

Ім'я користувача:
Полтавський інститут економіки і права Полтавськи...

ID перевірки:
1016284803

Дата перевірки:
26.05.2024 21:40:26 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
26.05.2024 21:42:23 EEST

ID користувача:
100011301

Назва документа: Марковська курсова

Кількість сторінок: 10 Кількість слів: 1717 Кількість символів: 13747 Розмір файлу: 88.00 KB ID файлу: 1016078749

12.6% Схожість

Найбільша схожість: 7.75% з Інтернет-джерелом (<http://eprints.zu.edu.ua/10401/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D>

12.6% Джерела з Інтернету 57 Сторінка 12

0.58% Джерела з Бібліотеки 1 Сторінка 12

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи 1

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ЗАСОБІВ ЗАГАРТУВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ СПРЯМОВАНИХ НА ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ**3.1. Особливості прояву оздоровчого ефекту при використанні процедур, що загартовують, у молодшому шкільному віці**

Аналіз науково-методичної літератури присвячений вивченню реакції серцево-дихальної системи та системи терморегуляції на одноразові процедури загартовування в молодшому шкільному віці (заняття аквааеробікою, сауна, комфортна процедура занять аквааеробікою – сауна), контрастна процедура – сауна – басейн з холодною водою), а також обґрунтування методики їх застосування з урахуванням рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

У перший період адаптації до тепла і холоду дитячий організм стикається з необхідністю пристосуватися не тільки до високої або низької температури навколишнього середовища, а й значною мірою до тих побічних ефектів, які виникають внаслідок активації процесів теплоутворення та теплопередачі. Реакція організму молодших школярів у відповідь на одноразове стандартне навантаження в загартовувальних процедурах залежить від вихідного рівня фізичного стану [4, 8].

За даними літератури (Подшибякін А.К., 1986; Гончарова Т.А., 2002), чим ширший діапазон розповсюдження температури шкіри у відповідь на процедури загартовування, тим гірша адаптація до них. Організм дітей із середнім і вище середнього рівня фізичного розвитку швидко адаптувався до теплових і холодних навантажень і адекватно на них реагував (згідно з даними літератури). Організм дітей із низьким і нижчим за середній рівень фізичного розвитку відповідав великим діапазонам дисперсійних значень

показників функціонального стану серцево-судинної системи, дихальної системи, системи терморегуляції. Встановлено, що чим нижчий рівень фізичної стані, тим більший діапазон значень цих показників після запропонованої процедури загартовування.

Наведено дані літератури про вплив сауни та занять аквааеробікою на організм дітей залежно від типу статури (О.Г. Варпаховська, Н.В. Грибова, 2005). Діти з м'язистим типом статури найлегше адаптуються до цих умов. Для організму школярів з грудним типом статури характерні більш різкі, але відносно односпрямовані зміни діапазону значень показників серцево-дихальної системи та системи терморегуляції. У школярів з травним типом будови дещо більший діапазон реагування на стандартну теплову або холододову навантаження. Можна припустити, що у дітей з травним і м'язовим типами статури продовжує функціонувати бура жирова тканина, що сприяє зниженню температурного діапазону шкіри у відповідь на процедури загартовування (П. Хуттунен, 1975; М.М. Безруких, В.Д. Сонкін, Д.А. Фарбер). , 2002). Вплив комфортних і контрастних процедур загартовування на організм дітей в залежності від типу фігури. Найменш значущі зміни ЛПДНЩ у відповідь на теплову процедуру в сауні характерні для дітей із середнім рівнем фізичного розвитку порівняно з дітьми, які мали низький і нижче середнього рівень фізичного розвитку.

Аналізом літературних джерел встановлено, що організм дівчаток більш лабільний до теплових і холододових навантажень, ніж організм хлопчиків. При проведенні холододової процедури організм дитини звикає найбільш економно реагувати на зниження температури. середовища, що досягається завдяки тренуванню вазомоторних реакцій периферичних (шкірних) судин.

У перший період адаптації до холоду організм дитини пристосовується не тільки до низької температури навколишнього середовища, а й до зниження енергетичних витрат на підтримання температурного гомеостазу в холодних умовах.

Виходячи з аналізу даних першого періоду адаптації організму, розглянуті вище індивідуальні зміни, що відбуваються у функціональних системах організму молодших школярів при застосуванні холодних навантажень, не призводять до виникнення патологічних процесів у їх організм і може служити критерієм холодової адаптації.

