МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОУ СПО «ТОТЕМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Выпускная квалификационная работа

По Теории и методике физического воспитания

Исследование природных факторов, влияющих на уровень здоровья учащихся общеобразовательных школ

ТОТЬМА

2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Глава I. Теоретический анализ применения природных факторов, влияющих на уровень здоровья учащихся общеобразовательных школ

* 1. Физическое развитие
  2. Здоровье
  3. Естественные силы природы
  4. Закаливание в семье

ГЛАВА 2. Организация и результаты собственных исследований

2.1 Методы исследования

2.2 Результаты собственных исследований

Заключение

Литература

Введение

Применение природных, факторов на уроках физической культуры стало актуальным уже давно, так как все человечество заинтересованно в воспитании здорового населения.

В последнее время экологическая обстановка намного ухудшилась в связи с увеличением промышленных предприятий, которые выбрасывают в атмосферу и гидросферу большое количество вредных веществ, отравляющих человека, с помощью природных факторов можно не только улучшить здоровье учеников, но и даже вылечить от некоторых болезней или укрепить иммунитет к ним.

Таким образом, применение природных факторов оказывает большое влияние на развитие физических качеств ученика, так как здоровый ученик не пропускает занятия и лучше успевает программу.

Выносливость организма и его сопротивляемость по отношению к меняющимся условиям внешней среды повышаются под влиянием ЗАКАЛИВАНИЯ - воздухом, водой, рассеянным солнечным светом: закаливание способствует правильному обмену веществ, оказывает положительное влияние на физическое развитие ребенка, на адаптацию его организма к новым условиям жизни.

Закаливание - ведущий метод повышения сопротивляемости детского организма. При любых закаливающих мероприятиях необходимо учитывать возраст и состояние здоровья ребенка, и индивидуальные особенности его организма. С возрастом нагрузки нужно постепенно увеличивать. Чем слабее ребенок, тем осторожнее надо подходить к проведению закаливающих процедур, но закаливать его надо обязательно! Если ребенок все же заболеет, посоветуйтесь с врачом, можно ли продолжать хотя бы некоторые процедуры с уменьшенной силой воздействия; если этого сделать нельзя, придется по выздоровлении начать все сначала. Любое закаливающее мероприятие следует проводить, предварительно создав ребенку хорошее настроение. Нельзя допускать плача, появления чувства беспокойства или страха перед закаливающими процедурами. Если ко времени выполнения процедуры ребенок чем-то расстроен, плачет, лучше перенести процедуру на другое время или совсем отменить: положительного эффекта от этой процедуры получить уже не удастся. Устойчивость к воздействию пониженных температур должна воспитываться последовательно, но непрерывно. Переход от более слабых по воздействию закаливающих процедур к более сильным (за счет понижения температуры воздуха, воды и увеличения продолжительности процедуры) необходимо осуществлять постепенно. Особенно это важно для детей раннего возраста и ослабленных детей (недоношенных, страдающих гипотрофией, аллергическими заболеваниями).

Объект: уровень здоровья учащихся общеобразовательной школы

Предмет: природные факторы

Цель: исследование влияния природных факторов на уровень здоровья учащихся общеобразовательных школ.

Задачи

1. Определить какие природные факторы влияют на уровень детей общеобразовательных школ.
2. Проанализировать литературу по данной проблеме.
3. Выявить влияние природных факторов на уровень здоровья детей.
4. Проследить динамику изменения уровня здоровья детей.

Гипотеза: предположим, что используя природные факторы, здоровье учащихся общеобразовательных школ улучшается.

ГЛАВА 1. Исследование природных факторов, влияющих на уровень здоровья учащихся общеобразовательных школ

1.1 Физическое развитие

Физическое развитие – это естественный процесс измерения форм и функций организма под влиянием окружающей среды, наследственности, двигательной активности.

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относятся силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигатель, но координационные способности, общую специфическую выносливость.

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе каждого развития способностей лежит иерархия разных врожденных анатомо-физических задатков:

* анатома – морфологические особенности мозга и нервной системы
* биологические
* телесные
* хромосомы (генные)

Для двигательных способностей необходимо создать определенное условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость и силу, т.д.

Это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жироотложения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.
2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.
3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах, и совершенствуются функции организма. Затем до 45— 50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на определенном уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.п.

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности, и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

Физическое развитие в известной мере определяется законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность, в частности, должна приниматься во внимание при прогнозировании возможностей и успехов человека в спорте.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. К условиям жизни, прежде всего относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда.

Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания в каждом конкретном случае.

Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки, преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

1.2 Здоровье

Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальная трудоспособность, социальная активность при максимальной продолжительности жизни. ,Таким образом, наше определение содержит цель: обеспечение максимальной продолжительности активной жизни при оптимальных условиях трудоспособности и социальной активности, при сохранении и развитии биологических, психологических физиологических функций.

Здоровье – это процесс жизненного цикла (витальной жизнедеятельности) с адекватной природе человека реализацией физиологических, психических, биологических потребностей личности в оптимальной социально – трудовой активности, репродуктивности при максимальной продолжительности активной жизни. Здоровье рассматривается как процесс, как валеологический процесс формирования организма и личности. Анализируются факторы, определяющие уровень здоровья (психофизиологические, биологические, социальные, духовные причины здоровья).

1.3 Естественные силы природы

Естественные силы природы имеют два направления.

1. Сопутствующий фактор создающий благоприятные условия для процессов физического воспитания. Дополняет эффект воздействия физических упражнений на организм человека.
2. Используется, как самостоятельное средство оздоровления и закаливания.

Естественные силы природы – это:

Вода – применяется для очищения кожи, для закаливания, обтирания, очищения организма.

