

Исследовательская работа:

Закаливание организма,
необходимо ли оно мне.

Секция: межпредметная

Работу выполнила:
Ученица 8«Б» класса
Ульяна Борзенко
Руководитель:
Т.Н. Самсонова

Сузун 2019

Содержание :

1.Введение.

2.Основная часть.

2.1 Что такое закаливание?

2.2 Из истории закаливания

2.3 Способы закаливания

2.4 Правила закаливания

2.5 Влияние закаливания на организм человека

2.6 Исследование – Опрос

2.7Результаты исследования

3.Вывод

4.Список литературы

5.Приложение.Буклет.

1 Введение.

Тема моей исследовательской работы - «Закаливание организма, необходимо ли но мне?» Я выбрала эту тему, потому что считаю ее важной и актуальной.

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Мне захотелось как можно больше узнать о закаливании организма, как оно влияет на здоровье человека и рассказать об этом моим одноклассникам.

Цель работы: узнать, что такое закаливание, какое влияние оно оказывает на организм человека.

Задачи:

- 1.изучить научную литературу по теме «Закаливание» и его роль в профилактике простудных заболеваний, формировании ЗОЖ ;
- 2.познакомиться с различными методами закаливания;
3. провести анкетирование среди обучающихся СОШ№301 им.В.А. Левина и жителей ж.д. микрорайона;
4. на основании результатов анкетирования и изучения литературы ответить на вопросы:
 - а). Какие существуют способы закаливания?
 - б). Как закаливание влияет на организм человека?
 - в). Необходимо ли мне закаливание?
- 5.составить буклет по видам и правилам закаливания для обучающихся моей школы.

2.1 По определению Всемирной организации здравоохранения закаливание – это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса.

Закаливание - обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Любое совершенствование - это длительная тренировка. Следовательно, закаливание - это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от

степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма.

Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

Медицинских отводов от закаливания нет, только острые лихорадочные заболевания. Медицина доказала, что закаливающие процедуры не противопоказаны ослабленным людям.

2.2 Немного из истории закаливания

Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило как неотъемлемая составная часть.

Закаливание в этих странах преследовало цель укрепления здоровья, так и выработку у человека способности переносить всевозможные лишения. По свидетельству Плутарха, закаливание мальчиков в Древней Спарте начиналось с самого раннего возраста.

С семи лет воспитание продолжалось в общественных домах во все более суровых условиях: их стригли наголо, заставляли ходить босиком в любую погоду, а в теплое время года обнаженными. Когда детям исполнялось 12 лет, им выдавали плащ, который они должны были носить круглый год. Горячей водой им разрешали мыться всего несколько раз в году. И в зрелые годы люди должны были жить так, как предписывал обычай.

Древние римляне в значительной степени заимствовали и трансформировали древнегреческую культуру. У них важнейшим закаливающим средством была баня. Римские бани, или термы, представляли собой просторные и весьма вместительные здания, построенные из великолепных сортов мрамора (термы Диоклетиана (505-506 гг.) вмещали 3500 купающихся).

В термах имелись помещения для раздевания, гимнастических упражнений и массажа, здесь были горячая баня, бассейны с теплой и холодной водой, души, широко использовались песочные и грязевые ванны. На крышах многих терм устраивались площадки для приема солнечных ванн.

Закаливание как профилактическое средство широко рекомендовали такие видные ученые древности, как Гиппократ, Демокрит, Асклепиад и другие. Гиппократ писал: «Что касается состояния погоды на каждый день, то холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным».

Одним из средств закаливания является пребывание под солнечными лучами. Целительное действие солнечных лучей было хорошо известно в Древнем Египте, о чем свидетельствуют надписи на стенах древних храмов. Первым же врачом, рекомендовавшим применение с лечебной целью солнечных ванн, был Гиппократ.

Особое значение закаливанию придавалось на Руси. Здесь оно носило массовый характер. «Русские - крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу, и жару. Издавна славянские народы Древней Руси использовали для укрепления здоровья баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции. Особое внимание закаливанию уделялось в русской армии, где для «крепости и здравия тела» также широко использовалась русская баня. Русским врачам, писателям, деятелям науки принадлежит ведущая роль в разработке методики закаливания и её научное обоснование. Их взгляды на роль закаливания в укреплении здоровья человека исходили из признания определяющей роли факторов внешней среды в жизнедеятельности организма, его зависимости от условий, в которых он существует и развивается.