Динаміка індивідуальних функціональних зрушень, що відбуваються в організмі молодших школярів при застосуванні процедур контрастного та комфортного загартовування, призводить до змін у системі терморегуляції, що сприяє зниженню енерговитрат в умовах охолодження, що, очевидно, досягається тренуванням судинної реакції.

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок, що дитячий організм має достатній запас «міцності та стійкості» до несприятливих умов середовища. Однак ця «стабільність», що має величезний загальнобіологічний зміст, неспецифічна, не носить пристосувального характеру і досягається за рахунок порушення гомеостазу, до якого організм дитини менш чутливий через недостатню зрілість центральної нервової системи, яка в цьому віці виконує лише повсякденні функції; ускладнення функцій центральної нервової системи робить гомеостаз необхідною умовою її діяльності. Гоміотермія змінюється з віком відповідно до вдосконалення механізмів адаптації організму до природних умов існування. Тому чутливість і реактивність організму дітей молодшого шкільного віку до певних теплових впливів може бути різною. Від того, наскільки методично і грамотно використовуються контрастні температурні режими, щоб не переохолодити і не перегріти ще недостатньо загартований дитячий організм, залежить ефективність занять.

Аналіз літературних даних щодо реакції кардіореспіраторної та терморегуляторної систем молодших школярів на одноразові процедури базувався на результатах негайного ефекту. Відтворення мікроклімату приміщень для проведення процедур з дітьми молодшого шкільного віку здійснювалося з урахуванням норм загартовування, що забезпечувало

систематичне вдосконалення апарату терморегуляції, тобто тренування судинних і терморцепторних реакцій.

Встановлено, що оздоровча ефективність застосування різних комбінацій загартовуючих засобів у молодшому шкільному віці залежить від вихідного рівня фізичного стану з урахуванням вікових особливостей терморегуляції. Усі застосовані процедури загартовування певною мірою сприяли підвищенню рівня фізичного стану порівняно з вихідними даними.

3.2. Використання засобів загартовування дітей молодшого шкільного віку у фізкультурно-оздоровчій роботі

Методи і засоби загартовування у фізкультурно-оздоровчій роботі повинні бути спрямовані на оптимізацію і відновлення захисних сил організму, недосконалість яких успадковується генетично або виникла в результаті дії на організм несприятливих зовнішніх і внутрішніх факторів. Сучасне уявлення про фізіологічну сутність загартовування базується на вченні І.П. Павлов про умовні рефлекси.

З метою досягнення загартовуючого, зміцнюючого ефекту заняття з фізкультурно-оздоровчої роботи проводяться з перших чисел вересня на свіжому повітрі (за сприятливих погодних умов). В умовах спортивного залу протягом року пропонується використовувати методи загартовування (проводити двічі на тиждень).

До засобів загартовування належать: повітряне загартовування (прогулянки на свіжому повітрі за будь-якої погоди, повітряні ванни), водне загартовування (обтирання мокрим рушником, обливання, купання у відкритих водоймах, обтирання снігом). До цього можна додати місцеві водні процедури (поливання ніг, полоскання горла холодною водою). Проведення навчальних і самостійних занять з фізичного виховання на свіжому повітрі протягом року підвищує адаптацію організму дітей до несприятливих факторів зовнішнього середовища (холоду, спеки, атмосферного тиску, вологості повітря тощо).

Вправи загальнорозвиваючого характеру в поєднанні з елементами традиційного загартовування впливають на оздоровлення дітей, стверджує багаторічна методична література. Під час занять на свіжому повітрі під час загальної розминки хлопці перебувають у легких чалмах тривалістю 2 хвилини з 5 кроками по 1 хвилині (обов'язковою умовою такої розминки є відсутність сильного вітру). Під час цієї розминки діти проводять активну фізичну роботу силового характеру (підйом гантелей вагою 1 кг). Під час занять у спортивному залі цей досвід продовжують і діти вже спокійно розминаються з легким торсом протягом 4-5 хвилин. До середини року час цієї вправи збільшують до 10 хвилин, і тут діти не тільки виконують силові вправи, але і залишаються в схожій формі під час розминки. Обов'язковою умовою проведення таких вправ є добровільна згода дитини та її батьків, настрій на цю вправу. Слід також враховувати, що під час прогулянок на свіжому повітрі в умовах низьких температур холодне повітря може викликати бронхоспазм і посилити обструкцію дихальних шляхів у дітей з порушенням дихальної функції. Тому при температурі повітря нижче 10 °C проводити заняття на відкритому повітрі з таким контингентом не можна.

У зв'язку з цим у процесі уроку не слід давати надмірних навантажень, які не відповідають рівню їх підготовки.