Закаливание водой

Вода — мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует — это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры.

Обтирание — начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.

Обливание — следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около +30°С, в дальнейшем снижая ее до +15°С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Душ — еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30 – 32°С, а продолжительность — не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2 – 3 раза воду 35 – 40°С с водой 13 – 20°С на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

Для закаливания рекомендуется, наряду с общими, применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них — обмывание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма. Обмывание стоп проводится в течение всего года перед сном, водой с температурой сначала 26 – 28°С, а затем со снижением до 12 – 15°С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23 – 25°С, постепенно, каждую неделю она снижается на 1 – 2°С и доводится до 5-10° С.

Одним из наиболее действенных природных средств закаливания является вода. Не слишком знакомых с методиками закаливания людей часто поражает тот факт, что привычные нам с детства умывание и душ могут служить не только гигиеническим, но и оздоровительным целям, однако это именно так. При грамотной организации водных процедур, правильно подобранном температурном режиме, постепенном увеличении времени воздействия прохладной воды привычное выполнение незамысловатых действий утреннего и вечернего туалета может возыметь неожиданно сильный оздоровительный эффект.

Закаливающие процедуры исключительно полезны для детей первого года жизни, но — с двумя оговорками. Во-первых, ни о каком закаливании не может быть речи до конца адаптационного послеродового периода (т.е. до 1 месяца), когда организм ребенка, испытавший значительный стресс при переходе от внутриутробного существования к жизни во внешнем мире, приспосабливается к новым для него условиям. Во-вторых, прежде чем начинать проводить со своим ребенком закаливающие процедуры, необходимо обязательно посоветоваться с врачом.

Для детей первого года жизни водные закаливающие процедуры могут быть местными (умывание, обтирание) и общими (гигиенические ванны, обтирание и обливание, а иногда и душ). При этом для закаливания можно использовать как ежедневные гигиенические процедуры — мытье рук перед едой, мытье ног перед сном, обычное купание, так и различные игры с водой. Эффект водного закаливания основан на постепенном понижении температуры воды и увеличении времени процедуры.

Сильно действующим средством закаливания является душ, к нему, как правило, прибегают, когда ребенку уже исполнится полтора года, однако врач ЛФК может назначить его и раньше по каким-либо показаниям (часто душ прописывают вялым детям, особенно с плохим аппетитом).

Закаливание - система процедур, направленных на повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных воздействий внешней среды. Закаливание невозможно рассматривать вне связи с общим режимом дня, питания, двигательной активности школьника, его образом жизни.

Закаливание осуществляется естественными природными факторами (воздух, его движение, температура, вода, солнце, атмосферное давление). Закаливание влияет на деятельность желез внутренней секреции, нервной системы и отражается на состоянии всего организма на клеточном уровне (изменяется активность клеточных ферментов). Для состояния организма важны и специфический (устойчивость к раздражителю) и неспецифический (общая устойчивость) эффекты закаливания: совершенствуется температурный гомеостаз, повышается противодействие возбудителям заболеваний, увеличивается физическая и умственная работоспособность.

Наибольшим оздоровительным эффектом обладает холодовое закаливание, которое имеет тренирующее значение для сбалансирования процессов образования тепловой энергии в организме и ее отдачи в среду.

Охлаждение вызывает сокращение кожных сосудов для поддержания температурного гомеостаза тела, а затем их расширение вследствие компенсаторного увеличения образования тепла. По мере роста закаленности сокращается период спазма сосудов и быстрее активизируются внутренние источники теплообразования. Эти процессы являются однонаправленными с тренирующим воздействием мышечной работы, т. к. в обоих случаях имеет место активизация энергообразования в организме. Вместе с тем при холодовом воздействии в мышцах образуется больше красных мышечных волокон, а мышечная деятельность сопровождается увеличением количества белых волокон. В этом проявляется противоречие в эффекте закаливающего и тренировочного воздействия на организм. Из этого следует, что необходимо разумно сочетать холодовое воздействие и двигательную работу, четко координировать их сочетание в перспективном планировании тренировочной деятельности. Длительная и интенсивная мышечная нагрузка замедляет адаптацию к холоду, поскольку требует увеличения отдачи тепла организмом, чтобы предупредить его перегревание. Следовательно, их нужно развести по времени, и строго учитывать специфику спортивной специализации и индивидуальные особенности организма.

Закаливание может быть успешным только при правильной методике его проведения, которая строится на основе известных гигиенических принципов: постепенность, комплексность, разнообразие форм закаливания, сочетание с движениями, положительный психоэмоциональный настрой.

В условиях современной школы с ее скудной материально-технической базой, с учетом обострения экономических проблем общества, его все более явного социального расслоения следует широко использовать закаливание как средство неспецифического, экономически не затратного оздоровления детского организма. Необходимо использовать в школьной практике некоторые нетрадиционные формы закаливания (хождение босиком по полу, по асфальту в теплый сезон года, полоскание горла прохладной водой, влажные обтирания ног и пр.). Одной из задач воспитания школьников является выработка у них потребности в систематическом применении закаливающих процедур в соответствии с указанными гигиеническими рекомендациями.

Закаливание может быть пассивным и активным. Проживание в холодном климате само по себе тренирует механизмы терморегуляции и повышает устойчивость к холоду. Пассивное закаливание отмечается также у людей, профессия которых связана с длительным охлаждением организма (холодильные установки, моряки, лесорубы и др.). Активное закаливание - специальное воздействие закаливающего фактора в виде систематических дозируемых процедур. Для закаливания используют солнечный, воздушный, водный факторы и их сочетание, которые применяются в соответствии с определенными правилами:

- учет особенностей организма каждого конкретного школьника и условий его проживания;

- сочетание закаливания с положительными эмоциями;

- комплексное воздействие разных закаливающих факторов (вода, солнце, воздух);

- принимать закаливающую процедуру надо спустя 1,5 часа после еды или за 1,5 часа до нее;

- в конце процедуры должно сохраняться хорошее самочувствие;

- закаливание сочетать с умеренной мышечной нагрузкой;

- для поддержания закаленности нужно использовать разнообразные закаливающие мероприятия: температура помещений, одежда и пр.

