

УДК 372.037.0+373.3.037.1
ББК 74.100.54 +74.200.54

Сиваков В. И. *, Сиваков Д. В., Камскова Ю. Г.

ФОРМИРОВАНИЕ СРОЧНОЙ АДАПТАЦИИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье рассматривается срочная адаптация, а также приспособительные возможности функциональной системы старших дошкольников, младших школьников к физкультурно-спортивной деятельности, которые проявляются по-разному и зависят от напряженности адаптационной ситуации, от адаптационного потенциала человека. Адаптационный процесс представлен у старших дошкольников, младших школьников оздоровительной направленности, который не приводит к истощению адаптационных возможностей во время выполнения точечной физической нагрузки. В работе дается оценка адаптационного процесса после выполненной физической нагрузки.

Ключевые слова: срочная адаптация, физкультурно-спортивная деятельность, адаптационные возможности, адаптационное истощение, старший дошкольник, младший школьник.

Sivakov V. I. *, Sivakov D. V. Kamskova Yu. G.

SENIOR PRESCHOOLERS AND PRIMARY SCHOOLCHILDREN URGENT ADAPTATION FORMING WITHIN PHYSICAL ACTIVITIES

Urgent adaptation and coping capacity of senior preschoolers and primary schoolchildren to physical activities, shown differently depending on the adaptational situation intensity as well as a person's adaptational potential are viewed in the article. Adaptation process of senior preschoolers and primary schoolchildren of health-improving group is presented here. It doesn't lead to adaptation capacities exhaustion during performing exercises of point physical loading. The adaptation process after performing physical loading is evaluated in the article.

Keywords: urgent adaptation, physical activities, adaptation capacities, adaptation exhaustion, senior preschoolers, primary schoolchildren.

* E-mail: Sivakov@mail.ru

Адаптация срочная и долговременная в большей степени связаны с приспособительными возможностями систем и функций человека к физкультурно-спортивной деятельности, которые проявляются по-разному и зависят от напряженности адаптационной ситуации, от адаптационного потенциала человека.

Адаптация в процессе физкультурно-спортивной деятельности рассматривалась только с положительной стороны, а отрицательная сторона адаптации почему-то умалчивалась, не уделялось внимания или изучалась в целях ограниченного доступа [1-4].

«Плюсы» и «минусы» есть в любом адаптационном процессе. «Плюс» адаптационного процесса известен – это приспособление. Теперь рассмотрим в сравнении и «ми-

нусы» этого процесса в физкультурно-спортивной деятельности.

Цель исследования. Изучение влияния отрицательной стороны адаптации на системы, функции старших дошкольников и младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности.

Задача исследования. Изучить влияние отрицательных процессов адаптации на функциональную систему старших дошкольников и младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности.

Организация и методы исследования. Начнем с поставленного вопроса: «Адаптация срочная и долговременная – это положительный или отрицательный процесс приспособления систем, функций старших дошкольников и младших школьников в

физкультурно-спортивной деятельности?» Ответ на этот вопрос нуждается в следующем обосновании. Адаптационные возможности человека в меньшей степени напряженно проявляются в физкультурно-оздоровительной деятельности, если это краткосрочная адаптация и более напряженно, если долговременная адаптация в спортивной деятельности.

Прежде чем далее рассматривать адаптационный процесс, дадим определение адаптационным возможностям. Адаптационные возможности – это природные, индивидуальные возможности человека, которые необходимы для защиты функциональной системы от неблагоприятных факторов, воздействующих со стороны внешней и внутренней среды.

У каждого человека адаптационные возможности разные, ограниченные природными особенностями. Рассмотрим влияние в сравнении внешних и внутренних факторов адаптации старших дошкольников и младших школьников. К внешним факторам адаптации отнесем погодные условия, высокое или низкое атмосферное давление, электромагнитное излучение, солнечное воздействие, физическую нагрузку и т. д.

Прежде чем рассматривать отрицательную сторону адаптационного процесса, дадим определение понятию адаптационное истощение.

Адаптационное истощение – это постепенное снижение функциональных возможностей систем и функций организма, иммунной системы, функционального состояния у старших дошкольников и младших школьников в противостоянии неблагоприятным адаптационным факторам внешней и внутренней среды в физкультурно-спортивной деятельности.

Адаптационное истощение отмечаем не только у старших дошкольников, но и у младших школьников, особенно у первоклассников в учебной деятельности.

К внутренним факторам адаптации отнесем ответные реакции систем и функций организма на воздействие внешних адаптационных процессов: изменение артериального давления, увеличение частоты сердечных сокращений, выделение адреналина в

кровь, накопление недоокисленных продуктов в системах и функциях человека, которые требуют колоссальных энергетических затрат в преодолении возникшей адаптационной физкультурно-оздоровительной ситуации и т. д.

