

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ИММУННЫЙ СТАТУС ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Хохлов А.А., кандидат технических наук, доцент,

тел. 89997693210, khokhlov.73@mail.ru

Технологический институт – филиал ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Разумова О.И., старший преподаватель, тел. 89297918773,

razumovaoi@mail.ru

Петряков Д.С., студент, тел. 8927827487, denis121312130@mail.ru

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, спорт, закаливание, иммунный статус.*

В работе рассматривается как влияют средства закаливания на формирование здоровья школьников средних классов. В данном исследовании представлены результаты изучения здоровья школьников средних классов, на формирование которого влияли средствами закаливания, а именно, на иммунитет.

Введение. В России закаливание издавна было массовым. Примером могут служить деревенские бани с парными и снежными ваннами. Однако в наши дни большинство людей ничего не делают для закаливания как самих себя, так и своих детей. Более того, многие родители из опасения простудить ребенка уже с первых дней, месяцев его жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуды: укутывают его, закрывают форточки и т.д. Такая «забота» о детях не создает условий для хорошей адаптации к меняющейся температуре среды. Напротив, она содействует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффективных методов закаливания остается одной из важнейших. А ведь польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.

В данном исследовании представлены результаты изучения здоровья школьников средних классов, на формирование которого влияли средствами закаливания, а именно, на иммунитет [1].

Известно, что здоровье человека зависит от многих факторов, главным из которых является его уровень иммунитета, который закладывается с детства. Лаптев А.П. отмечает, что большинство заболеваний в настоящее время обусловлено комбинированным воздействием факторов нездорового образа жизни на фоне загрязнения окружающей среды, нерационального питания, дефицита физических нагрузок, стресса, не всегда оправданного использования ряда лекарственных препаратов [2].

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

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

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

Цель данной работы - изучить влияние средств закаливания на формирование здоровья школьников средних классов.

Задачи исследования:

- проанализировать научно - методическую литературу по теме исследования;
- изучить влияние средств закаливания на иммунный статус школьников средних классов.

Гипотеза исследования: использование комплекса различных средств закаливания школьников средних классов будет способствовать повышению их иммунного статуса, который приведет к формированию крепкого здоровья.

Материалы и методы исследования. Анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, педагогическое собеседование, контрольные тестирования.

Результаты исследований и их обсуждение. Исходя из сформулированной нами гипотезы по влиянию закаливания на иммунный статус подростков в период с октября по декабрь 2020 года было проведено

исследование, состоящее из трех этапов и организованное на базе общеобразовательной школы № 73 г. Ульяновска. Исследование осуществлялось с учетом периодизации нормального развития подростков совместно с родителями и учителем физической культуры.

На первом этапе проводился анализ карточек, анкетирование, беседы по результатам чего были сформированы две группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 8 человек в каждой с учетом заболеваемости учащихся средних классов по итогам такого же периода 2019 года. Так, для анализа заболеваемости нами были проанализированы медицинские карточки детей контрольной и экспериментальной групп, где отражены диагнозы и количество простудных заболеваний, перенесенных ими за экспериментальный период и аналогичный (октябрь-декабрь) 2019 года.

В первой группе - подростки со средней и высокой суммой баллов, которые, исходя из результатов анкеты и анализа карточек, болеют мало, регулярно занимаются физической культурой, следят за своим здоровьем. Они определены в КГ и, в дальнейшем, занимались без закаливания по предложенной нами методике оздоровительных упражнений, предусмотренных для каждого заболевания [3].

Во вторую группу – ЭГ, определены подростки с низким иммунитетом, которые часто болели, подвержены простудным заболеваниям, занимались физической культурой реже, либо не занимались вообще. Они также, как и школьники КГ, занимались оздоровительными упражнениями, где дети в течение трех месяцев проводили мероприятия по закаливанию организма, что и стало предметом эксперимента. Комплекс средств закаливания включал в себя: длительные прогулки на свежем воздухе, солнечные ванны, хождение босиком по квартире, регулярное проветривание квартиры, ночной сон с открытой фрамугой, душ, баню, обтирание и обливание водой.