Очень важную роль для закаливания школьника играют термозащитные свойства одежды. Излишне теплая одежда угнетает терморегуляцию. Поэтому одежда должна соответствовать сезону года, возрасту, здоровью ребенка, активности его поведения. Закаленность организма возрастает при длительных прогулках, играх на воздухе, при использовании бани, ходьбе по росе, по мокрому асфальту, гальке в вечернее время в теплый сезон года.

Наиболее щадящей формой закаливания являются воздушные ванны. Их можно широко использовать для закаливания ослабленных детей и в домашних, и в школьных условиях (на уроках физкультуры, в группе продленного дня). При этом для школьников не рекомендуется принимать более двух различных процедур в день и обязательно учитывать самочувствие ребенка. При появлении признаков передозирования (значительное покраснение кожи, обильная потливость при тепловой процедуре или "гусиная" кожа - при холодовой), следует прекратить воздушную ванну.

Воздушные ванны со временем можно сочетать с солнечными, обеспечив постепенность их совмещения через световоздушные процедуры (в тени деревьев с разреженными листьями).

Хорошим оздоравливающим эффектом обладают водные закаливающие воздействия - обтирания, обливания, ванны, души (табл. 39). Водная процедура обладает большим (в сравнении с воздушной) стрессовым воздействием на организм и поэтому индивидуализация ее применения особенно важна. С нее не следует начинать закаливание, а лучше подготовить организм к этому воздействию с помощью воздушных ванн.

Наиболее доступными в быту являются полоскания носоглотки прохладной водой, обтирание шеи; не следует укутывать шею слишком теплыми шарфами. Для закаливания носоглотки у часто болеющих школьников можно применять ходьбу босиком по увлажненному полу или сочетать ходьбу по сухому полу с ходьбой по увлажненному коврику. Подобную процедуру можно практиковать в период школьных уроков физкультуры и в домашних условиях, и в группе продленного дня. Очень важно не прекращать закаливание и в каникулярное время. Летом и зимой можно организовать ходьбу и бег по сырому песочку (в песочнице, в специальном домашнем манеже или на берегу водоема) или по утренней траве, увлажненной росой. Все это простые увлекательные для ребенка и достаточно эффективные формы оздоровления, которые наряду с закаливанием укрепляют мышцы и связки стоп и голеней, обеспечив профилактику и, в ряде случаев, коррекцию плоскостопия. Можно рекомендовать также ходьбу босиком по скошенной траве, по опавшей хвое в лесу, по земле после летнего дождя и т. д.

При этом не надо заканчивать перечисленные формы закаливания искусственным согреванием ног ребенка путем растирания, поскольку этим существенно снижается естественный терморегуляционный эффект. Следует лишь следить за рациональным дозированном такой процедуры и предотвращать переохлаждение организма.

Обливание стоп делается чаще в домашних условиях. Над тазом на ноги ребенка льют из лейки, кувшина воду комнатной температуры, снижая ее каждые 10 дней на 1-2 °С. Ноги промокнуть полотенцем, особенно тщательно между пальцами. Конечная температура воды - не менее 10 °С.

При необходимости применяют ножные ванны, начиная с 30°-й температуры воды, которую наливают в таз или ведро и снижают ее каждые 10 дней на 1-2 °С, а длительность ванны постепенно возрастает от 1 до 5 минут. Рекомендуется выполнять движения ногами в воде, пританцовывая.

С ростом закаленности ребенка можно применять обливание туловища в следующей последовательности: спина, грудь, живот, левая и правая рука и в том же порядке ноги. Начинают с температуры 30 °С (зимой) и 28 °С летом, снижая ее каждые 10 дней на 1-2 °С, время воздействия - 1-1,5 минут. После процедуры сухим полотенцем следует обсушить ребенка.

Если ребенок ослаблен или недавно перенес тяжелое заболевание, то лучше применить обтирание. Для этого смочить в воде махровое полотенце (температура равна 30-32°С зимой и 26-28 °С летом) и протереть руки, ноги, грудь, живот, спину от периферии к центру каждой части тела. Указанный порядок присоединения обтираемых частей тела желательно сохранять, а температуру воды снижать каждые 10 дней на 1-2°С. Как правило, закаливающие процедуры доводятся до температуры воды 14-16°С.

Очень высоким закаливающим эффектом обладают бани и купание в открытых водоемах, но эти процедуры подвластны лишь достаточно крепким организмам. За детьми надо следить, обеспечивая их безопасность, не разрешать заходить в воду потными, разгоряченными, а в воде обеспечить активную деятельность, т. к. вода обладает высоким охлаждающим эффектом.

Таким образом, закаливание - мощный фактор оздоровления детского организма, не требующий больших временных затрат, экономически доступен даже малообеспеченным семьям. Закаливание способствует также воспитанию силы воли, упорства в достижении цели, самоорганизации школьника и существенно увеличивает резервы здоровья детского организма.

Воздух – чистый, способствует уничтожению некоторых видов микробов, обогащению крови кислородом, развитию дыхательных систем.

