Министерство образования и науки Украины

# Реферат по теме

"Укреплению иммунитета за счет правильного развития подростков с точки зрения медицины"

## Донецк 2008 г.

Содержание

Введение

Характерные изменения организма в младшем возрасте

Средний возраст

Старший юношеский возраст

Занятия спортом для укрепления организма

Правильный отдых детей школьного возраста

Дисциплина поведения ребенка школьного возраста

Недостаток физического воспитания

Необходимость активного образа жизни и физических нагрузок в подростковый период

Индивидуальный подход к тренировочным упражнениям для укрепления иммунитета

Список используемой литературы

Введение

Проблемы школьного воспитания, весь сложнейший его комплекс сегодня в центре внимания не только родителей и педагогов, но и медиков. Один из важнейших принципов, положенных в основу осуществления школьной реформы, — это единство идейно-политическсго, трудового и нравственно-эстетического воспитания. Решается вопрос, каким опытом и знаниями будут обладать завтрашние рабочие и инженеры, строители и ученые и, что не менее важно, каково будет их здоровье. Школьная реформа решает задачу дальнейшей профессиональной ориентации, политехнизации обучения, трудового воспитания. Она требует и от медицинских работников, чтобы они еще глубже вникали в суть медико-биологических проблем, чутко улавливали все новое, передовое, способствовали внедрению достижений науки в практику.

Характерные изменения организма в младшем возрасте

Чтобы понять характер изменений организма ребенка под влиянием малоподвижного образа жизни, необходимо вначале сказать об этапах его развития. Организм ребенка находится в процессе постоянного роста, претерпевая сложные изменения, и процесс этот неравномерен. Периоды интенсивного роста чередуются с периодами, когда, в основном изменяются функции отдельных органов и систем, иначе говоря, происходит интенсивное развитие при относительно замедленном росте.

Каждому из периодов свойственны свои морфологи жизнь школьника (содержание и объем учебных занятий, длительность и характер отдыха, занятия физкультурой и т. д.) должна быть организована с учетом этих особенностей:

В младшем школьном возрасте усиленно протекают процессы роста. Так, за год (в среднем) ребенок вырастает на 2—1 см, а его масса увеличивается на 1—4 кг. Происходит заметное нарастание мышечной ткани, ребенок становится сильнее, выносливее, мышцы его становятся более упругими. К семи годам еще не вполне сформировались мелкие кости кистей рук, заканчивается рост мелких мышц рук. Крупные же мышцы рук развиваются гораздо раньше и растут в этом возрасте довольно интенсивно. Поэтому тонкая работа детям удается с некоторым трудом, первокласснику трудно быстро и красиво писать. Ведь это связано с координационными движениями мелких мышц. Только длительная постепенная тренировка поможет ребенку преодолеть эту неумелость.

Средний возраст

Средний школьный возраст — переломный. Для него характерны резкие сдвиги в эндокринной системе, связанные с периодом полового созревания. Гормоны половых желез активно влияют на все обменные процессы. Происходит интенсивный рост костей, а к 15—16 годам завершается сращение костей таза, поэтому в этом возрасте (особенно девочкам) противопоказаны физические упражнения, связанные с большой нагрузкой на кости таза. Очень интенсивно растут мышечные волокна сердца. Нарушение ритма сердечной деятельности, которое нередко наблюдается в этом возрасте, объясняется повышением возбудимости нервных центров сердечнососудистой системы. Этот период вообще характерен неуравновешенностью в поведении детей, так как активная деятельность щитовидной и половых желез также делает неустойчивыми нервные центры. Половой зрелости подростка предшествует двухлетний период интенсивного роста, который принято называть половым созреванием. У девочек половая зрелость наступает с первым менструальным циклом — чаще всего это происходит в 11—13 лет. В исключительных случаях половое созревание начинается уже в 9 или только в 15 лет. Между 11 и 15 годами девочка, как правило, года на два "старше" мальчика вступлением половой зрелости часто обгоняют в росте мальчиков сверстников.

Старший юношеский возраст

В старшем школьном возрасте завершается половое созревание организма. Теперь мальчики становятся выше, сильнее своих одноклассниц. Заметно увеличивается жизненная емкость легких и мышечная сила. Дети еще растут, но уже в основном завершен процесс формирования скелета, мышечной системы. Движения подростков становятся более четкими, координированными. В это время можно заниматься всеми видами спорта в полную нагрузку.

