

пускникам педагогических вузов должны содержать:

– знание задач, содержания и форм физического воспитания школьников, общих основ его организации и методики (физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня школы, а также внеклассной массовой, спортивной и туристской работы);

– умение организовывать и проводить с учащимися физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школы, выполнять роль судьи, инструктора или организатора массовой физкультурной, спортивной, туристской работы, проводимых в плане школы;

– навыки систематического использования средств физической культуры и спорта в личном быту для поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности, обеспечение физического развития и физической подготовленности.

Таким образом, реализация качественного уровня методико-практических занятий будущих учителей-предметников, может повысить содержание неспециального физкультурного образования и сформировать у будущих педагогов компетентность по физической культуре для полноценной профессиональной деятельности педагога.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бауэр В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом будущих учителей: дис...канд. пед. наук. М., 1987. 212 с.

2. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Основы профессиональной направленности физического воспитания студентов педагогических специальностей. М., 1989. 158 с.

## СПЕЦИФИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА

*Н.Э. Власенко, старший преподаватель, ИППК БГУФК, Минск*

Ключевые слова: *оздоровление детей, оздоровительные задачи, физическое воспитание, физические упражнения, организм ребенка.*

Важным условием физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении является приоритетная реализация принципа оздоровительной направленности. Смысл принципа заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья ребенка средствами физической культуры. В этой связи, актуальной проблемой для педагогов учреждений дошкольного образования становится изучение специфики оздоровительного воздействия физических упражнений на организм детей дошкольного возраста и эффективное применение этих знаний в профессиональной деятельности.

В изучении указанной проблемы мы опирались на материалы научных исследований Т.Н. Шестаковой, Т.Ю. Логвиной, Л.Д. Глазыриной, Г.И. Нарскина, А.А. Потапчук, О.В. Козыревой и др., касающихся оздоровительного влияния занятий физическими упражнениями на организм ребенка. По мнению многих ученых, благодаря механизмам оздоровительного и лечебного действия физических упражнений можно осуществлять с их помощью профилактику возможных отклонений, расширять функциональные возможности растущего организма без ущерба для его здоровья.

Оздоровительный эффект физических упражнений обусловлен спецификой стимулирующего и тренирующего воздействия на становление систем и функций растущего организма ребенка и проявляется в решении следующих оздоровительных задач, направленных на:

- совершенствование защитных функций организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- усиление деятельности кардиореспираторной системы;
- активизацию деятельности нервной системы.

Далее рассмотрены пути реализации выделенных групп оздоровительных задач в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.

Совершенствование защитных функций организма с помощью физических упражнений связано с адаптационными процессами (срочными и долговременными) к мышечной работе и условиям окружающей среды. К этой группе относятся следующие перспективные оздоровительные задачи:

- повышение адаптации организма к внешнесредовым воздействиям. Адаптационно-приспособительные реакции к существованию в различных условиях внешней среды формируется у детей с рождения. Однако при поступлении ребенка в дошкольное учреждение в привычной, сложившийся семейной жизни происходят серьезные изменения: четкий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, уменьшение персонального внимания. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Облегчить и ускорить адаптацию ребенка к новой обстановке позволит

комплекс мероприятий по оптимизации двигательной активности в режиме дня с включением увлекательных подвижных игр, игровых и гимнастических упражнений в организованную и самостоятельную двигательную деятельность детей.

– повышение сопротивляемости организма внешнесредовым воздействиям. Чем выше сопротивляемость организма, тем реже ребенок подвергается различным заболеваниям. Повышению устойчивости организма к влиянию погодноклиматических условий (холода, жары, солнечной радиации, колебаний атмосферного давления) способствует закаливание. В решении данной задачи наиболее эффективным является организация физкультурных мероприятий на свежем воздухе в любое время года в сочетании с одновременным использованием природных средств оздоровления (солнца, воздуха, воды, почвы, климатических условий).

