

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«Закаливание как средство укрепления здоровья
младших школьников»

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса 413 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Хабаровой Екатерины Юрьевны

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

Е. А. Щербакова

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2016

Введение

Человеческий организм постоянно подвергается различным условиям внешней среды: воздуха, солнца, воды. Известно, что условия внешней среды не остаются стабильными. Температура воздуха то резко повышается, то понижается. Люди по разному реагируют на изменения погоды: одни легко переносят резкую смену холода и тепла – их называют закаленными; другие наоборот, при малейшем изменении погоды чувствуют недомогание, у них появляется насморк, кашель, иногда повышается температура.

Закаливание - это научно-обоснованная система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Закаливание – обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости.

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.

Закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. 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.

Во всех людях природой заложены одни и те же механизмы терморегуляции, но далеко не у всех они действуют одинаково эффективно и рационально.

Индивидуальные реакции на холод или тепло создаём мы сами. И очень часто, упускаем из виду тот несомненный факт, что и защитные силы организма, и его адаптационные возможности точно так же, как и тренировка мышц или улучшение памяти, поддаются и воспитанию и тренировке.

Значение закаливания в том и состоит, что благодаря тренировке, организм начинает реагировать на понижение окружающей температуры целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи.

Уже давно известно, что многократное охлаждение тела повышает стойкость к холоду и позволяет в дальнейшем сохранять тепловое равновесие организма, когда человек сильно замерз.

Закаливание можно начинать в любое время года. Тем не менее необходимо помнить, что применение закаливающих процедур с целью укрепления здоровья будет благотворно влиять на организм только в том случае, если естественные факторы природы используются правильно и соблюдаются основные принципы закаливания, установленные многолетней практикой подкреплённые научными исследованиями.

Начиная закаливание, следует придерживаться следующих принципов: систематичность, постепенность, последовательность, учёт индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья, а также комплексность в использовании закаливающих процедур.

Актуальность: Способность человека приспосабливаться к различным, даже неблагоприятным воздействиям легла в основу физиологического закаливания, в результате которого выявляются все резервы организма. Благодаря особым тренировкам удается повысить сопротивляемость организма различным инфекциям. Регулярное закаливание положительно отражается и на эмоциональной сфере.

Объект исследования: процесс физического воспитания младших школьников.

Предмет исследования: закаливание как средство укрепления здоровья школьников.

Цель работы: изучить влияние закаливания на здоровье детей младшего школьного возраста в условиях образовательного учреждения.

Задачи:

1. Определить место закаливания в комплексе оздоровительных мероприятий и его влияние на здоровье детей.
2. Проанализировать заболеваемость детей, в течение года.
3. Проанализировать динамику показателей дыхательной системы у младших школьников.

Гипотеза: Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие **методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Диагностика.

Организация исследования, результаты

1. Организация исследования

Суть педагогического эксперимента заключалась в систематизации закаливающих мероприятий с детьми 7-8 лет в режиме дня, что, по нашему мнению, позволит существенно улучшить основные показатели дыхательной системы и состояния здоровья в целом.

В качестве основного тестового материала нами использовались следующие показатели:

- уровень заболеваемости;
- показатели дыхательной системы (спирометрия, проба Генчи, проба Штанге).

Спирометрия. Перед замером отдых в течение 3-5 минут. Затем испытуемый делает максимальный вдох, зажимает нос пальцами, обхватывает губами мундштук и делает равномерный максимально глубокий выдох в спирометр, стараясь держаться прямо, не сутулясь.

Проба Штанге. Время задержки дыхания на вдохе измеряют после 3-5 минутного отдыха. Тестируемый делает три глубоких вдоха и на неполном четвертом вдохе задерживает дыхание. При этом рот должен быть закрыт, и нос зажат пальцами. По секундомеру определяем время задержки дыхания.

Проба Генчи. После неглубокого вдоха сделать выдох и задержать дыхание. Интервал между замерами времени задержки дыхания на вдохе и выдохе не менее 5-7 минут.

Исследования проводились в хорошо проветренном помещении.

В соответствии с целью и задачами настоящего исследования нами было проведено комплексное изучение динамики основных показателей дыхательной системы, а также динамики состояния здоровья школьников 7-8 лет (2класс). Опытно-экспериментальная работа проводилась в период с

сентября 2014 года по май 2015года на базе МОУ СОШ № 3 г. Жирновска Волгоградской области.

В исследовании принимали участие дети в количестве 40 человек, поделенные на две группы. Одна из групп имела статус экспериментальной, где дети в течение 2014 - 2015 учебного года проводили мероприятия по закаливанию организма.

Система оздоровительной работы в экспериментальной группе включала в себя следующие мероприятия:

- ✓ Физкультурные занятия 3 раза в неделю.
- ✓ Прогулки при температуре не ниже - 20С.
- ✓ Умывание прохладной водой (температура воды +14,+16С).
- ✓ Дыхательная гимнастика для увеличения жизненного

объема легких.