Закаливание – один из эффективнейших способов сохранить здоровье. В последнее время стали чрезвычайно распространены различные простудные заболевания, с которыми иммунная система человека вынуждена вести постоянную борьбу. Это связано с потеплением климата, способствующим размножению вредных микроорганизмов, а также с употреблением аллергенных продуктов питания и множества всевозможных лекарств, к которым вирусы приспосабливаются почти мгновенно. Укреплять свое здоровье можно по-разному.

2.3 Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. *Общие* включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой. К *специальным* закаливающим процедурам относятся закаливания воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры).

Существует 10 способов закаливания организма.

Направленный воздушный поток

Более совершенный метод – закаливание воздушным потоком. Для этого используют бытовые вентиляторы, с помощью которых тело человека подвергается слабому воздействию холода. Действуя попеременно то на заднюю, то на переднюю поверхность тела, прохладный воздушный поток охлаждает его, тем самым закаливая организм и предотвращая развитие простудных заболеваний.

Солнечные ванны

Следующий способ сохранения здоровья – закаливание солнцем. Ультрафиолетовые лучи улучшают обмен веществ, активизируют функцию центральной нервной системы, губительно воздействуют на болезнетворные микробы, бодрят и заряжают энергией. Солнце – основной источник энергии для всех земных организмов.

Хождение босиком

Прекрасная закаливающая процедура, чрезвычайно полезная и взрослым, и детям, – хождение босиком. Этот способ закаливания тренирует сосуды, расположенные под кожей стоп, уменьшает потливость ног, избавляет от мозолей и опрелостей.

Зимние виды спорта

Еще один способ закаливания организма – катание на лыжах и коньках. Эти спортивные занятия сочетают закаливание солнцем, воздухом и движением. При этом повышается сопротивляемость организма простудным заболеваниям, нормализуется дыхание, укрепляется опорно-двигательный аппарат, развивается координация движений.

Обливание холодной водой

Целительные свойства воды известны с древних времен. Закаливание водой оказывает более сильный эффект по сравнению с закаливанием воздухом, так как сочетает и охлаждение, и нагревание, и механическое действие. Водное закаливание следует начинать с обтираний мокрым полотенцем или губкой, обливания ног и только потом можно переходить к обливаниям тела, увеличивая действие холода. Принятие контрастного душа также считается одной из процедур обливания.

Контрастный душ

Чередование холодной и горячей воды при приеме душа тоже является отличным методом закаливания. Начинать следует с холодной воды, затем теплые (горячие) струи воды. Заканчивается процедура, как и начиналась – холодной водой. Подобная процедура не только укрепляет иммунитет и улучшает обмен веществ, но и подтягивает кожу, улучшая ее тонус, и уменьшает количество морщин. Такая методика хороша и для кожи лица – эффект омоложения не заставит себя ждать. Кроме того, контрастный душ улучшает сон, укрепляет нервную систему, что позволяет легче противостоять стрессу.

Купание в морской воде

Эффективное воздействие на организм человека оказывают морские купания. Плавание в морской воде и благотворное влияние морского ветра обеспечивают хорошую психическую и физическую подготовку. Именно поэтому многие жители нашей страны устремляются летом к морю.

Моржевание

Экстремальный способ закаливания – зимнее плавание, или моржевание. Учитывая сильнейший эффект переохлаждения, погружаться в прорубь можно только хорошо подготовленным людям. Моржевание считается высшей формой закаливания, оно способствует усилению работы всех систем организма благодаря предельной активизации процесса терморегуляции.

Закаливание снегом

Естественная гормонотерапия, повышающая сопротивляемость организма простудным заболеваниям, – закаливание снегом, особенно полезное после посещения парилки. При проведении этой процедуры активируются эндокринные процессы.

Посещение бани или сауны

Наконец, для здоровья и бодрости духа очень полезны паровые бани, или закаливание высокими температурами. При посещении парилки усиливается кровоснабжение, активизируются функции потовых и сальных желез, кожа очищается от жира и отмерших клеток. Паровые бани эффективно снимают усталость, и натруженное тело прекрасно отдыхает.

