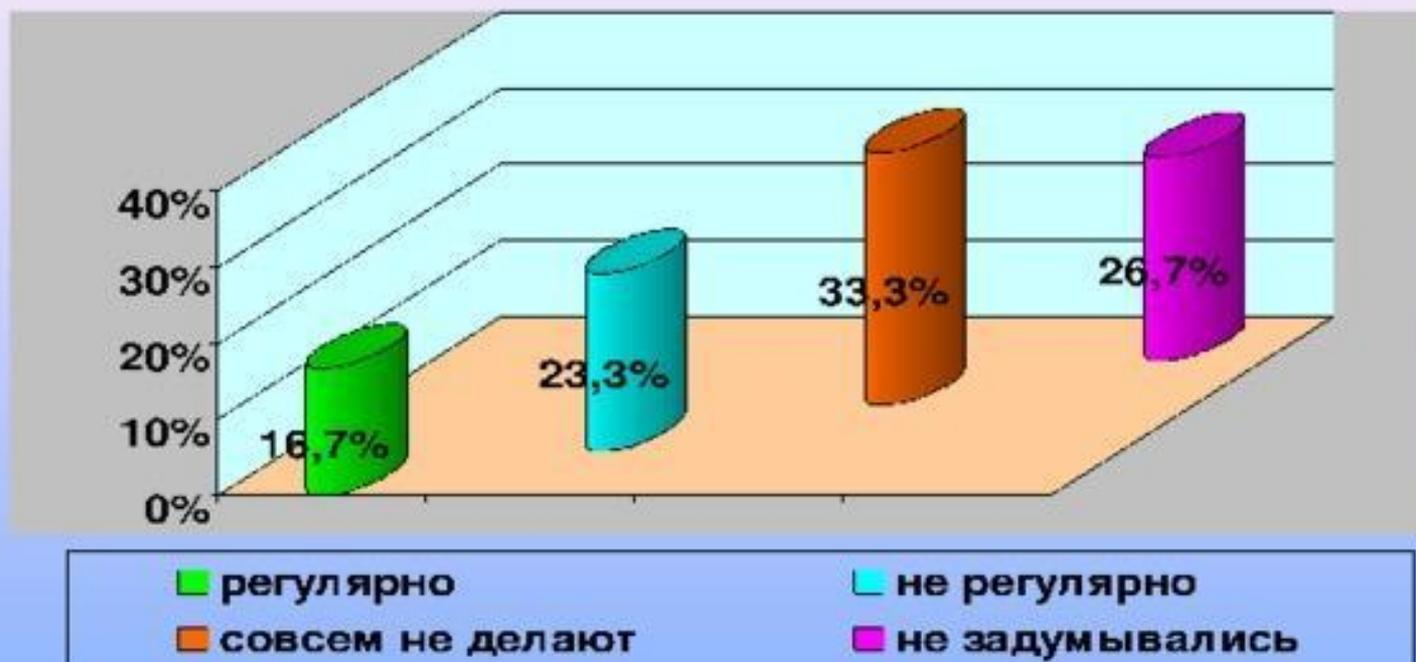
Результаты исследования

Выполнение водных процедур обучающимися школы, (%).



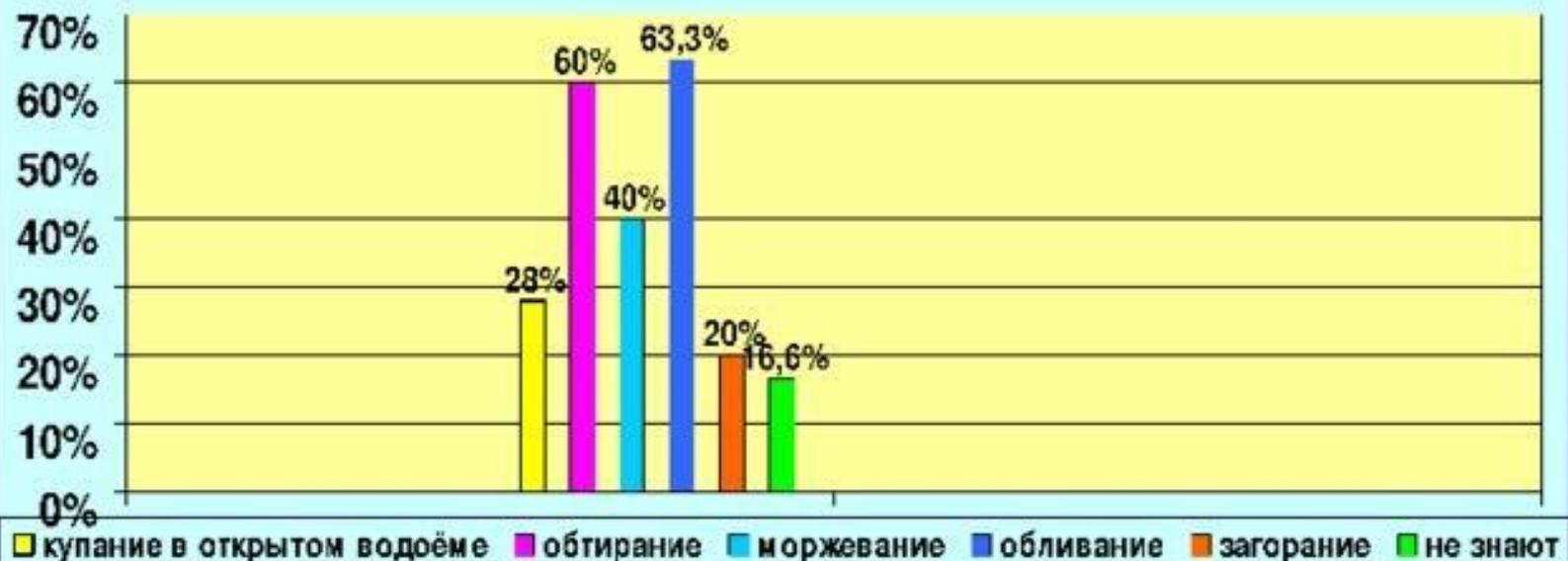
Анализируя результаты исследования, я сделала следующие выводы. В основном все дети знакомы с понятием закаливания. Обучающимся меньше знакомы такие понятия, как солнечные лучи и воздушные ванны. Было опрошено 25 обучающихся 4-9 классов, из них: 43,3% знают как проводить закаливающие процедуры. Летом 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

