

**ЗНАЧЕННЯ ЗАГАРТУВАННЯ В ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАХВОРЮВАНЬ  
ВЕРХНІХ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО  
ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Проведено оцінку значення загартування в профілактиці захворювань верхніх дихальних шляхів у дітей середнього шкільного віку, охарактеризовано методи дослідження, висвітлено результати впливу процедур різних форм загартування на організм школярів.*

**Ключові слова:** *загартування, здоров'я, повітря, вода, здоровий спосіб життя, фізичний стан, адаптаційні зміни організму.*

Проблема формування, зміцнення і збереження індивідуального здоров'я лишається актуальною і на сьогодні. Кожна людина для свого повноцінного життя має бути здоровою. Тому що здоров'я – безцінний дар, що отримала людина від природи для її гармонійного розвитку.

Статистичні дані захворюваності дітей свідчать про тенденцію погіршення стану їх здоров'я. Причинами тому є нераціональне харчування, загальне перевантаження учнів навчальними заняттями, недоступна рухова активність, низька ефективність навчально–виховного процесу з фізичного виховання та позаурочної фізкультурно–оздоровчої роботи, а також недостатня популярність здорового способу життя серед населення України [1].

Здоровий спосіб життя – це такий раціональний варіант формування життєдіяльності людини, завдяки якому вона здатна оптимально реалізувати свої біологічні і соціальні функції, максимально використовувати генетичні резерви здоров'я і тривалості життя, фізичної і розумової працездатності.

В процесі еволюційного відбору природа виробила у людини інстинкт самозбереження і самовідновлення здоров'я. Завдяки складним адаптаційно-

захисним механізмам, людський організм здатний боротися зі шкідливими зовнішніми (екзогенними) і внутрішніми (ендогенними) впливами.

Методи і засоби формування здорового способу життя мають бути спрямовані на оптимізацію і відновлення захисних сил організму, недосконалість яких успадкована генетично або виникла в результаті дії на організм несприятливих зовнішніх і внутрішніх факторів. Від того, наскільки кожній людині вдасться реалізувати в процесі життя методи і навички здорового способу життя, залежатиме рівень біологічного і соціального прояву особистості, якість і тривалість її життя [3, 4].

Одним з методів формування та підтримання здорового способу життя є загартування. Сучасне уявлення про фізіологічну сутність загартування ґрунтується на вченні І.П. Павлова про умовні рефлекси. Великий внесок у розвиток наукових основ загартування зробили І.Р.Тарханов, М.Є. Маршак, Б.Б. Койранський, І.М. Саркізов-Серазінні, О.О. Мінх та інші [2].

Загартування – це тренування організму і, перш за все, його терморегулюючого апарату до дії різних чинників.

**Мета роботи** – обґрунтування ефективності використання засобів загартування дітей середнього шкільного віку.

**Завдання:**

1.Проаналізувати науково–методичну та спеціальну літературу з питань загартування.

2.Вивчити взаємозв'язки між параметрами фізичного стану, ступенем загартованості і фізичної підготовленості школярів віком 12 років.

3.Дослідити вплив процедур різних форм загартування на організм школярів.

**Методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Грузливецької загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Червоноармійського району Житомирської області. У дослідженні взяли участь 30 учнів школи, які за станом здоров'я відносилися до підготовчої та спеціальної групи здоров'я, але з хронічними захворюваннями дітей не було.

В роботі використовувались педагогічні та медичні методи дослідження.

Педагогічні дослідження у фізичному вихованні і спорті – складний процес науково-пізнавальної діяльності, спрямований на виявлення, перевірку і використання у педагогічній практиці нових способів, засобів, прийомів удосконалення системи навчання, тренування, оздоровлення, виховання та розвитку людини. Показниками розвитку конкретного педагогічного явища співвідносяться з конкретними методами дослідження, визначається послідовність застосування цих методів, порядок управління ходом експерименту, реєстрації, нагромадження й узагальнення емпіричного матеріалу. Продовжуючи про наукові дослідження, слід зазначити про методи наукового дослідження. О.М. Вацеба та Б.М. Шиян в своїх наукових роботах визначали, що метод дослідження – це сукупність прийомів практичного або теоретичного освоєння педагогічної діяльності; розв’язання конкретних освітніх завдань; комплекс інтелектуальних дій, логічних процедур, за допомогою яких педагогічна наука прагне встановити істину, підтвердити чи спростувати її. А на приклад Кохановський В.П. розуміє науковий метод як «цілеспрямований підхід, шлях, яким досягається поставлена мета. Це комплекси різних пізнавальних підходів і практичних операцій, спрямованих на одержання наукових знань». Але, в одному науковці були згодні, що основна функція методу – внутрішня організація і регулювання процесу пізнання або практичного перетворення дійсності. Методологічна база роботи ґрунтується на принципах науковості та об’єктивізму. Під час написання роботи були використанні загальнонаукові та спеціальні методи. Зокрема, конкретно-пошуковий метод (аналіз і систематизація джерел з проблеми), порівняльний, експериментальний метод та метод тестування. Було використано методи одержання ретроспективної інформації, які дозволяють виявити, що зроблено з даної проблеми іншими авторами, і вияснити, що залишилося не дослідженим або малодослідженим. Педагогічні методи дослідження у фізичному вихованні і спорті збільшують розкриття якісних характеристик явищ, що вивчаються. Ці характеристики стають повнішими і глибшими, якщо нагромаджений

