

**ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ
КЛАССОВ**

**А.А. Хохлов, кандидат технических наук, доцент,
тел. 89997693210, khokhlov.73@mail.ru**

**Технологический институт – филиал ФГБОУ ВО
Ульяновский ГАУ**

**А.В. Воронин, кандидат сельскохозяйственных наук,
доцент,**

тел. 89084773177, aleksej.voronin.1986@mail.ru

**И.А. Харчейкина, студент 1 курса колледжа
агротехнологий и бизнеса,**

тел. 89278224971, xarchejkina@mail.ru

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** закаливание, здоровье, физическая
подготовленность, профилактика, здоровый образ жизни,
иммунитет.*

*В статье рассмотрено как влияют средства
закаливания на физическую подготовленность обучающихся
средних классов, рассмотрены уровни физической
подготовленности обучающихся средних классов и динамика
показателей физической подготовленности школьников.*

Введение. В реальных условиях повседневной
жизни взрослые и подростки фактически становятся
заложенниками малоподвижного образа жизни, в связи с
ухудшением экологической обстановки снижается
иммунитет человека и он легко подвергается воздействию

агрессивной окружающей среды, усиливается болезненность, увеличивается риск приобретения новых различных хронических заболеваний.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое главное качество – это выносливость в связке с закаливанием и другими различными компонентами здорового образа жизни, что вполне обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней. Особенно это влияет на здоровье подростков во время проведения соревновательного процесса [1].

В данном исследовании представлены результаты изучения здоровья обучающихся средних классов, на формирование которых влияли средствами закаливания, а конкретно на физическую подготовленность.

Доказано, что здоровье человека может зависеть от различных факторов, одним из главным является его уровень иммунитета, который заложен еще с детства [2,3]. Н.Г. Соколова отмечает, что большинство заболеваний в настоящее время обусловлено комбинированным воздействием факторов нездорового образа жизни на фоне загрязнения окружающей среды, не правильного питания, отсутствие и нехватка физических нагрузок, повышенного стресса, не всегда оправданного использования ряда лекарственных препаратов.

Поэтому, многие ученые придают большое значение для оздоровления, повышения, повышения иммунитета и совершенствования функциональных возможностей растущего организма подростков, системе закаливающих мероприятий, которые описаны в научных статьях, учебниках и учебно-методических руководствах [4-6].

Под закаливанием понимают способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. Организм человека подвергается воздействию разнообразных условий внешней среды: воздуха, воды и ветра в их различных температурных проявлениях, солнца, атмосферного давления. Не секрет, что условия внешней среды не остаются постоянными. Температура воздуха колеблется, то резко повышается, то понижается. Многие, люди по-разному реагируют на изменения погодных условий: одни легко переносят резкую смену холода и тепла – их называют закаленными; другие, напротив, при малейшем изменении погоды чувствуют недомогание. У них появляется насморк, кашель, иногда повышается температура, что свидетельствует о слабом иммунитете. Это может привести к простудным заболеваниям и серьезным осложнениям.

Как известно, что терапевтическое применение низких температур, особенно, в раннем возрасте обладает мощным профилактическим действием, значение которого возрастает по мере ослабления связи человека с окружающей средой.

Материалы и методы исследования. Поэтому, методы закаливания в юном возрасте требуют тщательного изучения и приобретают наряду с «теоретическим», практическое значение. Это свидетельствует об актуальности темы исследования.

Объект исследования - обучающиеся средних классов общеобразовательной средней школы № 73 г. Ульяновска.

Предмет исследования – влияние комплекса средств закаливания на формирование здоровья обучающихся средних классов.

Цель данного исследования - изучить влияние средств закаливания на формирование здоровья обучающихся средних классов

Задачи исследования: изучить влияние средств закаливания на физическую подготовленность обучающихся средних классов.

Гипотеза исследования: использование комплекса различных средств закаливания обучающихся средних классов будет способствовать повышению их иммунитета, физической подготовленности и функционального состояния, который приведет к формированию крепкого здоровья.

В ходе эксперимента был изучен анализ научно-методической литературы по данному вопросу. Было выполнено анкетирование, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, педагогическое собеседование, контрольные тестирования.

Результаты исследования. Физическая подготовленность обучающихся исследовалась по следующим тестам:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (регистрировалось количество раз);

2. Поднимание и опускание туловища из положения лежа (регистрировалось количество раз за 1 мин.);

3. Прыжки со скакалкой (регистрировалось количество раз за 1 мин.).

В исследовании участвовали 2 группы обучающихся средних классов: экспериментальная группа (ЭГ) – 15 спортсменов и контрольная группа (КГ) – 15 спортсменов.

Таблица 1 - Уровень физической подготовленности обучающихся средних классов ($M \pm m$)

Ф.И. ученика	Физическая подготовленность до эксперимента			Физическая подготовленность после эксперимента		
	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз в мин.)	Прыжок и скакалкой (кол-во раз в мин.)	Сгибание и разгибание рук в положении лежа (кол-во раз)	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз в мин.)	Прыжки со скакалкой (кол-во раз в мин.)
$M \pm m$	16,1±12,9	35,6±13,4	52,1±20,3	21,1±14	43±13,8	58,6±19,2
	8,6±6,9	28±9,8	40±14,6	13,7±7,6	35,3±10,4	49,2±13,5

В ЭГ при первичных данных 8,6±6,9 балла прирост составил 59%, что указывает на положительное влияние также регулярных оздоровительных упражнений и средств закаливания на здоровье обучающихся.