Объем закаливающих процедур был дополнен дыхательной гимнастикой, которая проводилась ежедневно по 10 минут.

Вторая группа имела статус контрольной, где дети закаливанием не занимались, а физическую нагрузку получали на занятиях по физическому воспитанию. Дыхательной гимнастикой эта группа также не занималась.

2. Результаты исследования

Исследование было проведено в условиях естественного эксперимента с двумя замерами: первое – в сентябре 2014 года, второе – в мае 2015 года.

Обследование осуществлялось совместно с учителем начальных классов, медицинским работником школы.

До начала эксперимента мы изучили заболеваемость детей контрольной и экспериментальной групп.

Для анализа заболеваемости нами были проанализированы карточки детей, где отражены диагнозы заболеваний перенесенных детьми за первое полугодие 2014-2015 учебного года. По завершении эксперимента мы проанализировали заболеваемость детей контрольной и экспериментальной групп за второе полугодие 2014-2015 учебного года.

С целью изучения влияния закаливающих мероприятий и дыхательной гимнастики на функции дыхательной системы мы исследовали физиологические показатели дыхательной системы до начала эксперимента.

Исследование физиологических показателей дыхательной системы по окончании эксперимента было проведено в мае 2015 года.

Полученные результаты мы обсуждали, основываясь на принципах сравнительного анализа.

Эффективность влияния комплекса закаливающих процедур и дыхательной гимнастики на организм детей оценивалась нами по двум категориям - показатели здоровья детей, показатели дыхательной системы (спирометрия, пробы Штанге и Генчи).

Исходные данные заболеваемости в экспериментальной группе превышали общий уровень заболеваемости в контрольной группе.

В экспериментальной группе, где дети занимались закаливанием, уровень простудных заболеваний снизился в 2 раза.

Динамика показателя за период исследования значительно изменилась: в экспериментальной группе среднее значение показателя спирометрии увеличилось.

Подобная тенденция между обеими группами наблюдалась в динамике темпов прироста показателей пробы Штанге и Генчи.

Таким образом, за период исследования темпы прироста средних значений показателей дыхательной системы (спирометрия, пробы Штанге и Генчи) оказались в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе.

Заключение

Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды - основная задача современной медицины. В этом именно и заключается её профилактическая направленность.

Закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (перемены температур и атмосферного давления) важная часть физической культуры, а так же профилактических и реабилитационных мероприятий.

Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, вот почему важно не прерывать закаливающие процедуры - ведь каждый перерыв означает утрату уже достигнутого уровня сопротивляемости организма. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, трансформируя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Само по себе закаливание оказывает прекрасное воздействие на организм человека и способствует укреплению его здоровья. Но максимальный эффект закаливание дает в том случае, если оно является составляющей естественного природного образа жизни, с физическими нагрузками, природным питанием и дыханием, полноценным сном и др. Во время проведения закаливающих процедур наиболее важным, на мой взгляд, является психологический настрой. И если есть соответствующий настрой, то даже при несоблюдении каких-либо правил закаливания вреда скорей всего не будет.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, что их можно использовать в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов.

Список используемых источников.

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб.пособие. Рекомендовано УМО / Г. П. Артюнина. – М.: Академический проект, 2009. – 767 с.
2. Артюхова Ю. «Как закалить свой организм», Минск, 2000. - 58 с.
3. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика : учеб.пособие. Допущено УМО / И. С. Барчуков, А. А.
4. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. СПб, 2001
Нестеров; под.ред. Н. Н. Маликова. – М. : Академия, 2006. – 525 с.
5. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – М.: Медицина, 2006. - 248 с.
6. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Велитченко. М.: Terra-Спорт.2000. – 293 с.
7. Воротилкина И.М. Физкультурно–оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 1999 - 157 с.
9. Глушанок Т.Г., Волкова Л.Н. Тайны здоровья ребенка. - Спб.: Интерспект, 1994. – 301 с.
- 10.Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев 2005 – С.23-48
- 11.Дубровский В.Н. Валеология. Здоровый образ жизни. - М.: RETORIKA, 2001. - 560 с.
- 12.Иванченко В. Г. «Тайны русского закала». – Москва, 2001. - 46 с.
- 13.Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. М.: Советский спорт, 2005. 196 с.
- 14.Коростелев Н. Б. От А до Я. – М., Издательство «Физкультура и спорт», 2002.

- 15.Клещина Т. Семинар – практикум "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья" // Здоровье детей. - 2004. - № 9. - С. 40-42.
- 16.Лаптев А. П. «Закаливайтесь на здоровье», Москва, 2001. - 64 с.
- 17.Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб.пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2008. – 242 с.
- 18.Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2009. 128 с.
- 19.Теория и методика физической культуры: учебник ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. 464 с.
- 20.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. Центр «Академия», 2004. 478 с.