

УСЛОВИЯ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ, ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сопруненко Иван Витальевич

студент, Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ, РФ, г. Ишим

CONDITIONS, MEANS, METHODS, HARDENING OF CHILDREN OF SENIOR SCHOOL AGE

Ivan Soprunenko

Student, Ishim Pedagogical Institute P.P. Ershov (branch) TSU, Russia, Ishim

Аннотация. Воспитание здорового ребенка было и остается значимым аспектом школьного воспитания, определения оптимальных путей закаливания детей. Важная роль отводится специалистами применению оздоровительных средств и методов, созданию благоприятных условий для организации учебно-воспитательного процесса, при которой развивающий эффект процедур закаливания достигается без какого-либо ущерба для растущего организма школьников.

Abstract. The upbringing of a healthy child has been and remains an important aspect of school education, determining the optimal ways of hardening children. An important role is assigned by specialists to the use of health-improving means and methods, the creation of favorable conditions for the organization of the educational process, in which the developing effect of hardening procedures is achieved without any damage to the growing body of schoolchildren.

Ключевые слова: закаливание, закаливание воздухом, обтирание, обливание, купание.

Keywords: hardening, air hardening, wiping, pouring, bathing.

Как упоминалось выше, закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды.

Условия закаливания:

- учет индивидуальных особенностей при выборе методов;
- комплексное использование всех факторов и процедур;
- постепенное увеличение силы воздействия природы и факторов;
- систематическое закаливание круглый год;
- спокойное, радостное настроение во время процедур.

Закаливание организма полезно в сочетании с физической культурой. Главное значение закаливающих процедур заключается в профилактике простудных заболеваний, повышение работоспособности и выдержки организма. Под воздействием чистого и свежего воздуха, в котором содержится нужное количество кислорода, улучшается деятельность пищеварения и работа дыхательной системы. Солнце способствует выработке витамина Д, необходимого для усвоения кальция, составляющего основу роста и укрепления зубов и костей [4, с. 144].

Средствами закаливания со стороны внешней среды являются солнце, воздух и вода.

Закаливание воздухом. Это простой и эффективный способ сохранения и укрепления здоровья. Воздушные ванны в разное время при правильной организации закаливания года эффективно влияют на организм. По диапазону температур они разделяются на тепловые, при температуре воздуха от 30°C до 20°C, прохладные – от 20°C до 14°C, и холодные – при температуре ниже 14°C. Дозирование воздушных ванн не ограничивается только температурой. Необходимо учитывать влажность воздуха и скорость его движения в этот момент. При повышенной влажности и скорости движения ветра охлаждение организма увеличивается, поэтому время пребывания на воздухе требуется снизить.

Закаливание с помощью воздушных ванн следует начинать при температуре 15 – 20°C и продолжительностью, не более 20 – 30 минут. Когда организм адаптируется к прохладному воздуху, переходят к закаливанию при температуре 5 – 10°C, в течение 15 – 20 минут. Применение физических упражнений при прохладных и холодных воздушных процедурах обязательно, так как это исключает переохлаждение организма. После окончания процедуры советуется растереть тело махровым полотенцем и принять теплый душ.

Не менее эффективны воздушные ванны, которые принимаются в помещении. Это выполняется при открытом окне или форточке. При этом режим закаливания в помещении такой же, как и на улице. Температура воздуха в помещении может достигать 7 – 15°C, длительность процедуры – 10 – 20 минут. Положительное влияние оказывает на организм и на дыхательную систему, сон зимой при открытой форточке. Свежий прохладный воздух создает вполне уютные условия для хорошего сна и восстановления сил. В подростковом возрасте закаливание воздухом начинают при температуре 16 – 18°C и продолжительностью не более 5 – 10 минут с постепенным увеличением до 25 минут. При этом предельная температура воздуха не должна быть ниже 12°C.

Закаливание водой. Биологический эффект от водной процедуры наблюдается достаточно быстро. Так как вода по сравнению с воздухом обладает большей теплоемкостью и теплопроводностью, то это вызывает более сильное охлаждение организма, чем воздушные ванны той же температуры. Закаливающие водные процедуры подразделяют на обтирание, обливание, душ и купание [2, с. 47].

Обтирание – это простая форма закаливания, слабая водная процедура со сравнительно низкой эффективностью. Ее осуществляют, с помощью махрового полотенца или губки, смоченных в воде. При этом необходимо соблюдать определенную последовательность: в первую очередь обтирают шею, грудь, руки, спину, вытирают насухо и растирают сухим полотенцем до появления красноты; во вторую – живот, поясницу, нижние конечности. Руки при обтирании должны двигаться по ходу венозной крови и лимфатических сосудов, т.е., в направлении от периферии к центру (к сердцу). Общая продолжительность процедуры не превышает 5 минут.