В дальнейшем, с подростками проводилась беседа о положительном влиянии закаливания на здоровье человека.

На втором этапе проводился, собственно, эксперимент в экспериментальной группе и осуществлялись сбор и обработка результатов для подтверждения выдвинутой нами гипотезы. На данном этапе с помощью тестов и контрольных испытаний был выявлен уровень физической

подготовленности и функционального состояния систем организма подростков. В дальнейшем, был проведен анализ и сделаны выводы. Нами был разработан доступный комплекс средств закаливания для школьников средних классов, включающий в себя:

- длительные прогулки и игры на свежем воздухе;
- закаливание солнцем;
- хождение босиком по полу в квартире;
- ночной сон с открытой фрамугой;
- регулярное проветривание квартиры;
- душ;
- баня;
- обтирание мокрым полотенцем;
- обливание водой.

Результаты, полученные нами до - и после педагогического эксперимента, позволяют сделать вывод о положительных изменениях в физическом развитии, функциональном состоянии и здоровье подростков.

Имеющиеся указания авторов в учебно – методической литературе свидетельствуют о том, что иммунный статус по их определению является показателем иммунитета [4].

Под иммунитетом по мнению многих исследователей ранее принято было понимать невосприимчивость организма к инфекционным болезням. В настоящее время данное понятие имеет более широкое значение, - это состояние невосприимчивости организма не только к микробам, но и другим патогенным агентам [5]. Для определения иммунного статуса исследуемых школьников необходимо было провести анкетирование. До начала эксперимента по результатам анкетирования и изучения медицинских карточек школьников мы получили общие данные о заболеваемости детей контрольной и экспериментальной групп.

Для анализа заболеваемости были проанализированы карточки детей, где отражены диагнозы заболеваний, перенесенных ими с сентября по декабрь 2019 года. Данные представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1 - Заболеваемость школьников средних классов до эксперимента

Название заболевания	Количество случаев заболеваний в группе	
	КГ	ЭГ
Ангина	2	3
Бронхит	1	2
Грипп	4	6
ОРЗ	3	4
Всего случаев	10	15

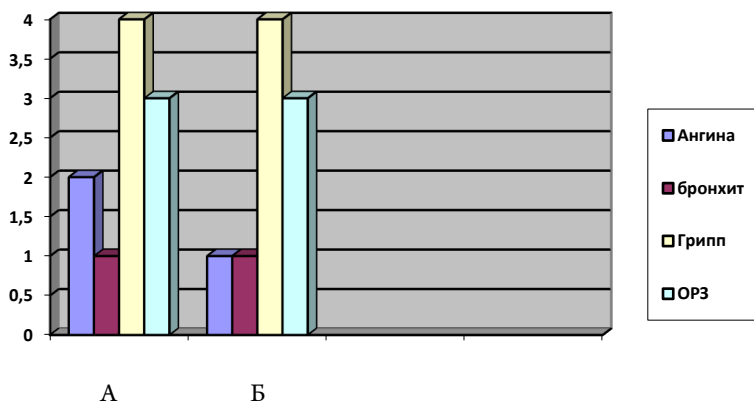


Рис. 1 - Изменение количества заболеваний у школьников средних классов в 2019 году до эксперимента: А – КГ; Б - ЭГ

Из таблицы 1 и рисунка 1 видно, что до эксперимента школьники средних классов КГ чаще всего болели гриппом — 4 случая из 8 человек и 3 человека - острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ), ангиной – двое, бронхитом - один. Всего в КГ - 10 случаев заболеваемости у 8 человек за три месяца 2019 года.

Из таблицы 1 и рисунка 1 видно, что до эксперимента дети ЭГ также, как и в КГ чаще болели гриппом — 6 случаев, ОРЗ- 4 случая, 3 человека болели ангиной. Всего в ЭГ 15 случаев заболеваемости на 8 человек за три месяца 2019 года.

После эксперимента количество случаев заболеваний школьников за октябрь – декабрь 2020 года представлены в таблице 2 и в виде графика на рисунке 2.