– формирование адаптации к физическим нагрузкам. Систематические физические упражнения с постепенным увеличением нагрузки повышают устойчивость всех органов и систем к различным видам мышечной работы. Процесс восстановления функционального состояния организма, нарушенного нагрузкой, происходит быстрее, что свидетельствует о приспособлении ребенка к регулярным занятиям физическими упражнениями. Вначале приспособление к нагрузке прослеживается непосредственно в момент выполнения мышечной работы (срочная адаптация). При адекватной тренировке она сменяется более совершенным этапом адаптации – долговременной адаптацией, которая возникает в результате многократного и достаточно длительного воздействия на организм. Это наблюдается при контроле за ЧСС. Так, по мере адаптации максимальный прирост ЧСС снижается, появляется «чувство нагрузки», функциональная деятельность не вызывает стрессовых реакций [1].

Укрепление опорно-двигательного аппарата предусматривает стимулирование гармоничного развития костно-мышечной системы ребёнка средствами физической культуры. Исследования Г.И. Нарскина подтверждают, что «физические упражнения, направленные на коррекцию отклонений в различных звеньях опорно-двигательного аппарата детей, позволяют получить эффект от их внедрения через 4–6 месяцев регулярных занятий» [2, с.33]. Оздоровительными задачами для данной группы являются:

– формирование правильной осанки. Правильная осанка – это симметричное положение частей тела относительно позвоночника. Осанка является индикатором здоровья ребенка. Поддержание правильной осанки происходит за счет напряжения мышц шеи, пояса и нижних конечностей. Формирование навыка правильной осанки в двигательной деятельности необходимо проводить с учетом возрастных особен-

ностей детей. Для решения этой задачи в содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий включатся специальные физические упражнения по укреплению мышечного корсета, тренирующие наружные и глубокие мышцы корпуса, а также упражнения, воздействующие на мелкие мышцы окружающие позвоночник. Это упражнения с предметами общеразвивающего характера (палками, обручами, мячами), доступными отягощениями (мешочками, гантелями, набивными мячами и др.), выполняемые из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа) и другие виды движений (лазание, висы, метания и др.).

Немаловажное значение в воспитании навыка правильной осанки имеет формирование у ребенка рефлекса правильной позы, который вырабатывают упражнения в равновесии (ходьба по ограниченной площади опоры с перешагиванием через предметы, поворотами и наклонами, ходьба и беге по наклонной плоскости, удержание статических поз на полу и на возвышенности, упражнения с предметами на голове и др.).

– укрепление свода стопы. Своды стоп у детей значительной степени состоят из хрящевой ткани, их окостенение заканчивается лишь к 16 годам. Поэтому для профилактики плоскостопия рекомендуется уделять большое внимание упражнениям, направленным на укрепление мышц и связок, принимающих участие в поддержании свода стопы. Специальные комплексы корригирующей гимнастики применяются в различных формах физического воспитания и предусматривают использование привлекательных для детей приспособлений (резиновые коврики, ребристые и коррекционные дорожки, массажеры и др.). Такие упражнения воспринимаются детьми как часть игры и в дальнейшем включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность.

– укрепление суставно-связочного аппарата. Суставно-связочный аппарат ребенка отличается недостаточной дифференцировкой составляющих волокон, что определяет их большую растяжимость и меньшую прочность, чем у взрослых. Формирование суставных поверхностей, капсул и связок в основном завершается лишь к 13–16 годам жизни. Для укрепления суставно-связочного комплекса эффективны умеренные статические и динамические нагрузки на те или иные связки и сухожилия. К ним относятся общеразвивающие и специальные упражнения с отягощением и сопротивлением, разновидности ходьбы, лазания, упражнения на тренажерах и тренировочных устройствах.

– укрепление мышечного аппарата. Общая масса мускулатуры у ребенка дошкольного возраста оставляет 20–22% по отношению к массе тела, а это в два раза меньше, чем у взрослого. Крупные мышцы туловища и конечностей развиваются быстрее, чем

длинные мышцы спины, мелкие мышцы кистей и стоп. Систематически тренируя мышечный аппарат, педагогу следует ставить задачи по укреплению определенной мышечной группы (мышц конечностей, туловища, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и др.), включать в содержание физкультурных занятий специальные физические упражнения, направленные на ее решение, в сочетании с упражнениями общеразвивающего действия.