Закаливание воздухом

I способ - проветривание помещения. Закаливание воздухом начинается именно с этого. Лучший способ проветривания - сквозное, его можно устраивать в отсутствие ребенка. Закаливающим фактором при проветривании помещения является понижение температуры на 1-2О С. Осенью и зимой проветривать помещение необходимо 4-5 раза в день по 10-15 минут. Летом окно должно быть открыто, оптимальная температура воздуха в помещении, где находится грудной ребенок, - +20-22 С. Исследования показали, что при более высокой температуре в помещении рост и развитие ребенка задерживаются.

II способ - прогулка, включающая и сон на воздухе. Желательно как можно больше времени проводить под открытым небом. Летом за городом целесообразно питание, сон, гимнастику, игры вынести на свежий воздух. В любое время года полезно гулять, не забывайте только, что одеваться нужно по погоде. Не кутайте ребенка! Детей с 2-3-недельного возраста в холодное время года при температуре воздуха не ниже -5О С надо выносить на улицу. Продолжительность первой процедуры - 10 минут, в дальнейшем время прогулки следует довести до 1,5-2 часов и гулять два раза в день. В теплое время года прогулки с ребенком должны быть ежедневными, 2-3 раза в день, между кормлениями по 2-2,5 часа.

В первые 1,5 года жизни ребенка рекомендуется дневной сон на воздухе. При этом быстрое засыпание, спокойный сон, ровное дыхание, розовый цвет лица, отсутствие пота, теплые конечности по пробуждении свидетельствуют, что ребенок одет правильно, то есть находится в состоянии теплового комфорта. При охлаждении или перегревании ребенок спит беспокойно. Холодный нос, холодные конечности являются показателями резкого охлаждения. Потный лоб и влажная кожа свидетельствуют о том, что ребенку жарко.

III способ - воздушные ванны. Под влиянием воздушных ванн повышается поглощение кислорода, существенно изменяются условия теплообмена, улучшается состояние нервной системы ребенка - он становится спокойнее, лучше ест и спит.

Для детей 1-го года жизни воздушные ванны начинаются с пеленания. Полезно при каждом пеленании и переодевании оставлять ребенка на некоторое время раздетым. Раздевать и одевать ребенка надо не торопясь. Температура воздуха во время воздушной ванны должна постепенно снижаться до +18-20О С. Время воздушных ванн следует постепенно увеличивать, причем уже с месячного возраста воздушную ванну надо сочетать с массажем и гимнастикой.

В течение первого полугодия жизни рекомендуется проводить воздушные ванны по 10 минут 2 раза в день. Начинать надо с 3 минут, ежедневно прибавляя по 1 минуте.

В течение второго полугодия - 2 раза в день по 15 минут, ежедневно увеличивая продолжительность ванны на 2 минуты.

Во время и после воздушной ванны ребенок должен выглядеть бодрым, у него должно быть хорошее настроение. Следите за тем, чтобы дети в это время не плакали и имели возможность двигаться. Не пропустите признаки переохлаждения: при появлении «гусиной кожи» надо одеть ребенка, прекратить проведение воздушной ванны, а в дальнейшем уменьшить ее продолжительность. Всегда необходимо обращать внимание на сон и аппетит ребенка: их нарушение может быть признаком неблагоприятного влияния воздушной ванны. Наиболее распространенная и доступная форма закаливания — использование свежего воздуха. Такие закаливающие процедуры доступны людям различного возраста и широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями. Более того, при ряде заболеваний (неврастения, гипертоническая болезнь, стенокардия) эти процедуры назначаются как лечебное средство. Указанный вид закаливания надо начинать с выработки привычки к свежему воздуху. Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки.

Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина). Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.

Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения. Кроме того, особенно на берегу моря, на человека оказывает влияние и химический состав воздуха, который насыщен солями, содержащимися в морской воде.

По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн: горячие (свыше 30°С), теплые (свыше 22°С), индифферентные (21 – 22°С), прохладные (17 – 21°С), умеренно холодные (13 – 17°С), холодные (4 – 13°С), очень холодные (ниже 4°С).

Надо иметь в виду, что раздражающее действие воздуха оказывает влияние на рецепторы кожи тем резче, чем больше разница температур кожи и воздуха.

Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны. Принимая с целью закаливания все более прохладные воздушные ванны, мы тем самым тренируем организм к низким температурам внешней среды путем активации компенсаторных механизмов, обеспечивающих терморегуляторные процессы. В результате закаливания в первую очередь тренируется подвижность сосудистых реакций, выступающих в роли защитного барьера, охраняющего организм от резких перепадов внешней температуры.

Теплые ванны, не обеспечивая закаливания, тем не менее, оказывают положительное влияние на организм, улучшая окислительные процессы.

Влажность воздуха в сочетании с колебаниями его температуры способна оказывать разное влияние на процессы терморегуляции организма. От относительной влажности воздуха зависит интенсивность испарения влаги с поверхности кожи и легких. В сухом воздухе человек легко переносит значительно более высокую температуру, чем во влажном. Сухость воздуха способствует потере организмом влаги.

Немаловажное значение при приеме воздушных ванн имеет также подвижность воздуха (ветер). Ветер воздействует на организм за счет своей силы и скорости, имеет значение и его направление. Он, способствуя усилению теплоотдачи организмом, увеличивает охлаждающую силу воздуха.

Воздушные процедуры с целью закаливания могут применяться либо в виде пребывания одетого человека на открытом воздухе (прогулки, спортивные занятия), либо в виде воздушных ванн, при которых происходит кратковременное действие воздуха определенной температуры на обнаженную поверхность тела человека.

Прогулки на воздухе проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно, с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой — катанием на коньках, лыжах, а летом — игрой в мяч и другими подвижными играми.

