

антропометрии); по уровню физической подготовленности (по экспресс-тестам, по среднему арифметическому показателю отслеживания учеником результативности (качества) личного физического совершенствования, владения навыками гигиены и самоконтроля физкультурника (Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. Из серии «Знание».- М., №1); по показателям теоретической и практической подготовки (на основе ежегодных зачетов по физической культуре в 5-11 классах (Фатеева О.А. Еще раз об оценке успеваемости // Физическая культура в школе №7); по уровню нравственной воспитанности (Рябченко А.М. и др. Педагогический мониторинг эффективной воспитательной системы. Ростов н/Д .)

Анализ и оценка эффективности внедрения инновационных здоровьесберегающих технологий проводился по методике комплексной оценки здоровьесберегающего образовательного процесса в учреждениях общего образования (ГНУ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ». Безруких М.М., Сонькин В.Д.)

Литература

1. Ирхин В.Н. Педагогическая система школы здоровья.- Барнаул, 2002г., 374с.
2. Сазонов В.Д., Кириллова Л.Н., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие РГПУ. – Рязань.2000г.48с.
3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры, М., изд-во Дивизион, 2009, 171с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М., АРКТИ, 2006
5. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.–М. Просвещение, 2012 г.

МЕХАНИЗМЫ ЛЕЧЕБНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Петренко О.В., Петренко С.В., Николаева Е.С., Кадуцкая Л.А.
MECHANISMS OF THERAPEUTIC EFFECTS OF EXERCISE ON
THE BODY OF CHILDREN OF VARIOUS AGE GROUPS

Petrenko O.V., Petrenko S.V., Nikolaeva E.S., Kadutskaya L.A.

Аннотация. Статья посвящена раскрытию механизмов лечебного воздействия физических упражнений на организм детей. Затронуты особенности применения лечебной физической культуры при некоторых заболеваниях детей. Показана взаимосвязь сохранения здоровья и формирования его здоровьесберегающей компетентности средствами лечебной физической культуры.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, гипокинезия, физиологические механизмы, физические упражнения.

Abstract. The article is devoted to the discovery of the mechanism of therapeutic effects fizicheskikh exercises on the body of children. Affected features of the application of therapeutic physical culture in some diseases of children. Shows the

relationship of health and the formation of its health competence means of medical physical culture.

Keywords: *therapeutic physical culture, hypokinesia, physiological mechanisms, physical exercise.*

Лечебная физкультура представляет собой один из наиболее биологически обоснованных методов лечения различных заболеваний. Следует иметь в виду, что лечебная физкультура также один из чисто человеческих лечебных методов, поскольку в нем важное значение имеет вторая сигнальная система.

Положительными особенностями метода лечебной физкультуры являются его глубокая биологичность; универсальность (нет ни одного органа, который не реагировал бы на движение; широкий диапазон лечебной физкультуры обеспечивается многогранностью механизмов ее действия, включающих все уровни центральной нервной системы, эндокринные и гуморальные факторы); отсутствие отрицательного побочного действия при правильной дозировке и рациональном методическом оформлении занятий; возможность длительного применения вплоть до перехода его из лечебного в профилактическое и общеоздоровительное. Лечебная физкультура основана на одном из основных биологических влечений человека. Долгое время считалось, что для человека характерны лишь потребность в пище, самосохранении и размножении. Основная же и самая постоянная потребность - влечение к движению - не принималась в расчет. Это влечение ученые И. Б. Темкин и М. Р. Могенович назвали кинезофилией [4].

Исходным для правильного понимания лечебного действия движения ныне стал принцип кинезофилии, негативным отражением которой является гипокинезия (недостаточность в движениях). Дело в том, что при самых различных заболеваниях организм попадает в особенно неблагоприятные условия не только из-за нарушений функций, обусловленных самой болезнью, но и вследствие гипокинезии. Последняя ухудшает состояние больного и способствует прогрессированию заболевания. Образуется порочный круг: в результате болезни ограничивается двигательная активность, а это ухудшает течение заболевания. Поэтому далеко не при всех заболеваниях нужен абсолютный покой. Более того, можно сказать, что необходимость в мышечной деятельности при некоторых формах патологии гораздо острее, чем в норме [1].

В настоящее время на основании результатов многочисленных физиологических исследований и клинических наблюдений можно утверждать, что при многих заболеваниях роль методически правильно применяемых и физиологически обоснованных физических упражнений очень велика. Упомянутый порочный круг, может быть, разомкнут только своевременным и систематическим применением разнообразных средств лечебной физкультуры. И начинать ее следует вовремя, иначе будет упущено время активного вмешательства в патологический процесс.

Появление и развитие потребности в движениях обусловлено биологической эволюцией человеческого организма. Удовлетворяя

потребность человека в движениях, физические упражнения укрепляют здоровье, совершенствуют защитные механизмы, увеличивают приспособляемость к внешней среде [3].