емпіричний матеріал піддати кількісній обробці, тому введення в дослідження кількісних показників є необхідним й обов'язковим компонентом одержання об'єктивних даних про результати фізичного виховання, спортивного тренування та фізичної реабілітації, такі дані можна одержати шляхом прямих або опосередкованих вимірів різних складових педагогічного процесу, або через кількісну оцінку відповідних параметрів адекватно побудованої моделі педагогічного процесу. Названі групи методів тісно пов'язані між собою і не можуть використовуватися окремо. В ході дослідження також були використані пульсометрія (частота серцевих скорочень, ЧСС) та спірометрія (ЖЄЛ, мл).

**Результати дослідження.** При проведенні дослідження було обстежено 30 школярів віком 12 років. Всі діти відносились до підготовчої та спеціальної групи здоров'я. Під час експерименту вони були поділені на 3 експериментальні групи:

1. I експериментальна група (10школярів) – загартовувалась повітрям.
2. II експериментальна група (10 школярів) – обливалися водою.
3. III контрольну групу складали 10 школярів, які не використовували загартовуючі процедури.

Для досягнення загартовуючого, загальнозміцнюючого ефекту заняття проводяться з перших днів вересня на повітрі (якщо дозволяла погода). В умовах спортивного залу протягом року також використовуються методики загартовування традиційної школи.

Заняття з учнями проводилися двічі на тиждень. Базою дослідження послужили початкові дані групи здоров'я за станом на 1 вересня 2011 року.

Припущення про те, що вправи загальнофізичного плану в поєднанні з елементами традиційного загартовування вплинуть на поліпшення здоров'я дітей, ґрунтувалося на особистому досвіді викладача та свідченнях методичної літератури.

Для проведення експерименту I групи була вибрана найпростіша методика. Під час занять на відкритому повітрі хлопці в період загальної розминки залишалися в легких маєчках в тривалість від 2 хвилин зі

збільшенням інтервалу в 1 хвилину (обов'язковою умовою такої розминки була відсутність сильного вітру). Під час цієї розминки діти вели активну фізичну роботу силового характеру (підняття гантелей вагою 1 кг). Під час занять у спортивному залі цей досвід був продовжений і діти вже спокійно проводили розминку з полегшеним торсом протягом 4-5 хвилин. До середини року час даної вправи було збільшено до 10 хвилин і тут вже діти не тільки займалися силовими вправами, а й залишалися в подібній формі і далі в ході проведення розминки. Обов'язковою умовою проведення подібних вправ була добровільна згода дитини та її батьків, його настрої на дану вправу.

При аналізі результатів даного експерименту було встановлено, що в даній експериментальній групі захворюваність хлопчиків на хвороби верхніх дихальних шляхів знизилась в порівнянні з попереднім роком на 25%, а дівчаток на 19%. Середній рівень зниження захворюваності за час роботи з групою склав 12%.

Друга група дітей загартовувалася водою. Серед загартовуючи водних процедур використовувалися обтирання, обливання, душ і купання. Обтирання являє собою найпростішу форму загартовування. Загальна тривалість процедури не перевищувала 5 хвилин.

Починати загартовування слід при температурі води не нижче 34–35°C при щоденному обливанні (обтиранні) через кожні 6-7 днів температуру води знижували на 1°C і доводили її до 22–24°C. Обтирання і обливання водою вказаної температури продовжували 2–3 місяці. За відсутності негативних реакцій переходили до гартування водою нижчої температури – 22°C, знижуючи її через кожні 10 днів на 1 °C; при щоденному обтиранні (обливанні) доводили температуру води до 10–12°C. Загартовування обливанням починали при температурі води 30°C з подальшим зниженням до 15°C і нижче. Тривалість обливання не перевищувала 2–3 хвилин.

При аналізі результатів даного експерименту протягом року були відзначені наступні зрушення, у групі захворюваність хлопчиків знизилася в порівнянні з попереднім роком до 45%, а в дівчаток до 39%.

У третій групі (контрольній), яку склали 10 школярів, (які не використовували загартовуючі процедури), рівень захворюваності зріс в середньому на 8% у порівнянні із попереднім роком.