Воздушные ванны

Закаливание воздухом подготавливает организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Начинать прием воздушных ванн надо в комнате, независимо от времени года, при температуре не ниже 15 – 16°С, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3 – 5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте.

После соответствующей предварительной подготовки можно перейти к приему воздушных ванн на открытом воздухе. Их нужно принимать в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра. Начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе надо с индифферентной температурой воздуха, т.е. 20 – 22°С. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 10 – 15 минут.

Холодные ванны могут принимать только закаленные люди. Их продолжительность — не более 1 – 2 минут, с постепенным увеличением до 8 – 10 минут.

Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5 – 2 часа после еды и заканчивать за 30 минут до приема пищи.

Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

Солнце. Закаливание солнечными лучами

Необходимо помнить, что солнечные лучи - сильнодействующее средство. Детям раннего возраста пребывание под прямыми солнечными лучами, также как и принятие солнечных ванн, не показано. Начинать закаливание следует, при рассеянном солнечном свете. Ребенку лучше находится в так называемой «кружевной тени». Вначале он должен быть одет в рубашку из легкой светлой ткани при температуре воздуха +22-24О С. В середине бодрствования ребенка надо раздеть и оставить его обнаженным на несколько минут, постепенно увеличивая время закаливания до 10 минут. На голову малышу нужно надеть панамку. Полезно, чтобы он в это время свободно перемещался в манеже, на площадке, играя с игрушками.

При хорошем общем состоянии, если ребенок хорошо переносит нахождение в кружевной тени деревьев, можно подставить его и под прямые солнечные лучи, вначале на полминуты, а затем постепенно довести время пребывания на солнце до 5 минут. Производить эту процедуру необходимо утром (до 10-11 часов) или вечером (после 17). Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегрелся. При покраснении лица, появлении раздражительности, возбудимости надо увести его из кружевной тени деревьев или из-под прямых лучей солнца в тень и напоить остуженной кипяченой водой. Если ребенок ослаблен заболеваниями, закаливание солнечными лучами должно проводиться очень осторожно, под контролем постоянно находящегося рядом взрослого, необходимо также периодически консультироваться с лечащим врачом или врачом ЛФК, которые разрешают и дозируют процедуру.

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение воздушных ванн во всех тканях организма. Кожа разных людей обладает разной степенью чувствительности к солнечному облучению. Это связано с толщиной рогового слоя, степенью кровоснабжения кожи и ее способностью к пигментации.

Солнечные ванны

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и еще не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе — 9 – 13 и 16 – 18 часов; на юге — 8 – 11 и 17 – 19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18°С. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3 – 5 минут, постепенно доводя до часа). Во время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

* 1. Закаливание в семье

Физические упражнения являются одним из важнейших закаливающих факторов. Физические упражнения значительно расширяют функциональные возможности всех систем организма, повышают его работоспособность. Их оздоровительный и профилактический эффект связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Для занятий закаливанием и физическими упражнениями используют специальную одежду, к которой применяется ряд требований.

Для обеспечения гигиены тела при занятиях физическими упражнениями необходимо, чтобы спортивная одежда была изготовлена из тканей, обладающих следующими свойствами: гигроскопичность, вентилируемость, ветроустойчивость, теплозащитность и др. Летом одежда состоит из майки и трусов, в прохладную погоду используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм. Зимой используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обувь должна быть удобной, прочной и хорошо защищать стопу от повреждений, легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Нужно следить, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха — обморожения. В зимнее время года рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами.

Закаливание — это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий.

Кандидат медицинских наук Н.А. Гукасова рекомендует при закаливании придерживаться следующих правил:

* Начинать любую закаливающую процедуру с комфортных температур, которые не предъявляют повышенных требований к организму.
* Интенсивность закаливающих процедур наращивать постепенно.
* Проводить закаливание систематически, продолжительный срок и без значительных перерывов.
* Закаливание желательно сочетать с выполнением физических упражнений. Выбор физической нагрузки (утренняя гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика, занятия теми или иными видами спорта, лечебная физкультура и т. д.), время ее выполнения (до, после, во время процедуры закаливания) подбираются индивидуально для каждого человека, как и сами закаливающие процедуры.

Закаливание — это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Закаливание — это умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды. Закаливание необходимо осуществлять по следующим механизмам.

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день, в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель: изменения реакции организма на воздействие холода, развивающиеся в результате повторного охлаждения, закрепляются и сохраняются лишь при строгом режиме повторения охлаждений. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. В этом случае не происходит быстрой адаптационной ответной реакции. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2 – 3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через 3 –недели, а у детей через 5 – 7 дней. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают, после выздоровления следует возобновить его с начального периода.

Закаливание даст положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.

Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие. Особенно это важно учитывать при закаливании детей и пожилых, а также людей, страдающих хроническими заболеваниями сердца, легких и желудочно-кишечного тракта.

В начале применения закаливающих процедур у организма возникает определенная ответная реакция со стороны дыхательной, сердечнососудистой и центральной нервной систем. По мере неоднократного повторения этой процедуры реакция на нее организма постепенно ослабевает, а дальнейшее ее использование уже не оказывает закаливающего эффекта. Тогда надо изменить силу и длительность воздействия закаливающих процедур на организм.

Последовательность в проведении закаливающих процедур

Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уже затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур. При проведении закаливания лучше всего придерживаться известного медицинского правила: слабые раздражители способствуют лучшему отправлению функций, сильные мешают ему, чрезмерные — губительны. Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья

Прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу, так как закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

Врачебный контроль в ходе закаливания позволит выявить эффективность закаливающих процедур либо обнаружить нежелательные отклонения в здоровье, а также даст врачу возможность планировать характер закаливания в дальнейшем. Важным фактором оценки эффективности закаливания является и самоконтроль. При самоконтроле закаливающийся сознательно следит за своим самочувствием и на основании этого может изменять дозировку закаливающих процедур. Самоконтроль проводится с учетом следующих показателей: общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон.