Интенсивно растет сердечная мышца. У 16-летнего школьника вес сердца вдвое больше, чем у 10-летнего. Пульс подростка составляет 78—80 уд/мин (а у новорожденного, например, он равен 135—140 уд/мин). Кровяное давление, наоборот, увеличивается и достигает 117/73 мм рт. ст. Это объясняется изменениями, происходящими в кровеносных сосудах, — уменьшаются просветы сосудов по отношению к массе сердца.

Резко выраженные изменения, происходящие в сердце и артериях, в неблагоприятных условиях могут привести к серьезным нарушениям работы сердца: может повыситься кровяное давление, появиться сердечные шумы, аритмия и т. д.

Занятия спортом для укрепления организма

Если коротко сказать о режиме школьника, то хочется напомнить, что многочисленные исследования гигиенистов показали, что суммарная нагрузка учебных занятий ежедневно в среднем не должна превышать 7—8 часов. Очевидно, что 8-часовой рабочий день для младших школьников не соответствует физиологическим нормам. Подсчитано, что из-за увеличения "сидячих" занятий: занятия в школе, приготовление уроков, чтение, телевизор, школьник по 18 ч в сутки (включая и сон) находится в полной или относительной неподвижности. Всего 6 часов остается у ребят на игры, прогулки, спорт — на подвижную мышечную деятельность, необходимую в этот период. К тому же даже этот минимум часто используется нерационально. Активный отдых, физическая культура — необходимые, жизненно важные элементы режима ребенка любого возраста. При этом физическое воспитание не надо понимать как еще одну тяжелую однообразную нагрузку и сводить к занятиям только одним видом спорта, да еще обязательно успешным (в смысле высоких спортивных результатов).

Правильный отдых детей школьного возраста

Занятия утренней смены в большинстве школ, начинаются в 8 часов, ну может в 8.30 ч., вставать правильнее всего примерно за час до уроков, чтобы, не торопясь, по порядку все успеть сделать: застелить постель, сделать утреннюю гимнастику, позавтракать и собраться.

В школе компенсировать дефицит движения помогут правильно организованные перемены, физкультурные паузы на уроках, уроки физкультуры, которые, как правило, бывают два раза в неделю. Кстати, многие специалисты считают это явно недостаточным. Эстонские гигиенисты Р.В. Силла и М.Э. Теосте показали, что у детей, занимающихся физкультурой ежедневно, успеваемость выше, самочувствие и состояние, здоровья лучше, чем у их сверстников, которые имели два урока. физкультуры в неделю.

Вернувшись из школы, ребенок должен отдохнуть. Но отдых будет полноценным только тогда, когда произойдет настоящая смена занятий, не связанная с зрительным или умственным напряжением. Необходимы активные игры, движение, свежий воздух.

Для младших школьников отдых — это игра. Она великолепно снимает и умственное и физическое утомление. Эмоциональная разрядка, которую дает игра, тоже ничем не заменима. Игры детей важны не только для их здоровья и физического совершенствования, но и для их духовного развития. "Хорошая игра похожа на хорошую работу", — говорил А.С. Макаренко.

Послеобеденный отдых занимает около 2—2,5 ч. Затем школьник вновь садится за стол, чтобы приготовить уроки на завтра. Подготовка у первоклассников, которым не задают в первое время уроков на дом, требует особого родительского внимания и фантазии. Надо вызвать интерес, увлеченность ребенка тем или иным делом, будь то упражнения в письме, счете, чтении.

Время, оставшееся до сна, дети должны использовать по своему усмотрению: они имеют право на свое свободное время. Другое дело, помочь детям провести его с толком и пользой. Здесь нужны и родительская наблюдательность, и такт, и умение заинтересовать ребенка делами домашними, семейными. Многие родители знают, как тянутся малыши помочь помыть пол, почистить обувь, постирать и т.п. Пусть эта их "помощь" подчас доставляет дополнительные хлопоты. Не надо относиться к таким желаниям детей несерьезно, раздражаться, разрушая в них чувство самостоятельности, гордости от возможности принести пользу. К тому же помощь взрослым воспитывает у ребенка чувство самодисциплины.

Дисциплина поведения ребенка школьного возраста

"Дисциплина, — говорил Бенджамен Спок, — это то, что развивается внутри человека". Ребенок должен понять прежде всего цель своей работы и почувствовать ответственность перед другими за ее выполнение.

"Не прыгай! Не ерзай! Не вертись!" Как часто ребенку приходится слышать подобные окрики. У многих родителей складывается некий "идеал" школьника-паиньки. Он должен чинно ходить, чинно сидеть за столом, разговаривать спокойным голосом. Но ведь дети, как никто, резвы, эмоциональны, любопытны. Поведение ребенка прямо зависит от направленности его интересов. Развитие целеустремленности, сосредоточенности начинается с правильно выбранного, не "тесного" для ребенка, режима. Если вы чувствуете, что ребенок устал, не пытайтесь насильно удержать его за столом. Не заставляйте во чтобы то ни стало закончить упражнение. Пусть школьник "разомнется", порезвится, побегает минут 15.

