

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ В УСЛОВИЯХ ЖАРКОГО КЛИМАТА.

ТГПУ имени Низами Студент Тохтаев Асадбек

Научный руководитель ст. преподаватель ТГПУ имени Низами

Курбанова. Д.А

Аннотация: В данной статье влияние солнечных лучей на обнаженное тело вызывает определенные изменения практически всех физиологических функций. Например, повышается температура тела, дыхание становится быстрее и глубже, кровеносные сосуды расширяются, увеличивается потоотделение из всех жировых отложений, активизируется обмен веществ.

Ключевые слова: Детский организм, солнце, воздух, водоемы, комплексный отражатель, тело.

Annotation: This article discusses the impact of sunlight on the bare body, which causes certain changes in almost all physiological functions. For example, body temperature rises, breathing becomes faster and deeper, blood vessels expand, sweating increases across all fatty deposits, and metabolism is activated.

Keywords: Child's body, sun, air, water bodies, complex reflector, body.:
Child's body, sun, air, water bodies, complex reflector, body.

Аннотация : Ushbu maqolada quyosh nurlari yalang'och badanga ta'siri deyarli barcha fiziologik funksiyalarda muayyan o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Masalan, gavdaning harorati ortadi, nafas olish tezlashib chuqurlashadi, qon tomirlari kengayadi, butun badanning ham- ma yog'idan ter ajralib chiqish kuchayadi, modda almashinuvi faollashashi togrisida ma'lumot berilgan.

Калит so'zlar: Bola organizm oftob, havo , suv havzalari, murakkab reflector, gavda.

В нашей стране созданы все условия для всестороннего и гармоничного развития личности, в том числе для того, чтобы молодое поколение росло физически здоровым и крепким. Повышение уровня материального благосостояния, создание медицинских учреждений, домов отдыха, санаториев, детских лагерей – это часть работы, направленной на укрепление здоровья населения Узбекистана и его физическое развитие.

Крепкое здоровье и развитие организма ребенка тесно связаны с его закаливанием. Каждая мать может предотвратить множество болезней у своего ребенка, регулярно закаливая его. Солнце, воздух и вода – одни из самых простых средств закаливания для людей всех возрастов. Этот дар природы используется для закаливания в системе физического воспитания в дошкольных учреждениях, детских лагерях и санаториях.

Однако солнце, воздух и вода по-разному влияют на людей разного возраста. Особенно важно учитывать климатические условия Узбекистана, где солнечная радиация варьируется в зависимости от времени года. Поэтому закаливание необходимо проводить, принимая во внимание климатические условия нашей страны.

Если взглянуть на климат Узбекистана, в республике осадков немного, климат сухой, континентальный, с большим количеством тепла и света. Большая часть территории Узбекистана относится к умеренной зоне, а юг – к субтропической зоне. В течение года солнце стоит довольно высоко и вертикально. В июне оно поднимается на 72 градуса над горизонтом, в Термезе – на 76 градусов. Летом продолжительность дня составляет 15 часов, а зимой не менее 9 часов. Летом день длится 15 часов, и, благодаря малому количеству облаков, солнце светит долго. Более 70–80% поступающего тепла расходуется на нагрев почвы и воздуха.

Самые жаркие месяцы – июнь, июль и август, когда температура воздуха достигает +36...+38 °С. Зимой в большинстве районов Узбекистана погода нестабильна, чередуются теплые и холодные дни. Самые холодные месяцы – январь и февраль. Весной чередуются теплые и жаркие дни,

средняя температура составляет +19...+22 °С. Дожди заканчиваются, но временами прохладный воздух предотвращает резкое повышение температуры. Осенью температура воздуха достигает 30–35 градусов, продолжительность дня составляет 14 часов.

Однако рост детей, живущих в таком жарком климате, имеет свои особенности. У детей, живущих в этом климате, организм способен уменьшать теплоотдачу зимой и увеличивать её в зависимости от погоды. Такие особенности развиваются благодаря закаливанию организма ребенка.

Под системой закаливания организма ребенка понимается комплекс мероприятий, направленных на укрепление организма, борьбу с различными заболеваниями, повышение иммунитета и развитие способности быстро адаптироваться к изменяющимся условиям жизни. Закаленный человек легко переносит холод и жару, резкие изменения температуры и гораздо реже болеет простудными заболеваниями.

Процесс закаливания включает очень сложный и разнообразный комплекс физиологических явлений. Благодаря деятельности центральной нервной системы организм человека постоянно адаптируется к изменяющимся внешним условиям, при этом кожа играет основную роль. Кожа защищает организм от воздействия температуры, света, химических и механических воздействий, а также от проникновения микробов. Регулирование тепла осуществляется как путем его выработки, так и путем отдачи его окружающей среде. Тепло постоянно вырабатывается во всех тканях, особенно в мышцах и печени. Тепло отводится с поверхности кожи в основном за счет передачи и излучения (около 7%), а также путем испарения при дыхании и потоотделении. Следует отметить, что тепло в организме вырабатывается и отводится самостоятельно; иначе организм может перегреться или переохладиться.