Изучая результаты теста на поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз в мин.) до педагогического эксперимента показали, что КГ при первичных данных в 35,6±13,4 балла по окончании эксперимента произошло улучшение результатов на 22%; в ЭГ соответственно, при исходных данных в 28±9,8 прирост составил 25%.

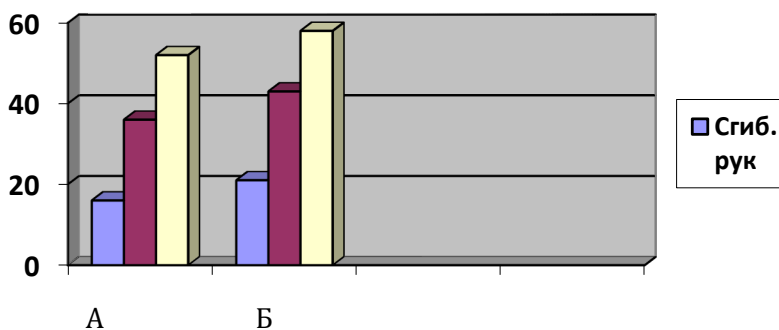


Рисунок 1 - Динамика показателей физической подготовленности школьников средних классов ЭГ до (А) – и после (Б) эксперимента

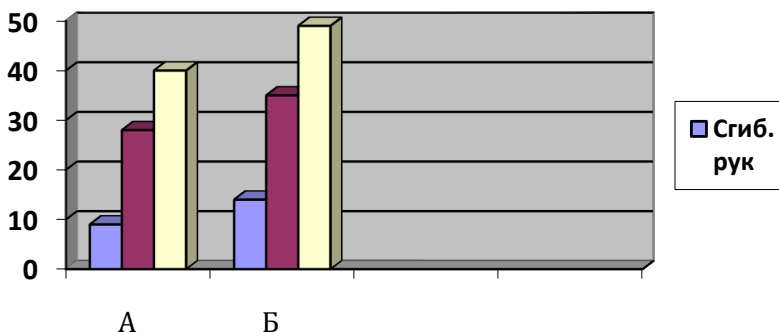


Рисунок 2 - Динамика показателей физической подготовленности школьников средних классов КГ до (А) – и после (Б) эксперимента

Анализируя результаты педагогического эксперимента по прыжкам со скакалкой (количество раз в мин.) видно, что в КГ при исходных данных в $52,1 \pm 20,3$ балла по окончании педагогического эксперимента произошло улучшение результатов на 11%; в ЭГ соответственно, при исходных данных $40 \pm 14,6$ прирост составил 22%.

Педагогический эксперимент показал, что в ЭГ прирост всех показателей по физической подготовленности

составил 35,3%, что свидетельствует о правильно выбранной методике по улучшению здоровья школьников средних классов.

Заключение. Анализируя вышеизложенное общая физическая подготовленность обучающихся улучшилась, а именно сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). Закаливание организма нужно начинать в подростковом возрасте, когда терморегуляция еще находится в стадии формирования и начинают формироваться механизмы иммунобиологической защиты. При постоянном закаливании значительно снижается число простудных заболеваний в 2-4 раз, а в отдельных случаях возможно полностью избавиться от них. На уроках физической культуры нужно уделять внимание процессу закаливания, проводить уроки на свежем воздухе, в хорошо проветренных помещениях, соответствующих санитарно – гигиеническим нормам.

Библиографический список:

1. Разумова, О.И. Организация и проведение студенческих соревнований по тхэквондо: коллективная монография / О.И. Разумова, А.В. Воронин, А.А. Хохлов, Е.В. Головихин. - Ульяновск. – 2020. - С. 381-393.

2. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко – М.: Владос - Пресс, 2003. – 237с.3. Основы медицинских знаний / Под ред. Р.В. Тонковой – Ямпольской. -М.: Просвещение, 1981.

3. Оздоровление и омоложение организма / С. Аверьянова, Е. Спирина, Н. Скирдова, С. Кочнева, Н. Пескарева, Т. Каплун – М.: Вече, 2011. - 400 с.

4. Хохлов, А.А. Закаливание организма студентов средствами и методами физической культуры: учебное

пособие предназначено для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки и специальностей / А.А. Хохлов, А.В. Воронин, О.И. Разумова. - Ульяновск: ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ, 2020.-84 с.

5. Гигиена и экология человека. Учебное пособие для студентов медицинских факультетов высших учебных заведений IV уровня ак-кредитации. /Под ред. Д.О. Ласткова - Донецк: ТОВ «НОРД Компьютер», 2017. – 228 с.

6. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений / В.И. Дубровский. – 2-е изд., доп.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.- 512 с.

INFLUENCE OF HARDENING MEANS ON PHYSICAL READINESS OF STUDENTS OF THE MIDDLE CLASSES

Khokhlov A.A., Voronin A.V., I.A. Kharcheikina

Key words: hardening, health, physical fitness, prevention, healthy lifestyle, immunity.

The article examines how the means of hardening influence the physical fitness of middle-grade students, considers the levels of physical fitness of middle-grade students and the dynamics of physical fitness indicators of schoolchildren.