Із загартовуючих водних процедур застосовують обтирання, обливання, душ і купання. Розтирання — найпростіший вид загартовування. Загальна тривалість процедури не перевищує 5 хвилин.

Загартовування розпочинати при температурі води не нижче 34–35°C, щоденним обливанням (обтиранням), через кожні 6–7 днів температуру води знижують на 1°C і доводять до 22–24°C. Обтирання і обливання водою зазначеної температури продовжують 2-3 місяці. За відсутності негативних реакцій переходити до гартування водою нижчої температури — 22°C, знижуючи її кожні 10 днів на 1°C; при щоденному протиранні (поливанні) довести температуру води до 10–12°C. Загартовування обливаннями

починають при температурі води 30°C з подальшим зниженням до 15°C і нижче. Тривалість обливання не перевищує 2-3 хв.

Суб'єктивні та об'єктивні показники спостерігаються протягом усього дослідження. До об'єктивних належать: частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск, час відновлення дітей молодшого шкільного віку.

Такі результати досліджень підтверджують вплив загартовування на покращення функцій вегетативної нервової системи, що проявляється підвищенням функціональної адаптивності серцево-судинної системи. Таким чином, проаналізувавши науково-методичну літературу, встановлено, що методи загартовування позитивно впливають на зниження захворюваності групи дітей, які часто хворіють. Зокрема, дослідження показують, що методи водного загартовування за короткий час дозволяють досягти кращих результатів у зміцненні здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Висновки до третього розділу

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про фрагментарне висвітлення питань щодо характеру адаптаційних змін в організмі школярів до загартовувальних процедур. Для оцінки ефективності загартовувальних процедур, спрямованих на підвищення загальної опірності організму до захворювань, необхідне подальше вивчення характеру адаптаційних реакцій з боку серцево-дихальної системи та системи терморегуляції дитячого організму. Встановлено, що чим нижче рівень фізичного стану, тим ширший діапазон значень цих показників після процедури загартовування.

2. Аналізом літературних джерел встановлено, що організм дівчат більш лабільний до теплових і холодних навантажень, ніж організм хлопців. У перший період адаптації до холоду організм дитини пристосовується не тільки до низької температури навколишнього середовища, а й до зниження енергетичних витрат на підтримання температурного гомеостазу в холодних умовах.

3. До засобів загартовування молодших школярів можна віднести: загартовування повітрям, загартовування водою. До цього можна додати місцеві водні процедури (поливання ніг, полоскання горла холодною водою). Проведення навчальних і самостійних занять фізичною культурою на свіжому повітрі протягом року підвищує адаптацію організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища (холоду, спеки, атмосферного тиску, вологості повітря тощо).
4. Встановлено, що загартовування організму – це формування та вдосконалення функціональних систем, спрямованих на підвищення імунітету організму дитини.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про фрагментарне висвітлення питань щодо характеру адаптаційних змін в організмі молодших школярів до загартовувальних процедур. Для оцінки ефективності загартовуючих процедур, спрямованих на підвищення загальної опірності, він показав необхідність подальшого вивчення характеру пристосувальних реакцій дитячого організму.

2. На основі аналізу літературних джерел та досліджень провідних спеціалістів щодо впливу загартовувальних процедур на організм молодших школярів виявлено прямий зв'язок між рівнями фізичного розвитку та ступенем загартовування за термометричними показниками. Результати провідних наукових досліджень свідчать про те, що оздоровча ефективність різних форм загартовування залежить від вихідного рівня фізичного стану.

4. Результати теоретичного дослідження дали можливість обґрунтувати використання у фізкультурно-оздоровчій роботі засобів загартовування дітей молодшого шкільного віку, які забезпечують адекватну адаптацію організму молодших школярів з різним рівнем фізичного розвитку до змін у температурні режими. До засобів загартовування молодших школярів можна віднести: повітряне загартовування (фізкультура на спортивному майданчику; фізкультурні паузи, хвилинки, прогулянки на свіжому повітрі; повітряні ванни; сонячні ванни), водне загартовування (обтирання мокрим рушником, обливання, купання в басейни); місцеві водні процедури (обливання ніг, полоскання горла холодною водою). Загартовування може бути успішним лише за умови правильного проведення відповідних процедур. На основі практичного досвіду провідних спеціалістів встановлено такі гігієнічні принципи загартовування: систематичність, поступовість, врахування індивідуальних особливостей, різноманітність засобів і форм, самоконтроль.

Науково обґрунтовані методи загартовування є невичерпними джерелами зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

