

УДК 796.922

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.А. Гейн

Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) Тюменского

Государственного Университета, Ишим, Россия, e-mail: lina.geyn.99@mail.ru

Аннотация. Данная статья рассматривает использование закаливающих процедур для оздоровления и повышения физической подготовленности школьников старших классов. Авторами представлена разработка методики развития физической подготовленности школьников старшего возраста с использованием закаливающих процедур.

Ключевые слова: закаливание, воздушные ванны, полоскание, термозащитные свойства, закаливающие процедуры.

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE USE OF HARDENING PROCEDURES FOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

A.A. Geyn

Ishim Pedagogical Institute named after P.P. Ershov (branch) of Tyumen State University,

Ishim, Russia

Abstract. This article examines the use of tempering procedures for improving the health and physical fitness of high school students. The authors present the development of methods for the development of physical fitness of older schoolchildren using hardening procedures.

Key words: hardening, air baths, rinsing, thermal protection properties, hardening procedures.

Введение. 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 [5, с. 67].

Проблема исследования содержит констатацию факта слабого решения вопросов закаливания старших школьников и наличия, необходимости рационализации известных подходов, разработки и изучения эффективности методов закаливания старших школьников. Это позволит, на наш взгляд существенно повысить уровень как физического развития, так и соматического здоровья старшеклассников.

Цель исследования: изучить эффективность применения разработки комплекса методов, средств и педагогических условий для закаливания школьников старших классов и повышения уровня их физического развития и соматического здоровья.

Практическая значимость исследования состоит в возможности создания благоприятных педагогических условий для закаливающих процедур старшекласников. Разработанный комплекс может быть использован учителями физической культуры в образовательных учреждениях с целью повышения уровня закаливания организма и повышения уровня формирования физической подготовленности школьников.

Методы исследования:

- анализ научно–методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- математико–статистические методы;
- анкетирование;
- беседа;
- педагогический эксперимент.

Разработка методики развития физической подготовленности школьников старшего возраста с использованием закаливающих процедур

Обоснование методики

Закаливающие мероприятия приносят эффект в гармонии с физическими упражнениями: активная мышечная работа помогает совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым адаптации организма к окружающей среде. В процессе закаливания происходит перестройка организма, и если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто.

Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребенка физическими упражнениями и играми вызывают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, положительно влияют на вегетативную нервную систему, регулирующую работу внутренних органов и обмен веществ [1, с. 78].

Описание методики

Воздушные ванны обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи во время двигательной деятельности школьников. Наиболее целесообразным и естественным видом такой воздушной ванны является утренняя гимнастика, проводимая на воздухе или в помещении при открытых окнах, форточках. Кроме того, воздушные ванны дети получают во время физкультурного занятия на свежем воздухе (Таблица 1).

Комплекс закаливающих процедур

Название процедуры	Температура	Продолжительность
Воздушные ванны	15–20	20–30 мин
Воздушные ванны в помещении с открытым окном, форточкой	7–15	10–20 мин
Солнечно–воздушные ванны	16–22	5–40 мин
Прогулки и игры на воздухе	–	2–3,5 ч
Полоскание полости рта утром и вечером	36–37	–

Продолжительность первых воздушных ванн 5 мин. Постепенно это время увеличивают на 2–3 мин через каждые 3–4 дня и доводят до 30 мин. Температура воздуха уменьшается через каждые 5–6 дней на 1°C и снижается до 15–16°C. Идеальное время для принятия воздушных ванн с 9 до 12 ч утра, а во второй половине дня с 16 до 18 ч. Во время воздушной ванны на тело ребенка воздействуют температура, влажность и скорость движения воздуха, а в весенне-летний период, еще солнечные лучи. Принимая воздушные ванны, ребенок должен выполнять физические упражнения, играть в подвижные и спортивные игры [4, с. 32–33].

Школьник находится в помещении 80 % времени суток. Постоянство температурного режима помещений не создает закаливающего эффекта. При проведении физкультурных занятий и утренней гимнастики в помещении температура воздуха постепенно нужно снижать через каждые 2–3 дня. С этой целью необходимо создать "пульсирующий" микроклимат, т. е. периодические колебания температуры и скорости движения воздуха с оптимальной для человека разницей. Для старшеклассников – это колебания температуры в 8–10°C. Данные условия создаются проветриванием помещений.

Важную роль для закаливания учащихся играют термозащитные свойства одежды. Лишняя теплая одежда угнетает терморегуляцию. Поэтому одежда должна соответствовать сезону года, возрасту, здоровью ребенка, активности его поведения [2, с. 334–335].

Следует выполнять полоскания носоглотки прохладной водой. Рекомендуется проводить эту процедуру утром после сна и перед ночным сном. На полоскание затрачивают

1/2–1/3 стакана воды. Начинают эти процедуры при температуре 36–37 градусов. Далее она снижается каждые 2–3 дня на 1°C и доводится до комнатной температуры [3, с. 156].

Изучение литературных данных, опрос преподавателей школ, наш спортивный и педагогический опыт позволяют полагать, что использование описанных закаливающих процедур на занятиях физической культуры у учащихся старшего школьного возраста, окажет существенное положительное влияние на развитие физических способностей учащихся старшего школьного возраста и позволит повысить спортивные результаты.

Заключение. В результате исследования установлено:

– комплексное применение даёт возможность повысить функциональное состояние детей старшего школьного возраста, оказывает благотворительное влияние на работу сердечно–сосудистой, дыхательной, иммунной систем, психоэмоционального состояния школьников. Это помогает улучшить адаптацию учащихся к учебному процессу;

– подобранные закаливающие процедуры позволяют повысить уровень здоровья занимающихся, и поднять эмоциональный фон занимающихся. Улучшение самочувствия и аппетита, спокойный сон, повышенный эмоциональный тонус, хорошее настроение, высокая умственная и физическая работоспособность, отсутствие простудных заболеваний, повышенный интерес к жизни – таковы показатели эффективности закаливающих процедур.

Множество людей благотворно применяют различные закаливающие средства. Можно лишь приветствовать, что в нашей стране все больше появляется школ закаливания, вместе с воздушными, водными и солнечными процедурами активно используются в оздоровительных целях многообразные средства физической культуры. Это согласуется с данными Ю.Ф. Змановского и других специалистов в данной области исследований.

Необходимо внедрять в оздоровительные программы детских учреждений систематические методы закаливания. Можно использовать водные процедуры, воздушные и солнечные ванны, в сопряжении с воздействиями на школьников в виде специально подобранных физкультурных упражнений.

Список литературы

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия. М.: ТЦ Сфера, 2011. 128 с.
2. Малахов Г.П. Большая энциклопедия оздоровления по системе Малахова. Москва : АСТ, 2012. 441 с.
3. Праздников В.П. Закаливание детей старшего школьного возраста. М. : Медицина, 2010. 220 с.
4. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями. – СПб : Копи-Р Групп, 2012. 103 с.
5. Цой Р.Д. Здоровье на кончиках пальцев. – М.: Медицина, 2015. 274с.