Недостаток физического воспитания

Вообще, следует сказать о том, что мы, взрослые, до сих пор в большом долгу перед детьми в области их физического воспитания. А долг этот объясняется не отсутствием или нехваткой средств и времени. Он связан прежде всего с неправильным отношением родителей к физкультуре и спорту. Часто они больше всего беспокоятся о том, чтобы дать сыну или дочери лишь интеллектуальное развитие. Они забывают, что в воспитании детей одним из основных пунктов является здоровье. Здоровое тело— залог здорового духа, здоровых способностей.

Сейчас доказано, что современные школьники отличаются от своих довоенных сверстников. Много говорят о процессе акселерации, который характеризуется ускорением темпов физического развития ребенка. За последние годы образ жизни школьников существенно изменился. Технический прогресс, новые формы организации труда, перемены в быте и культуре оказывают огромное влияние на условия жизни и занятия детей.

Но акселерация, в сущности положительное и прогрессивное явление, несет с собой и другие, парадоксальные на первый взгляд черты. Врачи отмечают, что, не смотря на улучшение физического развития подростков, у них все чаще наблюдаются так называемые предболезненные состояния, отклонения от нормы. Дефицит движения приводит к заметным изменениям: атрофируются мышцы, происходит потеря белка в организме, часть мышечной ткани заменяется жировой. Кроме того, ограниченная подвижность вызывает изменения в функциональном состоянии сердечнососудистой системы. Длительная неподвижность или малоподвижность может существенно влиять на внутреннюю среду организма, что влечет за собой стойкие расстройства.

Для растущего организма дефицит движения и мышечной активности особенно опасен. От класса к классу возрастает умственная нагрузка на ребенка, ученик все больше становится "прикованным" к письменному столу, и у него все меньше остается времени на отдых от уроков.

Необходимость активного образа жизни и физических нагрузок в подростковый период

Результаты ежегодных медицинских осмотров показывают, что главные отклонения в состояний здоровья школьников — неправильная осанка, нарушение зрения, кариес зубов. По данным Всемирной организации здравоохранения, среди всех школьников мира растет количество расстройств нервной системы и аллергических заболеваний. Эти заболевания, в свою очередь, снижают сопротивляемость детского организма другим болезням, ограничивают работоспособность и пригодность подростков к некоторым профессиям, отражаются на умственном развитии и успеваемости.

Лучшее лекарство против таких неблагоприятных явлений − это физкультура. Минимум ежедневной физической нагрузки, необходимой каждому человеку, включает в себя непременную утреннюю зарядку. Комплексы упражнений, разработанные специально отдельно для школьников, отдельно для взрослых, передают по радио, и неправильно поступают некоторые родители, игнорируя их. В то же время многие, нисколько не заботясь о ежедневной физкультуре, пытаются во что бы то ни стало, порой против воли ребенка приобщить его к какому-нибудь "модному" виду спорта. Популярны среди подростков считаются такие как: футбол, баскетбол, волейбол, плаванье и другие схожие виды занятия спортом. Однако при массовом обследовании детей, играющих в футбол на улице, во дворе в течение 2—3 лет, установлено, что они отстают в физическом развитии от сверстников, которые занимаются разнообразными видами спорта. То же касается и ребят, увлекающихся "уличным" баскетболом, нерегламентированная игра — игра без технических правил и без сочетания с другими видами спорта — приводит к сдавливанию зоны роста костей (тел позвонков, трубчатых костей). Играть в футбол на улице хоккей можно не более 30-40 мин, продолжить еще на 30 минут можно после 20-30 минутного перерыва.

Популярнейшая игра среди девочек — классики, зачастую приводит к нарушению осанки и сколиозу. А постоянное прыгание через скакалку мешает формированию нормальных сводов стоп. Длительное вращение обруча вокруг тела расшатывает позвоночник. Самой широкой рекомендации заслуживают волейбол и баскетбол, поскольку ими могут заниматься дети обоего пола, но при этом следует знать, что во время игры в волейбол и баскетбол значительную перегрузку испытывают позвоночник и своды стоп. Значит, все без исключения игры должны быть дозированы.