Основными средствами закаливания являются воздух, вода, солнечные лучи; сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих процедур. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства. Наиболее эффективным является использование разнообразных закаливающих процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы, ежедневно воздействующих на человека. Закаливающий эффект достигается не только применением специальных закаливающих процедур, но и включает оптимальный микроклимат помещения, в котором человек находится, и теплозащитные свойства одежды, создающие микроклимат вокруг тела.

Наиболее благоприятным для закаливания является так называемый динамический, или пульсирующий, микроклимат, при котором температура поддерживается не на строго постоянном уровне, а колеблется в определенных пределах. Тренировать организм надо к быстрым и замедленным, слабым, средним и сильным холодовым воздействиям. Такая комплексная тренировка имеет весьма важное значение. Иначе выработается биологически малоцелесообразный, жестко закрепленный стереотип устойчивости только на узкий диапазон воздействий холода.

Эффективность действия закаливающих процедур значительно повышается, если сочетать их с выполнением спортивных упражнений. При этом важно добиваться, чтобы величина нагрузок на организм была также различной. Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья, повышения работоспособности и сопротивляемости инфекции, является закаливание.

Сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность организма к вредному действию раздражителей внешней среды. В результате закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям различных погодных факторов, таких как холод, жара, сырость и других, которые плохо влияют на работоспособность и могут привести к заболеваниям. Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают деятельность всех его систем и органов. Процесс закаливания является специфичным, то есть холодовые процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур — к жаре. При закаливании организма используют обычно природные факторы: воздух, воду и солнце. Недаром один из выдающихся деятелей нашей медицины М.Л. Мудров говорил: «Вся природа должна быть аптекой». Наиболее важным видом закаливания для нашей страны, многие районы которой характеризуются суровым климатом, является воспитание устойчивости к холоду. Общеизвестна роль охлаждения и переохлаждения в возникновении простудных и многих других заболеваний. В то же время включение в режим дня активных закаливающих процедур значительно снижает вероятность их возникновения. При организации закаливающих процедур необходимо твердо усвоить, что успех возможен лишь в том случае, когда они проводятся систематически, непрерывно, длительное время. Нежелательны пропуски даже в 2—3 дня, а если перерыв длился 2—3 нед., то закаливающие процедуры приходится начинать с менее эффективных воздействий. Должна также соблюдаться постепенность в нарастании интенсивности процедур. При выборе закаливающих средств и дозировке процедур обязательно учитывается состояние здоровья, выносливость и другие индивидуальные особенности членов ,семьи.

Воспитывая устойчивость к холоду, нужно сочетать общее закаливание с местным закаливанием наиболее чувствительных к охлаждению частей тела (ежедневные обмывания стоп, полоскание горла холодной водой).

Закаляться следует не только к кратковременным сильным и резким охлаждениям, но и к длительным, менее выраженным по силе Холодовым воздействиям. При этом закаливающие процедуры рекомендуется проводить как на фоне согревающей мышечной разминки, так и в состоянии мышечного покоя. Считается, что состояние закаленности формируется значительно быстрее, если охлаждение предшествует мышечной работе. Помните! После чрезмерного физического или эмоционального напряжения, бессонной ночи, употребления алкоголя интенсивность и длительность закаливающих процедур снижаются.

Организация закаливающих процедур. Наиболее уместны и необходимы закаливающие процедуры при занятиях утренней гимнастикой. Речь идет, прежде всего, о закаливании воздухом. Костюмы членов семьи, выходящих на утреннюю зарядку, должны быть легкими (обычно трусы и майка). Интенсивность охлаждения регулируется температурой воздуха в помещении. В течение большей части года ее легко регулировать, открывая форточку или окно. При наличии коммунальных условии и благоприятной погоде закаливание лучше проводить вне помещения (во дворе, на улице), регулируя степень охлаждения соответствующим костюмом. Для молодых здоровых членов семьи по мере их закаливания нижняя ступень температуры воздуха практически не ограничивается. Достаточно закаленные могут заниматься утренней гигиенической гимнастикой полуобнаженными даже при минусовой температуре. Важно лишь не допускать переохлаждения организма, появления озноба, синюшности кожи (появление «гусиной кожи» вполне допустимо). Кроме закаливания воздухом, после утренней гигиенической гимнастики рекомендуется проведение тех или иных водных процедур по выбору членов семьи в зависимости от степени их закаленности. О правилах проведения водных процедур говорилось выше.

Успех закаливания во многом обязан отношению членов семьи к этим процедурам. Организатору закаливания в семье необходимо обеспечить возникновение положительных эмоций, связанных с процессом закаливания, вызвать заинтересованность его результатами.

При систематических занятиях физическими упражнениями на открытом воздухе надобность в специальном закаливании воздушными ваннами отпадает. К тому же организм занимающихся получает достаточную дозу солнечной радиации, поэтому нет необходимости принимать дополнительно солнечные ванны. Более того, при занятиях в жаркое время года следует применять специальные меры для предупреждения солнечных ожогов и перегревания организма: проводить занятия в более прохладное время дня, в затененных местах, использовать гипотермические паузы (пребывание в перерывах между упражнениями в прохладном, затененном месте). Совместные занятия физкультурой в семье создают особенно благоприятные условия для проведения закаливающих процедур, открывают большие возможности для комплексного использования всех основных средств закаливания (воздух, вода, солнце), так как занимающиеся свободны в выборе места и времени занятий. Большая эффективность закаливания при самостоятельных занятиях физкультурой обусловлена также возможностью индивидуальной дозировки закаливающих процедур в зависимости от состояния здоровья человека в данный момент, что достаточно затруднительно при групповых занятиях. Всестороннее использование природных факторов для оздоровления и закаливания семьи осуществляется во время массовых спортивных мероприятий, «дней здоровья», «дней бегуна», туристских мероприятий. Максимальное приближение к природе во время организованных выездов за город для отдыха или массовых мероприятий в выходные дни, в период каникул, отпусков важно не только для непосредственно процесса закаливания, но и для популяризации закаливания.

