

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/111535>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

1 Сущность закаливания 4

2 Закаливание воздухом 5

3 Закаливание водой 6

4 Закаливание солнцем 8

Заключение 9

Список используемой литературы 11

Введение

Актуальность работы. Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – это здоровье. 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. Здоровый образ жизни – это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль в здоровье человека играет и закаливание. Рост числа часто болеющих детей, особенно в возрасте до 3 лет, в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной. Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов, окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления и др.), важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий. Закаливание является довольно сильным оздоровительным средством. Целью данной работы является рассмотрение методов и средств закаливания.

Задачи:

- 1) Рассмотрение сущности закаливания.
- 2) Описание закаливания воздухом, солнцем и водой.

1 Сущность закаливания

Закаливание – это существенный элемент повышения работоспособности и сопротивляемости организма инфекциям [2, с. 49].

Закаливание – это тренировка, прежде всего, терморегуляторного аппарата. При закаливании развиваются защитные реакции организма, которые понижают чувствительность к раздражающим факторам внешней среды. Как итог, закаленный организм устойчив к неблагоприятным факторам (холодная или жаркая погода, сырая или чрезмерно сухая погода и пр.). Организм легче переносит болезни и быстрее выходит из них [3, с. 107]. Какой бы вид закаливания мы не рассматривали, они характеризуются благоприятным воздействием на организм человека. Закаливание улучшает функции всех органов. Интересно, что закаливание холодом дает эффект устойчивости именно к холоду. А закаливание высокими температурами дает устойчивость к жаре [8, 49]. На рисунке 1 мы показали факторы, используемые при закаливании организма.

Рис.1 – Факторы, используемые при закаливании организма

Закаливающие процедуры разделяют на общие, когда воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела. Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но добиться полезного эффекта можно и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов наиболее чувствительные к охлаждению участки тела – ступни, горло, шею. Сочетание общих и местных закаливающих процедур в значительной степени повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам.

2 Закаливание воздухом

Закаливание воздухом может быть произведено как в состоянии покоя, так и применяя физические упражнения. Если человек занимается физической культурой на открытом воздухе, то автоматически у занимающегося улучшаются функции терморегуляторного аппарата, происходит усиленное кровоснабжение кислородом мозга и органов и пр.

Закаливание воздухом – наиболее щадящее среди всех видов закаливания. Именно с воздушного закаливания рекомендовано начинать проведение семейных закаливаний [8, с. 97].

То, насколько эффективны воздушные ванны, будут говорить следующие критерии:

- 1) Температура воздуха;
- 2) Влажность воздуха;
- 3) Подвижность, чистота и ионизация атмосферы [5, с. 4].

Но закаливание будет считаться таковым, если семья не выполняет физические упражнения на открытом воздухе круглый год. Если же наблюдается чередование применения физических упражнений в закрытом помещении и на открытом воздухе, то здесь уже говорим о закаливании воздухом.

Летом закаливание воздухом имеет не такой эффект, как в холодное время года.

Список используемой литературы

- 1) Бернштейн А. Д. Истоки силы, бодрости, здоровья. — Алма-Ата, 1962. — 61 с.
- 2) Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. — 125, [1] с.
- 3) Вопросы питания и режима здоровых детей. — М.: Государственный научно-исследовательский педиатрический институт, 1961. — 240 с.
- 4) Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника. — М.: Просвещение, 1986. — 175 с.
- 5) Курова В. Г. Родителям о физическом воспитании школьников в семье: (методическое пособие в помощь лектору). — Ленинград, 1968. — 14 с.
- 6) Лаптев А. П. Закаливание и здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1964. — 51 с.
- 7) Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. — Киев: Здоровья, 1989. — 270с.
- 8) Назарова Е. Н. Основы здорового образа жизни. — М.: Академия, 2013. — 254 с.
- 9) Организация закаливания детей дошкольного возраста: Метод. пособие. — Екатеринбург: Б. и., 2002. — 44 с.
- 10) Спирина В. П. Что надо знать о закаливании детей. — М.: Государственное издательство медицинской литературы, 1962. — 20 с. ; 20 см.
- 11) Сыроечковская М. Н. Вода в лечении и предупреждении болезней. — М.: Государственное издательство медицинской литературы (Медгиз), 1961. — 36 с.
- 12) Физическое воспитание. — М.: Высшая школа, 1983. — 391 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/111535>