Механизм терморегуляции у детей представляет собой сложный рефлекторный акт, в котором участвуют как безусловные, так и условные рефлексы. Основное значение закаливания заключается в формировании у

ребенка таких условных рефлексов, которые позволяют организму противостоять неблагоприятным внешним воздействиям, не причиняя себе вреда.

При заботе о том, чтобы дети были полностью здоровыми и крепкими, нельзя забывать, что одних только закаливающих мероприятий недостаточно для достижения желаемых результатов. Для правильной организации закаливания необходимо наличие специальных условий: соблюдение санитарно-гигиенических норм в детских учреждениях и дома, рациональное полноценное питание, соответствующее возрасту и состоянию здоровья ребенка, правильная организация режима дня, учитывающая возрастной сон, чередование труда и отдыха, регулярное пребывание детей на свежем воздухе (прогулки), медицинский контроль и многое другое.

Основные принципы закаливания

Помимо закаливающих мероприятий для детей, также рассматриваются три основных принципа закаливания:

1. Регулярность.
2. Постепенное и последовательное увеличение объема закаливания.
3. Учет индивидуальных особенностей каждого организма.
4. Принцип регулярности. Если на организм ребенка ежедневно

воздействует низкая или высокая температура, то у организма формируются соответствующие условные рефлексы. Например, дети, приехавшие из средней полосы России в жаркий климат Узбекистана, летом чувствуют себя относительно плохо: они пьют много воды, у них одышка, частое дыхание. Их организм даже перегревается. Однако по мере привыкания к жаркому климату эти негативные явления постепенно исчезают, и дети адаптируются. То же самое происходит и при привыкании к низким температурам. Однако закаленность – это приобретенное качество адаптации, которое может исчезнуть, если закаливающие мероприятия прекратить. Закаливание должно проводиться регулярно, а не от случая к случаю. Длительные

перерывы в закаливании ослабляют или устраняют защитные реакции организма. Поэтому после длительного перерыва закаливание следует начинать с самого начала, а после нескольких дней перерыва — с последнего проведенного упражнения.

5. Постепенное и последовательное увеличение объема закаливания. Нельзя начинать закаливание с больших нагрузок; объем закаливания следует увеличивать постепенно. Очень важно соблюдать принцип постепенного и последовательного увеличения нагрузки при закаливании детей. Чем младше ребенок, тем важнее соблюдать это правило.

6. Учет индивидуальных особенностей каждого организма. Дети одного возраста различаются по физическому развитию и состоянию здоровья, и восприимчивость к холоду или солнечным лучам у них может различаться. Ребенок, который физически плохо развит или недавно перенес болезнь, намного сильнее и быстрее реагирует на изменения внешней среды, чем здоровые и крепкие дети.

Воздушные ванны следует начинать в помещении и постепенно переходить к их проведению на открытом воздухе (в теплое время года). Воздушные ванны можно дозировать, постепенно понижая температуру воздуха или увеличивая продолжительность пребывания при той же температуре. Необходимо учитывать влажность воздуха и его движение. Чем выше эти показатели, тем короче должно быть время пребывания на воздухе. Воздушные ванны, принимаемые в процессе движения, позволяют воздуху непосредственно воздействовать на обнаженные участки кожи детей во время их двигательной активности. Наиболее целесообразными и естественными воздушными ваннами являются утренняя гимнастика и занятия физкультурой, проводимые на открытом воздухе или в комнатах с открытыми окнами. Такой способ принятия воздушных ванн обеспечивает одновременное воздействие на ребенка холодного воздуха и физических упражнений. При закаливании воздухом рекомендуется ежедневно, круглый год, регулярно проводить прогулки с детьми. Во время прогулки дети

должны быть заняты и активно участвовать, чтобы не замерзнуть или не перегреться; для этого нужно организовать с ними игры с малой подвижностью. В более холодные дни следует проводить игры, требующие большего движения. Для прогулок за пределами детской площадки нужно выбирать парки, скверы и сады, расположенные неподалеку от детского сада.

В Узбекистане дети должны находиться на воздухе в легкой одежде с середины апреля до октября. В зависимости от температуры воздуха им следует носить майки, шорты и сандалии. Летний период нужно организовать так, чтобы дети проводили почти все время на свежем воздухе. В условиях сухого и жаркого климата нашей страны для этого созданы все условия: навесы для игр, спортивные площадки, водоемы, открытые веранды в детских учреждениях.

Воду по праву называют источником жизни. Люди, которые регулярно обливаются водой и, особенно, купаются в холодной воде, и интенсивно занимаются физическими упражнениями, по-настоящему укрепляют здоровье и становятся бодрыми. Действительно, закаливание с помощью воды — это доступное и одно из самых эффективных средств укрепления здоровья. Даже короткое обливание головы водой оказывает положительное воздействие на центральную нервную систему, снимает усталость, бодрит и поднимает настроение.