Благотворное влияние на воспитание осанки оказывает водный спорт. Плавание — это универсальное средство, оно укрепляет нервную и сердечнососудистую системы, улучшает обменные процессы, повышает устойчивость к простудным заболеваниям, развивает мышечно-суставный аппарат. И все же длительное плавание, например, только брассом способствует развитию сутулости, увеличению поясного сгиба. Аналогичное воздействие могут оказать некоторые приемы гребли.

Таким образом, вопрос стоит не так, что не следует заниматься какими-то видами спорта. Речь идет о соблюдении определенного регламента и правил, о сочетании одного вида спорта с другим. И прежде чем сделать выбор в пользу тех или иных видов спорта, необходимо показать школьника врачу, который даст необходимую консультацию и посоветует наиболее подходящий вид спорта.

Индивидуальный подход к тренировочным упражнениям для укрепления иммунитета

Тренировочные упражнения для детей необходимо составлять учитывая анатомические и физиологические особенности детского организма. В комплекс обычно включаются упражнения на дыхание, для воспитания осанки, для рук и плечевого пояса, для мышц головы и шеи, для мышц ног и таза. Необходимо учитывать и возможности ребенка. Вначале упражнения выбирают самые простые, самые легкие, а заниматься ими нужно не меньше чем месяц. Затем упражнения средней тяжести и сложности, которыми занимаются два-три месяца. Далее можно переходить да более сложные упражнения. Если ребенок во время упражнения тяжело дышит, нужно перевести его на более легкое упражнение, лучше на дыхательное. Жалобы на усталость после упражнений, на боли в мышцах нельзя оставлять без внимания: сделайте массаж или же дайте упражнение на расслабление утомившихся мышц (потряхивание рукой, ногой, покачивание и т.п.). Хорошо после упражнений принять ванну. Гимнастические упражнения должны выполняться строго равномерно. Кстати, большая часть их рассчитана на разгрузку опорно-двигательного аппарата ребенка (их надо выполнять лежа). Для примера можно привести комплекс физкультурных упражнений для первоклассников:

* Упражнение первое, ходьба на месте. Высоко поднимая колени и энергично размахивая руками, 30-40 секунд прошагать на месте. При этом обязательно дышать через нос и смотреть прямо перед собой.
* Упражнение второе, для тренировки дыхания. Заняв исходное положение (т. е. встав прямо), на счет раз-два приподняться на носки, а руки через стороны поднять вверх и сделать глубокий вздох. На счет три-четыре опуститься на всю ступню, расслабить и опустить руки. Наклонив голову вниз, сделать полный вздох.
* Упражнение третье, для рук. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, локти на уровне плеч. На счет раз-два согнутые в локтях руки отводятся назад. При этом желательно, чтобы лопатки соединились друг с другом. На счет три-четыре пружинисто отводятся назад выпрямленные руки (ладони вверх). Дышать можно произвольно.
* Упражнение четвертое. Исходное положение для него: стойка прямо, ноги врозь, руки на поясе. На счет раз-два делается наклон назад (обязательно прогнуться) и вдох. На счет три-четыре — наклон вперед и выдох. Голову при этом держать прямо.
* Упражнение пятое. Исходное положение: руки опираются на стол, туловище наклонено вперед. На счет раз-два нужно согнуть руки и, делая вдох, коснуться грудью стола. На счет три-четыре руки выпрямляются так, чтобы вернуться в исходное положение. Туловище и ноги при этом находятся на одной прямой линии.
* Упражнение шестое. Исходное положение: ладонь правой руки опирается о стол, левая рука на поясе. На счет раз-два — выдох и приседание на носках. Во время приседания пятки надо держать вместе, а колени врозь. На счет три-четыре вернуться в исходное положение.

Все предыдущие упражнения повторяются 6-8 раз, а это — 10-12 раз, после чего заканчивается зарядка ходьбой на месте в течение 80-40 секунд.

К числу важных гигиенических мер воспитания относится закаливание ребенка. Применение закаливающих процедур основано на способности детского организма вырабатывать всевозможные внешние раздражители сопротивления — адаптационные реакции. Причем эти положительные, жизненно необходимые приспособительные процессы становятся настолько сильными, что дети легко и просто переносят мороз и жару, снег и дождь, т.е. они перестают болезненно реагировать на температурные факторы. Разумеется, все это происходит после многократной тренировки организма, таким образом постепенно делая ребенка сильнее (в смысле физического развития), энергичнее, и укрепляет его иммунитет.

Список используемой литературы

1. "Основы здорового образа жизни" Чумаков Б.Н., 2004г.

2. "Здоровый образ жизни" Джо Витале, 2008г.

3. "Основы медицинских знаний и здорового образа жизни" Ижевский П.В., Смирнов А.Т.,Мишин Б.И., 2006г.