

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗАХИСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ (ІМУНІТЕТУ) У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Т.М. Дідус¹, Н.М. Корнійчук¹, Д.В. Шевчук^{1,2}

¹- Житомирський державний університет імені Івана Франка

²- Житомирська обласна дитяча клінічна лікарня

На сьогоднішній день в Україні відбувається катастрофічне погіршення здоров'я нації в цілому, та підлітків шкільного віку зокрема. Все частіше ми чуємо про неспроможність учнів виконувати стандартні нормативи на уроках фізичного виховання та навіть, про смертельні випадки на уроках. Причиною такого плачевного стану рівня здоров'я молоді є те, що держава приділяє мало уваги саме фізичному вихованню, що негативно відбивається на захисних властивостях організму школярів. Успішно розв'язати завдання фізичного виховання школярів можливо, якщо перетворити його на органічну частину навчально-виховного процесу, предмет спільного піклування педагогічного колективу, громадських органів. Тому важливо, щоб працівники школи усвідомлювали, що фізичне виховання учнів – не тільки справа вчителя фізкультури, а й усього педагогічного колективу. Лише за умови, коли в шкільній системі фізичного виховання будуть чітко визначені і знайдені стимули, цей процес набуде цілеспрямованості.

Шкільний вік – один із найскладніших етапів вікового розвитку організму людини. Розвиток передбачає процес кількісних та якісних змін в організмі людини, котрі призводять до ускладнення організації та взаємодії всіх його органів та систем. Розвиток містить: ріст, диференціювання органів і тканин та набуття організмом характерних для нього форм. Усі ці фактори знаходяться між собою у тісному взаємозв'язку та взаємозалежності.

Інтенсивність, тривалість і частота занять, хоча і розрізняються, але забезпечують вплив, що тренує. Фізкультурні заняття не слід проводити в період будь-яких гострих захворювань, включаючи простудні, і в періоди загострення хронічних захворювань. Організація оптимального рухового режиму в цей період може забезпечити гармонійний розвиток організму.

У практиці фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму є основним критерієм у виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів дії на організм.

В ході експерименту встановлено, що при надмірному фізичному навантаженні, у порівнянні із групою низького та середнього фізичного навантаження, спостерігається напруження як гуморального, так і клітинного імунітету. Така ситуація проявляється виснаженням захисних властивостей організму дитини, що призводить до зменшення опірності до інфекційних хвороб та, відповідно, зростання захворюваності.

Таким чином, для профілактики зниження показників імунітету доцільним є індивідуальне дозоване фізичне навантаження із врахуванням базових показників стану імунної системи у кожного конкретного школяра.