Под воздействием холодной воды кровеносные сосуды и капилляры кожи (в которых размещена треть всей крови организма) рефлекторно сужаются. Благодаря этому часть крови из поверхностных органов перемещается к внутренним органам и частично к мозгу, снабжая клетки организма дополнительными питательными веществами и кислородом. После короткого начального сокращения сосудов кожи начинается вторая рефлекторная фаза реакции — их расширение. В этот момент кожа начинает краснеть и постепенно согреваться. Человек ощущает приятное тепло, бодрость, а также мышечную активность. Сужение и последующее

расширение сосудов — это своего рода гимнастика для сердечно-сосудистой системы, благодаря которой улучшается кровообращение. Закаливание в холодной воде прежде всего способствует совершенствованию терморегуляции организма.

Водные процедуры включают обтирание, обливание головы, душ и купание (в бассейне, реке, озере или море). Рекомендации врача, учитывающие индивидуальные особенности и здоровье детей, служат основой для назначения этих процедур.

Обтирание проводится для всех возрастных групп с использованием не мягких рукавиц. Дети, стоя полукругом или кругом, одновременно обтирают грудь, плечи и руки, затем поворачиваются и передают рукавицу ребенку, стоящему сзади, который обтирает ему спину. Таким образом, ребенок остается в движении во время обтирания, не замерзает и под руководством воспитателя приобретает необходимые жизненные навыки. Вся процедура длится 10 минут. Температура воды постепенно понижается с +33...+35 градусов до +10...+12 градусов. Как только ребенок почувствует холод, выполняются несколько разогревающих упражнений.

Контрастный душ (чередование теплой и холодной воды) является эффективным средством закаливания, значительно повышающим тонус нервной системы. При изменении температуры контрастного душа от +10 до +15 градусов, с постепенным привыканием к теплу и холоду, можно переходить к более сильному контрастному душу.

При принятии душа и обтирании температура воды каждые три дня понижается на 1 градус, с +20 до +18 градусов. В зимние дни её понижают каждые 4–6 дней, пока температура не достигнет +25 градусов. Для ног используется вода комнатной температуры.

Купание в открытых водоемах считается одним из самых эффективных средств закаливания в воде. Начинать купаться лучше летом, а затем продолжать купание регулярно, 2–3 раза в неделю. Во время купания желательно активно двигаться, лучше всего плавать. При плавании водная

среда как бы слегка массирует тело. Продолжительность нахождения в воде зависит от температуры воздуха и воды. Например, при температуре воды +22...+25° С купание продолжается 40–60 минут, при температуре воды +18...+21° С — 30–40 минут. После купания следует тщательно вытераться до полного высыхания головы и быстро одеться. Во время закаливания холодной водой, включая купание, не следует допускать чрезмерного переохлаждения ребенка. О признаках сильного переохлаждения говорят гусиная кожа, побледнение губ и дрожь тела. В таких случаях тело рекомендуется растереть полотенцем до покраснения, либо выполнять разогревающие упражнения, бег. В условиях жаркого климата Узбекистана рекомендуется купание детей в открытых бассейнах с июня по сентябрь, а в закрытых — круглый год.

Закаливание на солнце. Солнечные лучи — сильный стимулятор. Их воздействие на обнаженное тело вызывает изменения во всех физиологических функциях организма. Например, повышается температура тела, дыхание становится учащенным и глубоким, расширяются кровеносные сосуды, усиливается потоотделение по всему телу, активизируется обмен веществ.

Регулярное закаливание на солнце и правильное использование солнечных лучей благотворно влияет на функциональное состояние нервной системы, повышает устойчивость организма к солнечной радиации и улучшает обменные процессы. Всё это совершенствует работу внутренних органов, увеличивает работоспособность мышц, укрепляет сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Однако следует помнить, что чрезмерное пребывание на солнце и злоупотребление солнечными ваннами может вызвать серьёзные негативные изменения в организме, включая анемию, нарушения обмена веществ и, в условиях высокой солнечной активности, даже привести к "лейкемии".

Поэтому при проведении закаливания на солнце с детьми дошкольного возраста необходимо строго соблюдать постепенность и

последовательность, увеличивая время нахождения на солнце медленно. Учитываются здоровье, возраст, физическое развитие ребенка, климат и другие факторы. Закаливание на солнце проводится весной, летом и осенью с раннего утра (с 8 до 11 часов), а зимой — с 11 до 14 часов. Закаливание здоровых детей начинается с пребывания на солнце в течение 5–10 минут, а затем постепенно увеличивается на 3–6 минут, но общее время нахождения на солнце не должно превышать 2–3 часов. В условиях жаркого климата Узбекистана, в том числе Ташкента, закаливание против солнечных ожогов важно для повышения выносливости организма ребенка. Находясь на солнце, ребенок должен быть в головном уборе и в открытых сандалиях. После солнечной ванны рекомендуется принимать душ или обливание водой с температурой не ниже +30...+28° С.

После душа детям рекомендуется находиться в прохладном месте в течение 20–30 минут.

Список литературы:

1. Олимов Х. - «Физическое воспитание и спортивная педагогика»
2. Федоров Г.И. - «Физическое воспитание и климатические факторы»
3. «Теория и методика физического воспитания» (Авторы: Нусратуллаев Т.Ю., Сорокин В.В. и др.)
4. Павлов Б.Т. - «Организация физической подготовки в климатических условиях»
5. Матёкубов А. - «Методика физического развития детей»