

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/75043>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура и спорт

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Физическое воспитание в семье и его значение.....	5
1.1 Утренняя гимнастика.....	5
1.2 Оздоровительный бег.....	7
1.3 Семейный туризм.....	7
1.4 Игры как способ физического воспитания в семье.....	8
2. Закаливание как важный элемент физического воспитания в семье.....	9
2.1. Сущность закаливания.....	9
2.2. Закаливание воздухом.....	9
2.3. Закаливание водой.....	10
2.4. Закаливание солнцем.....	12
Заключение.....	14
Список используемой литературы.....	16

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].

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].

На рисунке 2 мы показали факторы, используемые при закаливании организма.

Рис.2 – Факторы, используемые при закаливании организма

### 2.2. 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].

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

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

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.

### 2.3. Закаливание водой

Вода характеризуется большой теплопроводностью. Поэтому она чаще всего используется для проведения закаливающих процедур. Если сравнивать воду и воздух одной температуры то, конечно, будет разница. Поэтому и в закаливании именно водой имеет болевой порог. Добавим, что вода имеет дополнительно механическое давление на ткани тела и кожу. Особенно это ощутимо при плавательных процедурах или под душем с напором [7]. Таким образом, вода закаливает, улучшает лимфо и кровообращение в тканях. Закаливание водой также важно проводить правильно, поскольку, например, холодная вода может и навредить, если не соблюдать определенные правила закаливания.

Первое воздействие холодной воды на кожу – это резкое сужение сосудов кожи. Кровь направляется к органам. Внешне это наблюдается как бледность кожных покровов. Конечности и сама кожа становятся более холодными. Закаливаемый чувствует, что замерзает.

После этого закаливаемый начинает усиленно вырабатывать теплообмен. Происходит расширение сосудов кожи. И теперь уже на смену замерзанию приходит чувство тепла.

Что же происходит во время закаливания холодной водой и почему данное закаливание полезно?

Полезность заключается в том, что сосуды в таком виде закаливания тренируются совершать расширение и сужение. В дальнейшем при воздействии холода организм уже знает, как действовать и не выдает стресс организму [5].

И, как мы уже говорили, важно соблюдать определенные принципы в закаливании холодной водой. Если, например, чрезмерно охлаждать организм, то может наступить третья фаза, когда сосуды кожи еще остались расширенными, но началось замедление кровотока, застой крови. В таком случае закаливаемый начинает это ощущать как замерзание. Дело в том, что человек в таком случае излишне теряет тепло, поэтому если такое происходит и ощущается, следует немедленно прекратить процедуру закаливания холодной водой и провести согревание (физические упражнения, растирание, утепление при помощи одежды) [3].

Итак, можно сделать вывод, что успешным закаливание холодной водой будет тогда, когда есть первая и вторая фазы (замерзание-ощущение тепла).

После каждого закаливания водой обязательно важно вытирать тело насухо.

Когда лучше всего закаливать водой, в какое время суток? Лучше всего после утренних физических упражнений. Так организм проснется и настроится на весь день.

Перед сном закаливание водой не рекомендуется, так как может повлиять на качество засыпания и самого сна.

Когда следует начинать закаливание холодной водой? Лучше в теплое время года, чтобы организм успел адаптироваться к теплорегуляции. В холодное время года организм, все-таки, долго время находится в помещении, и, как следствие, происходит нарушение механизмов терморегуляции.

#### 2.4. Закаливание солнцем

Закаливание солнцем – это, проще говоря, солнечные ванны (воздушно-солнечные). Именно дозированное воздействие солнечных лучей дает положительный эффект для всего организма:

- 1) Происходит улучшение обменных процессов;
- 2) Если закаливается детский организм, солнечные ванны благоприятно способствуют гармоничному развитию и росту ребенка;
- 3) Улучшаются дыхание и кровообращение;
- 4) Повышается работоспособность;
- 5) Вырабатывается тепловая выносливость [3].

И, как в случае с закаливанием холодной водой, при закаливании солнечно-воздушными ваннами следует соблюдать определенные правила. Так, если человек впервые загорает, неумеренно загорает, то рассматриваемые виды ванн могут принести только вред. Пересидев на солнце, человек может почувствовать головную боль, головокружение, в некоторых случаях может доходить до потери сознания. Если солнечные ванны принимает вся семья, то важно знать, что у детей степень устойчивости к действию солнца меньше.

Когда лучшее время для закаливания солнцем? Лучше в утренние часы, с 9 до 11 часов. Голова обязательно должна быть покрыта чем-то, что помогло коже совершать испарение.

Закаливаемому не нужно загорать до тех пор, пока с него не «польется пот». Тем более, если загорает семья, ни в коем случае не нужно спать под

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/75043>