Особенности закаливания детей. Лето — самая удобная пора для закаливания малышей. Начинать лучше с «щадящих» процедур — воздушных ванн. Вначале их проводят в комнате, а затем и на открытом воздухе. В теплый безветренный день при температуре воздуха не ниже 22—23 °С ребенка раздевают до пояса или оставляют совсем голеньким на несколько минут. Увеличивая длительность воздушной ванны каждые 3 дня на 2 мин, время процедуры доводят до 30 мин. В конце лета проводить воздушные ванны можно уже и в более прохладные дни.

Очень эффективны также влажные обтирания и обмывания. Обтирания проводятся смоченной в воде и слегка отжатой махровой рукавичкой. Сначала обтирают только руки от пальчиков до плеча, через 3 дня еще и грудь, затем спину, потом все тело. Начальная температура воды 32 С, через 7—10 дней можно постепенно снижать ее каждые 3 дня на 1°С до 27СС. Зимой детей после полугода рекомендуется купать через день, а летом ежедневно в воде температуры 35—36 С. Обтирание лучше делать утром, а ванну — перед ночным сном.

Закаливающий эффект плавания детей в домашней ванне можно усилить с помощью так называемого метода холодного пятна. Это делается следующим образом: ребенок сидит в конце ванны, противоположном кранам; пустив холодную воду и взяв ребенка под мышки, проводят его из теплого края ванны к холодному сначала вперед грудью, а затем и спиной. Число проводок и размер «холодного пятна» зависят от настроения и самочувствия ребенка (от 4—6 до 10—12 раз).

Все члены семьи должны знать правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударах. При тепловом ударе нужно сразу же перенести пострадавшего в прохладное место на свежем воздухе, раздеть или расстегнуть на нем одежду и уложить, приподняв ноги с помощью валика из одежды, подложенного под колени. На голову следует положить смоченное холодной водой полотенце, можно использовать и прохладный душ. Рекомендуется также дать крепкий охлажденный чай или слегка подсоленную холодную воду. Полезны все меры, снижающие температуру тела (обертывание мокрой простыней, обмахивание, использование вентилятора и др.). При сильной головной боли и высокой температуре тела пострадавшему дают 1—2 таблетки анальгина, амидопирина или ацетилсалициловой кислоты. Если человек потерял сознание, нужно поднести к его носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. В тяжелых случаях вызывается скорая помощь.

При солнечном ударе меры первой помощи те же, но к ним добавляются против ожоговые мероприятия. Неглубокий обжиг, симптомами которого являются покраснение и отек кожи, боль и жжение, особенно при прикосновении, нужно смазать вазелином или любым растительным маслом. При более глубоком ожоге на покрасневшей коже появляются пузыри. Их нельзя вскрывать, а следует прикрыть сухой стерильной повязкой или на 2—3 ч наложить повязку с синтомициновой эмульсией. Затем необходимо обратиться за врачебной помощью.

Глава 2. Организация собственных исследований

2.1 Методы исследования

1. Метод анализа научно-методической литературы

Используя метод анализа и обобщения литературных источников, мы изучили 20 литературных изданий. Нами освещены результаты трудов наиболее известных авторов: Холодов Ж.К., Хрипкова А.Т., Фарфель В.С., Вайнбаум Я.С. Теоретической основой данной выпускной квалификационной работы послужили источники «Теория методика физического воспитания и спорта», «Возрастная физиология» и т.д. А практической основой служили «Примерные программы по физической подготовке».

2. Метод анализа и сравнения

Относится к методам теоретического поиска данных. Анализ-это разложение исследуемого целого на части, выделение отдельных признаков и качеств явлений, процесса или отношения явления, процессов, с целью их всестороннего изучения.

Сравнение – это познавательная операция, лежащая в основе суждений о сходстве или различии объектов. С помощью сравнения выявляются количественные и качественные характеристики объектов. В нашей работе мы сравнивали и анализировали примерные программы по шестиминутному бегу.

3. Метод анализа продуктов деятельности

В этом методе идет анализ уровня здоровья детей.

2.2 Организация и результаты собственных исследований

В нашем исследовании мы провели анкету, где базой исследования была «Чушевицкая средняя школа», в анкете принимали участие 35 учащихся, из них 21 девочка, 14 мальчиков. В ходе анкеты мы предложили им ответить на 3 вопроса:

1) Часто ли вы пропускаете уроки без уважительной причины?

2) Часто ли вы болеете?

3) Нравятся ли вам уроки физической культуры на улице?

Из анкеты учеников мы видим, что 23% пропускают уроки без уважительной причины, 24% учеников часто болеют, 45% учеников уроки на улице не нравятся.

В своей работе мы предложили ответить учителей, так как учителя и ученики утвердительно ответили, что не все любят и систематически посещают уроки физической культуры на улице. На вопрос часто ли учащиеся пропускают, уроки по болезни ответы учителей были разные: Мария Сергеевна ответила «нет», а Валентина Ивановна ответила «да». На вопрос нравится ли Вам проводить уроки физической культуры на улице: Мария Сергеевна ответила «да, мне легче проводить уроки на улице, у детей выше работоспособность и они меньше болеют», а Валентина Ивановна ответила наоборот: «мне не нравиться проводить уроки на улице, дети редко посещают уроки на улице, так как много простудных заболеваний».