Обливание – следующая по интенсивности водная закаливающая процедура. Кроме температурного фактора в этой процедуре добавляется некоторое механическое воздействие на кожу. Методика выполнения проста – вода, комнатной температуры, выливается сверху на шею и плечи с расстояния 5 – 8 см. Действие прохладной воды сначала вызывает спазм кожных кровеносных сосудов, а затем через несколько секунд сосуды расслабляются. При этом кровоток усиливается. Повышается тонус нервно-мышечной системы, усиливаются обменные процессы. Начинают закаливание при температуре воды 30°C, с последующим снижением до 15°C и ниже. Продолжительность обливания не должна превышать 2 – 3 минут [2, с. 110].

Душ обеспечивает наиболее сильное влияние на кожные покровы человека. Здесь помимо температурного фактора добавляется интенсивное механическое воздействие на кожу падающей струи воды. Душ, в отличие от предыдущих водных процедур вызывает более выраженную общую и местную реакции со стороны жизненно важных функций организма. Начальная температура воды не должна быть выше 30°C, а длительность воздействия не более 1 минуты. Температуру воды понемногу снижают, а время увеличивают до 2 минут, включая растирание тела [1, с. 10].

Купание – один из известных методов оздоровления и закаливания. В этот момент организм человека поддается комплексному воздействию разных факторов внешней среды. Закаленные люди купаются и летом, и зимой. Благоприятное воздействие купания в открытых водоемах в теплое время года связано не только с температурным фактором. Происходит воздействие на кожные покровы воздушных ванн, а также солнечной радиации. В осуществлении плавания принимают участие разные группы мышц. Наблюдается нагрузка на все функциональные системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную, мышечную, нервную, иммунную (защитную).

Постоянные тренировки в плавании в холодной воде, являются не только как хорошее средство закаливания, но и как упражнение, имеющее большое значение в плавательном спорте. При систематической тренировке в холодной воде некоторые пловцы достигали выдающихся результатов. Начиная свою тренировку ранней весной, пловец имеет возможность быстрее войти в спортивную форму.

Закаливание солнцем. У человека, правильно пользующего солнцем, улучшается сон, повышается аппетит, улучшается самочувствие и увеличивается устойчивость к инфекционным заболеваниям. Отмечается ряд положительных физиологических сдвигов в организме: приходит в норму белковый и жировой обмен, улучшается обмен кальция, синтезируется противорахитный витамин D. В крови увеличивается количество гемоглобина.

Сильное увлечение солнечными ваннами могут принести ряд неприятностей. Общее самочувствие ухудшается, нарушается сон, пропадает аппетит, падает работоспособность, появляются раздражительность, головные боли, резкая потеря веса [3, с. 126].

Принимать солнечные ванны можно лежа, стоя и в движении. Особенно важно при приеме солнечных ванн постепенность: взрослому человеку следует начинать с 10–15 минут и, прибавляя по 10–15 минут в день, доводить общую продолжительность солнечных ванн до 1 часа. Поворачиваясь, следует равномерно облучать все участки тела. Облучение солнечными лучами в движении может быть более продолжительным.

Чтобы исключить отрицательное действие лучистой энергии при неправильном применении солнечного облучения, необходимо требовать, чтобы все спортсмены приучались к солнечным лучам постепенно.

К сожалению, часто приходится наблюдать, как многие физкультурники и спортсмены, целые дни проводят на стадионе полуобнаженные, с незащищенной от солнца головой, не будучи в достаточной степени закаленными по отношению к солнечным лучам. Такое злоупотребление действием солнечных лучей нередко приводит к снижению у спортсменов спортивных достижений.

Для нашей работы важно, что все описанные выше процедуры по закаливанию следует начинать летом. Стартуют постепенно, медленно снижая температуру и увеличивая длительность каждой процедуры. Приобщая к закаливанию, нужно помнить об индивидуальном подходе и состоянии самочувствия детей. Если ребенок по причине болезни пропустил закалывающие процедуры, то он в первое время должен выполнять слабые нагрузки. Кроме того, 2–3 дня после полного выздоровления с таким ребенком не проводится интенсивное закаливание.

Закаляться необходимо на позитивном эмоциональном фоне, в игровой форме, с обязательным подбадриванием детей, радуясь вместе с ними победами над собой.

Список литературы:

1. Кирпиченков, А. А. Оздоровительно развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений в воде. – Смоленск, 2012. – 21 с.
2. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание. – Москва: Генеша, 2013. – 186 с.
3. Павлова, О.В. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Памятка для взрослых. – М. : Сфера, 2016. – 741 с.
4. Пермякова, Е.А. Закаливание ребенка. – М. : Учитель, 2018. – 200 с.