Таблица 2 - Заболеваемость школьников средних классов после эксперимента

Название заболевания	Количество случаев заболеваний в группе	
	КГ	ЭГ
Ангина	1	1
Бронхит	1	0
Грипп	4	2
ОРЗ	3	2
Всего случаев	9	5

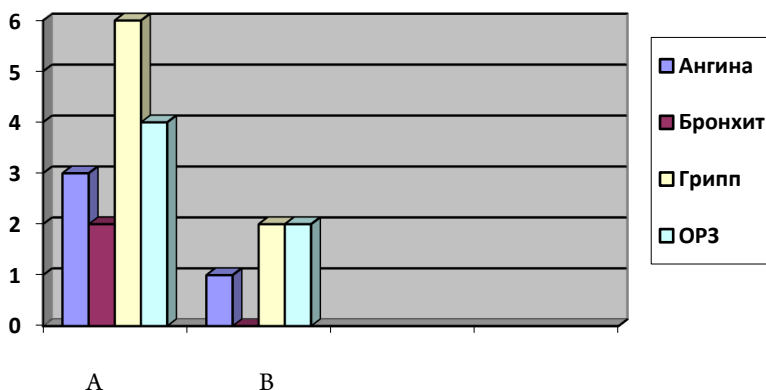


Рис. 2 - Изменение количества заболеваний у школьников средних классов в 2020 году после эксперимента: А – КГ; Б - ЭГ

Школьники ЭГ в 2019 году болели чаще в 3 раза по сравнению с аналогичным периодом 2020 года, когда проводился эксперимент (табл. 1,2, рис. 1,2). Причем, по результатам эксперимента под влиянием средств закаливания ангиной болел лишь один школьник в отличие от 3 случаев в 2019 году, бронхитом – не было заболеваний, гриппом и ОРЗ – по 2 школьника, что на 60% меньше. Количество случаев заболеваемости среди общего количества подростков в 2019 году до эксперимента составляла 10 случаев в КГ и 15 случаев в ЭГ. По завершению эксперимента, проанализировав заболеваемость школьников контрольной и экспериментальной групп с октября по декабрь 2020 года, мы выявили, что показания заболеваемости школьников в ЭГ резко снизились и составили 33% от прежних цифр.

Заключение. Итак, закаливание это – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления и др.) важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий. Но даже в нашем современном мире можно поддерживать здоровье на высшем уровне. Самое главное правило здорового образа жизни - это не поддаваться искушению и самому (именно самому) этого захотеть, так как в этом нам никто не сможет помочь, кроме нас самих. Здоровый образ жизни нужно прививать с младенчества, потому что именно в этом возрасте закладывается весь фундамент будущей жизни. В этом должны быть заинтересованы родители и проявлять такой интерес, чтобы детям было несомненно интересно в этом участвовать. Закаливание детей играет огромную роль в формировании их здоровья. Но также необходимо отметить, что закаляться можно не всем. Существует целый ряд противопоказаний к интенсивному холодному и контрастному закаливанию детей. Поэтому, обязательно нужно консультироваться со своим участковым педиатром, который хорошо знает вашего ребенка и может точно сказать, нет ли у него противопоказаний к какому либо из видов закаливания. Если вы будете выполнять все указания и критерии, то успех вам обеспечен.

Библиографический список:

1. 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.
2. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье. -М.: Медицина, 1991.
3. Хохлов, А.А. Влияние средств закаливания на физическую подготовленность обучающихся средних классов / А.А. Хохлов, А.В. Воронин, И.А. Харчейкина // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения: материалы XI Международной научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский

государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2021. – С. 278-285.

4. 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.

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

INFLUENCE OF HARDENING MEDIA ON IMMUNE STATUS MIDDLE SCHOOL STUDENTS

Khokhlov A.A., Razumova O.I., Petryakov D.S.

Keywords: *health, physical culture, sports, hardening, immune status.*

The work examines how the means of hardening influence the formation of the health of middle school students. This study presents the results of studying the health of middle school students, the formation of which was influenced by means of hardening, namely, on immunity.