Впродовж всього дослідження спостерігаючи за частотою серцевих скорочень (ЧСС) дітей середнього шкільного віку, виявилось, що у дітей, які загартовувались, пульс зменшувався, а у третій групі він дещо зріс (табл. 1).

Табл. 1

Динаміка ЧСС в експериментальних та в контрольній групах

Групи	ЧСС до загартування	ЧСС через 3 місяці	ЧСС через 6 місяців
I	87±4	84±3	84±3
II	86±4	83±4	80±3
III	89±4	90±5	92±4

Такі результати дослідження підтверджують вплив загартування на покращення функцій вегетативної нервової системи, що проявляється підвищенням функціональної адаптованості серцево-судинної системи.

Таким чином, проаналізувавши науково-методичну літературу та провівши власні дослідження серед дітей середнього шкільного віку, було встановлено, що методи загартовування позитивно впливають на зниження захворюваності серед групи дітей які часто хворіють. Зокрема, дослідження показали, що водні методи загартовування за короткий час дають змогу досягнути кращих результатів у покращенні стану здоров'я дітей середнього шкільного віку.

### ***Висновки.***

1. Проблема формування зміцнення і збереження індивідуального здоров'я лишається актуальною і на сьогодні. Стан здоров'я і фізична підготовка учнівської молоді викликає тривогу тому, що більше 70% дітей, які приходять у перший клас, мають відхилення у стані здоров'я; до 65% хворіють

респіраторними захворюваннями; 52% учнів мають різноманітні хронічні захворювання; більше 20% мають зайву вагу; у 63% порушена постава; більше 25 тисяч учнів взагалі звільнені від занять фізичною культурою.

2. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про фрагментарне висвітлення питань, що стосуються характеру адаптаційних змін організму школярів до холодних загартовуючих процедур. Для оцінки ефективності процедур, що загартовують, спрямованих на підвищення загальної резистентності організму до застудних захворювань та захворювань верхніх дихальних шляхів, необхідне подальше вивчення характеру адаптаційних реакцій з боку кардіо-респіраторної системи і системи терморегуляції організму дітей.

3. Охарактеризовані різні засоби загартування. Чітко встановлено, що загартовування організму – це формування й удосконалювання функціональних систем, спрямованих на підвищення імунітету організму, що в остаточному підсумку приводить до зниження "простудних" захворювань. Причому загартовування дітей дає подвійний позитивний результат – зниження їх захворюваності і підвищення корисної зайнятості батьків на виробництві, що має не тільки соціальне, але й істотне економічне значення. Можна без перебільшення сказати, що науково-обґрунтовані методи загартовування є невичерпними джерелами збільшення здоров'я дітей різного віку.

4. В процесі дослідження встановлено, що найефективнішим засобом загартування є водні процедури. Знизилася захворюваність на хвороби верхніх дихальних шляхів в порівнянні з попереднім роком у групі хлопчиків до 45%, а в дівчаток до 39%, тоді як у контрольній групі захворюваність на хвороби верхніх дихальних шляхів зросла на 8 %.

### ***Використані джерела.***

1. Абаскалова Н.П. Теорія і практика формування здорового способу життя учнів і студентів у системі «школа-вуз»: Автореф. докт. дис. – Барнаул, 2000. – 48 с.

2. Волков Н.І. Рухова активність і раціональне харчування школярів //

Теорія і практика фізичної культури. – 2001, №8. – С. 9–12.

3. Цюпак Ю. Особливості суб'єктивного усвідомлення дітьми молодшого шкільного віку факторів здорового способу життя // Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – №8. – С. 140–143.

4. Хасін Л.А., Громико В.В., Рафалович А.Б. Тест для визначення рівня фізичної підготовленості учнів 7–17 років. – Малаховка, 1999. – 73с.

**Корнейчук Н.Н., Шиманская А.Г.**

**ЗНАЧЕНИЕ ЗАКАЛКИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА**

*Проведена оцeнка значeния закалки в профилактике заболеваний верхних дыхательных путей у детей среднего школьного возраста, охарактеризованы методы исследования, освещены результаты влияния процедур различных форм закалки на организм школьников.*

*Ключевые слова: закалка, здоровье, воздух, вода, здоровый образ жизни, физическое состояние, адаптационные изменения организма.*

**Korniyuchuk N. M., Shymanska A.G.**

**THE VALUE OF HARDENING IN THE PREVENTION OF UPPER  
RESPIRATORY TRACT INFECTIONS IN CHILDREN MIDDLE SCHOOL  
AGE**

*The estimation of the value in the prevention of hardening of upper respiratory tract infections in children of secondary school age, it was characterized by the study of the results of experimental highlight work.*

*Key words: quenching, air, water, children middle school age.*