Для выявления уровня здоровья мы выполнили анализ пропущенных уроков из классного журнала «Сведения о количестве пропущенных уроков обучающимся», наши результаты следующие:

За 2007 – 2008 учебный год

9 класс 18 человек 10 класс 17 человек

146:440\*100%=33% 136:220\*100%=61%

За 2008 – 2009 учебный год

9 класс 18 человек 10 класс 17 человек

126:540\*100%=27% 136:340\*100%=40%

По результатам мы можем сказать, процент заболевания за 2007 – 2008 год больше, чем за 2008 – 2009 год.

При сравнении пропущенных уроков в 9 и 10 классах мы можем сказать, процент заболевания в 10 классе выше, чем в 9 классе.

Это мы можем доказать по формуле Филера.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Нет эффекта |  |  | Есть эффект |
| 9 класс | 126 | 23% | 394 | 77% |
| 10 класс | 136 | 40% | 194 | 60% |

1) 77% = 2,141

2) 60% = 1,772

(2,141 – 1,772)\*√540\*340/540+340=0,369\*√20,8=0,369\*4,56=1,68

Чтобы узнать, сколько уроков проводилось учителями на улице, мы проанализировали планирование 10 и 9 классов, за 2007 – 2008 учебный год: 1,2 и 3 четверти и получили следующие результаты:

В 10 классе было 52 урока из них 14 уроков легкой атлетики,14 уроков лыжной подготовки:

28/52\*100%=53%

В 9 классе 62 урока 14 уроков легкой атлетики, 20 уроков лыжной подготовки:

34/62\*100%=79%

Проанализировали планирование 10 и 9 класса, за 2008 – 2009 учебный год:

В 10 классе было 52 урока из них 14 уроков легкой атлетики,14 уроков лыжной подготовки:

28/52\*100%=53%

В 9 классе 62 урока 14 уроков легкой атлетики, 20 уроков лыжной подготовки и 10 часов здоровья:

44/62\*100%=79%

При сравнении результатов уроков физической культуры на улице за 2007 – 2008 и 2008 – 2009 учебные года.

И тем самым мы можем сказать, что чем больше проводим уроков физической культуры на улице, тем меньше процент заболеваемости детей.

Уровень развития общей выносливости мы проверили, используя тест шести минутный бег:

9 класс – 18 человек.

1. Алексей А.– 1350 средний
2. Светлана К. – 1000 средний
3. Елена М. – 900 низкий
4. Иван К. – 1100 низкий
5. Кристина М. – 900 низкий
6. Мария Ч. – 1100 средний
7. Игорь К. – 1500 высший
8. Ирина С. – 1100 средний
9. Ольга Е. – 900 низкий

10) Ирина С.– 900 низкий

11) Сергей К. – 1350 средний

12) Татьяна Ш. – 1100 средний

13) Алена К. – 800 низкий

14) Анастасия Ш. – 1150 средний

15) Николай К. – 1300 средний

16) Артем К. – 1400 средний

17) Денис Ц. – 1500 высокий

18) Михаил Ц. – 1500 высокий

Высший уровень – 3 человека – 17%

Средний уровень – 9 человек – 50% - 67%

Низкий уровень – 6 человек – 33%

Сравнение уровень общей выносливости



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе нашего исследования мы пришли к следующим выводам:

Во–первых природные и гигиенические факторы влияют на здоровье детей.

Во–вторых закаливание является одним из важнейших этапов формирования здоровья.

В–третьих природные и гигиенические факторы благоприятно влияют на сердечно – сосудистую, дыхательную и др. системы.

В–четвертых природные и гигиенические факторы поднимают уровень иммунитета.

Учитывая эти факторы можно сказать, что большинство детских простудных заболеваний связано с процессом закаливания в школах.

Таким образом, на занятиях физической культуры необходимо уделять большое внимание процессу закаливания, проводить уроки на свежем воздухе, в хорошо проветренных помещениях, соответствующих санитарно – гигиеническим нормам. Еще отметим, что закаливание — важное средство профилактики неблагоприятного воздействия погодно-климатических условий на организм. Систематическое применение закаливающих процедур повышает общий уровень здоровья человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксеев С.В. Усенко В.Р. Гигиена труда. - М., Медицина,1888
2. Алданев А.А Физическая активность человека – Киев, 1987
3. Антонов Ю.Е. Здоровый школьник – М.,2000
4. Басов А.В. Образ жизни и наше здоровье – Ярославль, 1989
5. Бельцев Д.И. Биосфера, питание, здоровье – Львов, 1982
6. Вайбаум А.С. Гигиена физического воспитания – М.,1989
7. Габович Р.Д. Гигиена – М., 1990
8. Габович Р.Д. Познайский С.С. Гигиена - Киев: Высшая школа, 1984
9. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни – м., 2002
10. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура - .,2004
11. Дубровский В.И. Спортивная медицина – м., 1989
12. Зацепина Т.Н. Физические свойства и структура воды – М, 1987
13. Куценко Г.Н Основы гигиены – М.,, 1980
14. Минх А.А. Малышев И.Н. Основы спортивной гигиены – М., 1972
15. Муровов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта – Киев., 1898
16. Подшебекин А.К. Закаливание человека – Киев, 1989
17. Покровский В.А. Гигиена – М.,1989
18. Праздников Г.С. Здоровый образ жизни – М., 2006
19. Румянцева Г.И. Учебник Гигиена – М., 1994
20. Симирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта – М., 2002
21. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье – Минск.,1994