Усиление деятельности кардиореспираторной системы обусловлено стимулирующим влиянием физических на ее транспортную функцию по обеспечению тканей кислородом и выведению побочных продуктов энергетического метаболизма. Стимуляция кардиореспираторной системы наблюдается при всех видах мышечной работы. Вместе с тем, специальные физические упражнения, наиболее эффективно решающие конкретную задачу в определенный момент времени, могут оказать оздоровительное влияние на:

– расширение функциональных возможностей сердечнососудистой системы. Как известно, двигательная активность и рационально подобранные физические упражнения являются естественным регулятором развития системы кровообращения ребенка и ее основных механизмов. Основным средством активизации этой системы являются циклические движения аэробного характера на свежем воздухе, вовлекающие в работу наиболее крупные мышечные группы, требующие значительного количества кислорода: ходьба, бег, подвижные игры умеренной интенсивности, спортивные упражнения (катание на велосипеде и самокате, ходьба на лыжах и др.). Существенно улучшает приток кислорода к органам и тканям сочетание циклических движений с динамическими дыхательными упражнениями. Сократительную способность миокарда повышают тренирующие физические нагрузки силового и скоростно-силового характера, которые усиливают приток крови к сердцу и мощность сердечного выброса (прыжки, метания, упражнения с отягощением и сопротивлением). Немаловажным условием эффективного решения рассматриваемой оздоровительной задачи выступает соответствие физической нагрузки функциональному состоянию детей в процессе занятия.

– расширение функциональных резервов дыхательной системы. Болезни верхних дыхательных путей занимают ведущее место в статистике заболеваемости детей дошкольного возраста. Основные причины, приводящие к частым простудным заболеваниям - слабое развитие дыхательной мускулатуры, относительно узкие дыхательные пути, поверхностное неритмичное дыхание, низкий дыхательный объем и др. Важнейшими задачами оздоровления ослабленных детей и профилактики простудных заболеваний у здоровых являются: улучшение венти-

ляции легких, укрепление дыхательной мускулатуры, формирование правильного носового дыхания, активизация лимфо- и кровообращения в бронхолегочной системе. Для решения указанных задач используются специальные дыхательные упражнения (статические и динамические) с обязательным включением их в содержание разных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Активизация деятельности нервной системы происходит на фоне систематической мышечной работы, способствуя улучшению функции мозга, тренировке памяти, мышления, увеличению физической и умственной работоспособности ребенка. Стимулирующее действие физических упражнений на нервную систему ребенка основано на решении следующих оздоровительных задач:

– повышение функциональной активности сенсорных систем. Сенсорные системы – совокупность периферических и центральных структур нервной системы, ответственных за восприятие сигналов различных модальностей из окружающей или внутренней среды. Сенсорные системы (зрительная, слуховая, вестибулярная, тактильная и др.) являются основными источниками познания им окружающего мира и своего собственного потенциала. Активизирующее действие физических упражнений на нервную систему тем значительнее, чем разнообразнее нагрузки на все сенсорные системы: зрительную (яркое спортивное оборудование, упражнения на меткость и точность движений с различными предметами, игровые задания на улучшение пространственной и зрительной ориентации и др.); слуховую (музыкально-ритмичные движения, четкие команды, сигналы, проговаривание двигательных действий и др.); вестибулярную (изменение скорости и направления движения, частая смена исходных положений, кувырки, вращения, упражнения на специальных тренажерах и др.); двигательную или проприоцептивную (осознанное управление пространственными и временными параметрами физических упражнений – положением и перемещением тела, движением отдельных его частей и др.); тактильную (непосредственный контакт с физкультурным оборудованием, формирующий представление о свойствах и форме предметов). Повышение активности сенсорных систем в ходе мышечной деятельности улучшает функцию мозга, усиливает все физиологические процессы, а значит, оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

– повышение общего и эмоционального тонуса организма. Общий тонус – жизненная активность. Формируется корковым и мышечным тонусом. Корковый тонус характеризуется способностью мозга находится в длительном возбуждении без утомления, а мышечный аппарат, в свою очередь, наиболее тесно связан с эмоциональной сферой. Повышение общего

и эмоционального тонуса происходит в процессе выполнения интересных двигательных заданий, включающих игровые и соревновательные моменты. По мнению Г.П. Юрко, повышение эмоционального тонуса ребенка приводит к более позднему наступлению утомления даже при длительной работе, что значительно увеличивает работоспособность детского организма [3].