Физические упражнения уменьшают неблагоприятное действие вынужденной пониженной двигательной активности. Постепенно увеличивающаяся нагрузка обеспечивает тренировку организма, способствует нормализации и совершенствованию его функций. В случаях хронического течения заболевания такая тренировка ускоряет формирование компенсаторных механизмов, повышает способность организма приспосабливаться и предупреждает обострения. Естественно, в лечебной физкультуре на организм воздействует не одно какое-нибудь упражнение, а их комплекс в самых разнообразных сочетаниях. Причем это отнюдь не произвольный набор упражнений, их определенное чередование позволяет направленно воздействовать на все системы организма, создавая условия для выздоровления.

Основными физиологическими механизмами действия физических упражнений на организм человека является нервный (рефлекторный) и нейро-гуморальный. Профессор М. Р. Могендович [4] разработал теорию моторно-висцеральных рефлексов, установив, что импульсы из рецепторов опорно-двигательного аппарата рефлекторно оказывают влияние на работу органов кровообращения, дыхания, пищеварения и других. Таким образом, как считает М. Р. Могендович, нервная система в соответствии с притоком импульсов координирует не только сокращения мышц, но и изменяет деятельность внутренних органов. Таким образом, без участия мышечно-суставного аппарата не обходится ни одна существенная функция организма.

Рефлекторный механизм дополняется гуморальным: при выполнении физических упражнений в кровь выделяются вещества, которые оказывают стимулирующее действие на работу органов и систем, выводятся вредные продукты обмена веществ [2].

В настоящее время существует огромное количество заболеваний, как у взрослых, так и у детей в различные возрастные периоды. В своей статье мы остановимся на некоторых из них. Физические упражнения при заболеваниях органов пищеварения улучшают работу центральной нервной системы и регуляцию процессов пищеварения. Возбуждение двигательных центров головного мозга, возникающее при выполнении упражнений, угнетает очаги застойного патологического возбуждения, связанные с болезненными процессами в желудочно-кишечном тракте. Под влиянием правильной дозированной физической нагрузки нормализуется секреторная, моторная и всасывающая функции органов пищеварения.

Значительную пользу оказывают физические упражнения при болезнях мочеполовой сферы. Улучшая обмен веществ, упомянутые механизмы лечебной физкультуры предупреждают выпадение солей в осадок, способствуют быстрейшему их удалению с мочой, помогают изгнанию камней из мочевыводящих путей, укрепляют мышцы тазового дна и промежности, что способствует восстановлению нормальной функции при

недержании мочи и установлению половых органов женщины в нормальное анатомическое положение при их опущении или отклонении.

При ожирении занятия физическими упражнениями являются великолепным средством упорядочения жирового обмена, устранения различных нарушений, которые сопутствуют ожирению. Физические упражнения стимулируют жизнедеятельность организма, тренируют сердечно - сосудистую систему, повышают тонус нервной системы, способствуют выравниванию энергетического баланса и снижению веса [3].

Нужно помнить, что лечебный эффект будет полным тогда, когда занятия проводятся регулярно, длительно и с постепенно возрастающей нагрузкой. Чем выше тренированность, тем легче организму приспособиться к любым условиям жизни, любым нагрузкам, что в конечном счете и отражает степень здоровья человека. Однако перегружать организм нельзя, обязательно необходимы контроль врача и самоконтроль.

Литература

1. Артаманова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие. – М.: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2010.- 389 с.

2. Быков И.В., Гансбургский А.Н., Горичева В.Д. и др. Гигиена физической культуры и спорта учебник/под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. –СПб.: СпецЛист, 2010. – 192 с.

3. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М. Медицина 1999, 304 с.

4. Могендович, М.Р. Анализаторы и внутренние органы: учеб. пос. для студ. биолог. спец. / М. Р. Могендович, И. Б. Темкин . – М. : Высшая школа, 1971 . – 224 с

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РАЗВИТИИ, ВОСПИТАНИИ И ОБРАЗОВАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Пирнык И.А.

VALUE OF THE HEALTHY LIFESTYLE IN DEVELOPMENT, EDUCATION OF SCHOOL STUDENTS

Pirnyk I.A.

Аннотация. В работе обобщен опыт внедрения новых здоровьесберегающих технологий в среднем образовательном учреждении, позволяющих включить в их осуществление как медицинских работников, так и всех участников образовательного процесса.

Ключевые слова: школьники, здоровьесбережение, новые оздоровительные технологии, здоровый образ жизни

Abstract. Ways of perfection of preservation of health of schoolboys are defined. An important link of such work is increase of an administrative role of the class teacher.

Keywords: schoolchildren, health, new technologies, healthy life style.

Сегодня проблема формирования здорового образа жизни у учащихся стоит как никогда остро. Всё чаще у родителей и учителей проявляется отчаяние, боль, озабоченность, за неуклонно ухудшающееся состояние здоровья детей. По данным НИИ, около 90% школьников имеют отклонения