Воздействие внешних факторов адаптации на внутренние факторы адаптации происходит более напряженно в спортивной деятельности, нежели в физкультурной деятельности, что приводит к более быстрому истощению систем и функций организма.

Адаптационный процесс с внутренней стороны способствует приспособлению систем и функций, приводит к износу системы и функции. Напряженные изменения у старших дошкольников, младших школьников отмечаем в системах и функциях во время выполнения физических нагрузок в физкультурно-оздоровительной деятельности. Очень частые напряженные адаптационные возможности у старших дошкольников, младших школьников приводят к заболеваемости, к снижению иммунитета, функциональной работоспособности систем и функций организма.

С одной стороны, адаптация способствует улучшению приспособительных возможностей старших дошкольников, младших школьников, а с другой стороны – истощает природные резервы и возможности в жизни человека. Следовательно, часто преодолевающиеся напряженные адаптационные ситуации приводят к заболеваемости, травматизму. В настоящее время в различных видах физкультурно-спортивной деятельности велика величина износа адаптационных возможностей, когда выполнение физической нагрузки не соответствует функциональной подготовленности. Адаптационные возможности даны для жизни, а реализуем их не по назначению в течение небольшого времени, выполняем неоптимальные физические нагрузки. Реализованные адаптационные возможности ослабляют результативность функциональных систем, вследствие неоптимальной выполненной физической нагрузки.

Таким образом, старшие дошкольники, младшие школьники утрачивают не только адаптационные возможности, но и возмож-

ности восстановления здоровье. Высокая амортизация адаптационных возможностей у старших дошкольников, младших школьников приводит к заболеваемости. Адаптация, на наш взгляд, предназначена для выполнения защитной функции при стечении неблагоприятных обстоятельств в жизни человека.

Адаптационные процессы предназначены для длительного поддержания здоровья. Частое злоупотребление адаптационным процессом приводит к износу, амортизации функциональной системы. По этой причине адаптация неблагоприятно сказывается не только в возрасте 6 лет, но и в возрасте 11-15 лет. Напряженные адаптационные ситуации приводят старших дошкольников, младших школьников к хроническим заболеваниям систем и функций. Связываем это с тем, что старшие дошкольники, младшие школьники при выполнении неоптимальной физической нагрузки растрачивают «природный запас», истощают адаптационные возможности как резерв противостояния к различным инфекционным заболеваниям внешней среды.

Результаты исследования. В физкультурно-оздоровительной деятельности у старших дошкольников, младших школьников адаптационные процессы имеют положительную оздоровительную направленность, истощение адаптационных возможностей не происходит при выполнении точечной физической нагрузки. Оценку адаптационного процесса можно точно определять после выполненной физической нагрузки на 1-й, 2-й и 3-й минуте. Например, после выполненной физической нагрузки в воспитании выносливости при ЧСС 155 ударов в минуту, определяется отдых 100 ударов в минуту после выполненного упражнения. Точечное выполнение физической нагрузки определяется в минутном режиме от 155 ударов до 100 ударов в минуту. Если восстановление происходит на первой минуте от 155 ударов до 100 ударов в мину-

ту, физическая нагрузка соответствует функциональной подготовленности. Если пульс снижается на второй минуте от 155 ударов до 100 ударов в минуту, физическая нагрузка не соответствует функциональной подготовленности, вызывает перенапряжение, если пульс снижается только на третьей минуте от 155 ударов до 100 ударов в минуту, физическая нагрузка не соответствует функциональной подготовленности, вызывает переутомление.

Заключение. Выполнение неоптимальной физической нагрузки сказывается на адаптационном процессе, он происходит более длительно и напряженно в функциональной системе. В результате чего у старших дошкольников, младших школьников возникают фрустрирующие ситуации, стрессовые состояния, нервные расстройства различной направленности, приводящие к заболеваемости, травматизму, психической напряженности в физкультурно-спортивной деятельности.

Список литературы

1. Платонов, В. Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов (часть 1) / В. Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 2. – С. 8-14.
2. Сиваков, В. И. Методика снижения фрустрирующей напряженности у младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие / В. И. Сиваков. – Челябинск, 2014. – 143 с.
3. Сиваков, В. И. Психолого-педагогические основы управления адаптационным процессом младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности: монография / В. И. Сиваков – Челябинск, 2014. – 167 с.
4. Фомин, Н. А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы / Н. А. Фомин – М. : Теория и практика физической культуры, 2003. – 383 с.