Таким образом, в определении конкретного содержания средств или методов физического воспитания педагогу следует учитывать, в первую очередь, их оздоровительную ценность с учетом закономерностей роста и развития детей, их индивидуальных особенностей. Рассмотренный комплекс оздоровительных задач позволит специалистам в области физического воспитания детей понять специфику оздоровительного воздействия специальных физических упражнений на организм ребенка, грамотно сформулировать оздоровительные задачи на

этапе планирования физкультурных мероприятий, правильно определить эффективные средства и методы решения каждой из задач.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Логвина, Т.Ю. Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов и мед. работников. дошк. учреждений / Т.Ю. Логвина. – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2003. – 182 с.

2. Нарский, Г.И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук: 13.00.04: 13.03.2003 / Г.И. Нарский; [Гомел. гос. ун-т им. Ф.Скорины]. – М., 2003. – 42 с.

3. Юрко, Г.П. Функциональные возможности и физическая работоспособность дошкольников / Г.П. Юрко // Умственная и физическая работоспособность детей дошкольного возраста: сб. науч. тр. / Акад. пед. наук СССР, НИИ общей педагогики. – М., 1977 – 158 с.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*В.К. Волков, к.м.н., доцент ФГБОУВПО «ВГИФК», Воронеж*  
*В.И. Козлов, к.п.н., профессор ФГБОУВПО «ВГАСУ», Воронеж.*

Ключевые слова: *спортивная подготовка, энергоинформационное программирование здоровья, целостное оздоровительное вмешательство антигравитационная функциональная система.*

### Введение

Волейбол является наиболее координационно сложным видом спорта, в котором ограничено время на выполнение всех технико-тактических элементов в условиях повышенных требований к опорно-двигательному аппарату, так как основные технические элементы выполняются при вертикальных выпрыгиваниях в безопорном положении (блок, нападающий удар, частично передача).

Очевидно что, снижающие спортивную результативность и ведущие к травматизму внутри- и межмышечные дискоординации возникают вследствие нарушенного восприятия. Информация – это любые сведения о явлениях, дающие возможность системе (человеку) согласовать с ними свою деятельность [4]. Неудачный жизненный опыт (нерешенная проблема – неудовлетворенная потребность) может нарушить восприятие информации, функционирование становится неэкономным, последнее приводит к структурным повреждениям. Скрытая от сознания нерешенная проблема начинает доминировать в мышлении, резко снижается эффективность целенаправленной деятельности – сущность человека искажается, эмоции становятся неконструктивными. Последнее дополнительно снижает спортивную результативность.

Успешная спортивная подготовка должна обеспечивать оптимальное самовоспроизведение организма при рациональных тренировках. Энергоинформационное программирование здоровья предназначено для оптимизации самовоспроизведения, оно предусматривает решение скрытой от сознания проблемы и воспитание человека неподверженного искажениям с конструктивным эмоциональным поведением.

В течение ряда лет мы используем элементы энергоинформационного программирования здоровья в спортивной подготовке мужской сборной ВГАСУ по волейболу.

### Энергоинформационное программирование здоровья и целостное оздоровительное вмешательство

Энергоинформационное программирование здоровья состоит из следующих этапов [1, 3]:

1. Развитие способности к восприятию внутренних процессов и внешней среды, оптимизация информационного контакта со сложившейся ситуацией.

2. Оптимизация самопрограммирования будущего (создание информационного поля будущего здоровья) путем решения (освобождения мышления)