**Семененко В'ячеслав Петрович. Загартування в фізкультурно-оздоровчій роботі з молодшими школярами : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. - К., 2005**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Семененко В.П. Загартування в фізкультурно-оздоровчій роботі з молодшими школярами**. – Рукопис.Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2005.У дисертації розглядається проблема ефективного використання процедур, що загартовують, у процесі фізичного виховання та фізкультурно – оздоровчої роботи з молодшими школярами, які мають різний рівень фізичного стану.У дисертації представлені результати досліджень з оцінки фізичного розвитку, типу статури, функціонального стану основних систем організму, фізичної підготовленості і працездатності, а також реакції функціональних систем організму молодших школярів на одноразове застосування процедур, що загартовують. Терморегуляційні реакції оцінювалися за динамікою діапазонів температури шкіри в п'яти зонах виміру за методикою М.А. Бутова(1984).На підставі педагогічних та функціональних досліджень дітей молодшого шкільного віку при використанні у якості процедури, що загартовують, сауну, заняття аквааеробікою, комфортну процедуру (заняття аквааеробікою – сауну) і контрастну процедуру (сауна – холодний аквабасейн), виявлена пряма залежність між рівнем фізичного стану молодших школярів і ступенем загартованості їх організму за показниками термометрії в локальних зонах виміру. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про фрагментарне висвітлення питань, що стосуються характеру адаптаційних змін організму молодших школярів як до холодових, так і теплових загартовуючих процедур. Для оцінки ефективності процедур, що загартовують, спрямованих на підвищення загальної резистентності організму до застудних та інших захворювань, необхідне подальше вивчення характеру адаптаційних реакцій з боку кардіо-респіраторної системи і системи терморегуляції організму дітей.
2. В результаті проведених досліджень підтверджені дані літератури про те, що в організмі молодших школярів зі збільшенням віку від 7 до 10 років знижуються значення діапазону розкиду температури шкіри в локальних зонах виміру (р < 0,05), що свідчить про більш інтенсивне зростання реактивності терморегуляторних процесів, їх економічності, цілеспрямованості, ніж у попередніх вікових періодах.
3. На підставі дослідження впливу одноразових процедур загартування на організм молодших школярів з різним рівнем фізичного стану виявлена пряма залежність між рівнями фізичного стану і ступенем загартованості за показниками термометрії. З мірою підвищення рівня фізичного стану діапазон розкиду температури шкіри в локальних зонах виміру наближається до нейтрального рівня, що свідчить про послідовне підвищення стійкості організму молодших школярів до перепадів температури довкілля.
4. Результати констатуючого експерименту свідчать про те, що оздоровча ефективність різних форм загартування залежить від початкового рівня фізичного стану. З підвищенням рівня фізичного стану зменшується індивідуальний діапазон розкиду температури шкіри в зонах виміру під впливом перепадів температурних режимів. Чим вищий рівень фізичного стану у молодшому шкільному віці, тим легше функціональні системи організму, включаючи систему терморегуляції, адаптуються до загартовуючих процедур.
5. До *комфортних* перепадів температури в сауні при одноразових процедурах краще адаптуються кардіо-респіраторна система і система терморегуляцій організму школярів з низьким і нижче середнього рівнями фізичного стану; до *комплексних* процедур (сауна – аквабасейн) легше адаптується організм дітей із середнім і вище середнього рівнями фізичного стану, про що свідчить достовірне (p < 0,05) зниження значень ЧССсп, ЧД, індексів Руф’є і Робінсона, а також звуження діапазону перепаду температури шкіри в локальних зонах виміру.
6. Оздоровчий ефект, досягнутий в результаті кумулятивної адаптації організму молодших школярів за 6-ти місячний курс перетворюючого експерименту, незалежно від використовуваних форм загартування виразився у зниженні кількості захворювань і підвищенні рівня їхнього фізичного стану: 57,5*%* перейшли до більш високого рівня фізичного стану; 26,6*%* – підвищили бальну оцінку, наблизившись до більш високого рівня фізичного стану; 15,9*%* – не змінили рівень фізичного стану, не дивлячись на те, що 10,6*%* з них перенесли грип під час епідемії.
7. Нами визначено, що найбільш ефективним для дітей з низьким рівнем фізичного стану, за даними наших досліджень є теплова процедура в сауні (де перепади температур у приміщенні від 270С до 800С), і комплексна комфортна процедура (аквааеробіка (26–270С) – сауна (800С)), використання яких протягом перетворюючого експерименту сприяло підвищенню фізичного стану 10,5*%* дітей з низького рівня до середнього. Для школярів з нижче середнього і середнім рівнями фізичного стану найбільш ефективними були комплексні контрастна (сауна – холодний аквабасейн (19–200С)) і комфортна процедури. Для школярів з вище середнього рівнем фізичного стану комплексна комфортна процедура дозволила підвищити рівень фізичного стану до високого рівня.
8. В експериментальних групах дітей у порівнянні з контрольними достовірно (p < 0,05) поліпшились результати в тестах на витривалість. Отже, використання процедур загартування за принципом перехресної адаптації (неспецифічної резистентності) сприяло підвищенню рівня аеробних здібностей дітей, особливо в групі дітей, які використовували комфортну процедуру (аквааеробіка – сауна).
9. Результати перетворюючого експерименту дозволили обґрунтувати та розробити практичні рекомендації з використання найбільш ефективних форм загартування, що забезпечують адекватну адаптацію організму молодших школярів з різним рівнем фізичного стану до перепадів температурних режимів, що підтверджується прогресуючою (p < 0,05) динамікою значень показників кардіо-респіраторної системи і системи терморегуляції.

Подальші дослідження будуть присвячені удосконаленню методики використання загартовуючих процедур з метою зміцнення здоров'я, підвищення опірності дитячого організму, який росте і розвивається, до різких перепадів температурних режимів довкілля і профілактики частих респіраторних захворювань залежно від адаптаційних можливостей організму молодших школярів. |

 |