Однако прежде чем лезть под холодный душ или бросаться в прорубь, необходимо внимательно изучить правила и рекомендации, поскольку данные процедуры могут быть опасны для здоровья. Особенно в том случае, если человеку противопоказано заниматься данными процедурами. Но даже если со здоровьем всё хорошо, придерживаться правил всё равно нужно, дабы не навредить себе.

2.4 Основные правила закаливания организма

- Начинать закаливание организма необходимо лишь в том случае, если вы здоровы (и речь не только о простуде, а обо всём, вплоть до незалеченного зуба). И немедленно необходимо прекратить, если процедура вызывает у вас заметное ухудшение самочувствия. Необходимо учитывать индивидуальные особенности: возраст, состояние здоровья, физическое развитие, условия жизни, среда, в которой проживаешь.

- Закаливание должно доставлять удовольствие, иначе о пользе речь и идти не может. Поэтому выберите тот вид процедур, который вам более приятен.

- Постепенность. Организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

- Систематичность. Применять закаливающие процедуры надо систематически, они должны стать потребностью. Перерыв в закаливании снижает устойчивость к закаливающим воздействиям.

- Лучшего эффекта можно достичь, если применять разные по своей сути способы закаливания организма. То есть, не ограничиваться одними лишь водными процедурами, а также принимать солнечные ванны, воздушные ванны.

Гораздо полезнее совмещать закаливание с активным отдыхом (играми, занятием спортом).

Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

При применении различных методов закаливания чрезвычайно важно соблюдение режима дня и отказ от вредных привычек. Необходимо также обеспечить себе качественный сон и хорошее питание.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур.

2.5 А как же закаливание влияет на организм человека?

Закаливание организма - это комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы – солнца, воздуха и воды, задачей которых является укрепление иммунной системы организма и его подготовка к неблагоприятным условиям (жара, холод, сырость).

В результате закаливания организм научиться предотвращать возникновение заболеваний, а также лучше справляться с нагрузками и неблагоприятными условиями. И речь идёт не только о лучшей переносимости холода или плохой погоды, а ещё и об улучшении физического состояния человека. И всё это - не какая-то мелочь, а довольно серьёзные преимущества, о чём и свидетельствует тот факт, что большинство спортсменов занимаются закаливанием организма.

Однако прежде чем лезть под холодный душ или бросаться в прорубь, необходимо внимательно изучить правила и рекомендации, поскольку данные процедуры могут быть опасны для здоровья. Особенно в том случае, если человеку противопоказано заниматься данными процедурами. Но даже если со здоровьем всё хорошо, придерживаться правил всё равно нужно, дабы не навредить себе.

Регулярное закаливание обеспечивает:

- 1) Укрепление силы воли;
- 2) Активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь;
- 3) Замедляет процесс старения организма;
- 4) Продлевает срок активной жизни 25-30%.

2.6 Изучив, правила и способы закаливания, я провела опрос среди обучающихся школы с 4 по 11 класс и среди взрослого населения нашего микрорайона.

Вопросы исследования:

- 1).Что такое закаливание организма?
- 2).Какие виды закаливания Вы знаете?
- 3).Закаляйтесь ли Вы, если «да»- то как долго?
- 4).Какое влияние оказывает закаливание на ваш организм?

Опрос



2.7 Оказалось, что большинство опрошенных, а это 50% знают, что такое закаливание, о его положительном влиянии, укрепляют свой организм различными способами, закаливание стало их привычкой и нормой жизни.

45% вообще ни когда не закалялись и недостаточно владеют информацией о закаливании организма.

5% опрошенных в ходе моего опроса и беседы с ними решили попробовать закаляться.

3 Узнав, все о закаливании и проведя исследование, я сделала вывод:

Закаливание - это научно-обоснованная система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и

резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Закаленные люди меньше болеют и легче переносят заболевания. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно, что закаленный человек – это практически здоровый человек.

Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, можно использовать их в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов, способы их применения не представляют затруднений. Закаливание укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение, снижает частоту простудных заболеваний. Поэтому я начинаю закаляться и призываю всех людей – Закаляйтесь!

Воспользуйтесь и вы чудодейственными силами природы и будьте сильными, здоровыми и счастливыми!

4 Список литературы:

1. Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 класс, Москва «Просвещение»
2. Косицкий Г.И. Наш организм. М.1976
3. Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс, Москва «Просвещение»
4. Мильнер Е.Г. Формула жизни. М.,1991
5. Большая медицинская энциклопедия