

ЗДРАВООСОЗИДАТЕЛЬНАЯ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Н.С. Мартынюк

В основу статьи положен материал исследований профессора Николая Ивановича Аринчина. Подчеркнута важность микронасосного свойства скелетных мышц. Приведена определенная последовательность простейших упражнений для тренировки внутримышечных периферических «сердец» во время утренней гимнастики, с целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, утренняя гимнастика, скелетные мышцы, упражнения гомокибернетики, периферические «сердца».

Здоровье – это главное условие нормальной жизни человека, его богатство. Поэтому так много внимания уделяется его сохранению и укреплению во всем мире. Но, к сожалению, приходится констатировать, что заболеваемость, несмотря на все усилия, не только не снижается, но и растет.

По данным профессора Н.И. Аринчина [1], одной из главнейших причин заболеваемости является гипокинезия (малоподвижный образ жизни человека), которая, начиная с рождения, безраздельно господствует в семье, яслях, садах, школах, вузах. По исследованиям профессора Берга, за последнее столетие расход энергии на мышечную деятельность у людей снизился с 94 % до 1 %. Это значит, что, и резервы организма снизились в 94 раза. Помимо других последствий гипокинезии ее губительность для организма выражается в том, что недостаток физической деятельности приводит к тому, что микронасосная функция скелетных мышц не поддерживается, не развивается, угасает, и сердце лишается своих многочисленных помощников по передвижению крови в организме. В этих условиях происходит нарушение физиологических процессов и недоразвитие у человека сердечно-сосудистой и мышечной систем.

Наука и практика все чаще приходят к выводу, хотя это давно известно, что основной упор нужно делать не на лечение болезни, хотя это очень важно, а на их профилактику. Проводить ее нужно как можно с более раннего возраста.

В последние годы в научных исследованиях появилось новое направление, связанное с обнаружением ранее неизвестного микронасосного свойства скелетных мышц. Скелетные мышцы оказались не только органами передвижения, но и присасывающе-нагнетательными микронасосами, самообеспечивающимися кровью органами, образно

говоря, периферическими «сердцами», активными помощниками насосной функции сердца [2].

На этих данных основаны методические подходы к тренировке микронасосов скелетных мышц с помощью гомокибернетики как способа опосредованного управления кровообращением, с целью повышения надежности, устойчивости сердечно-сосудистой системы и аппарата кровообращения к различным заболеваниям.

Цель работы заключалась в совершенствовании методики утренней гимнастики для детей 5–6 лет.

Исследования проводились на базе дошкольного учреждения № 78 г. Бреста, в нем приняли участие 32 ребенка старшего дошкольного возраста.

Характерными отличиями экспериментальной группы от контрольной было включение упражнений гомокибернетики по Н.И. Аринчину в содержание утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна.

Появлению гомокибернетики способствовали новые научные данные о ранее неизвестном микронасосном свойстве скелетных мышц в кровообращении. Установлено, что мышцы являются не столько потребителями крови, как принято считать раньше, сколько присасывающе-нагнетательными микронасосами, самостоятельными периферическими «сердцами», активнейшими помощниками сердца в его работе по кровоснабжению организма [2].

Заниматься гомокибернетикой нужно с самого утра, сразу после сна. Цель – заставить работать всех помощников сердца, так как во время сна они отдыхали, а сердце продолжало трудиться. В процессе сна кровоснабжение органов снижается, а форменные элементы крови: эритроциты и лейкоциты депонируются в печени, селезенке. Кровь становится жиже, и сердцу легче проталкивать ее по сосудам. После пробуждения надо перевести хранившиеся в «депо» форменные элементы крови в кровяное русло, «промыть», «промассажировать» внутренние органы, запустить в работу помощников сердца – грудной, брюшной и диафрагмальный насосы, усилить кровоснабжение, прежде всего головного мозга. Предлагалось выполнять утром, после пробуждения упражнения в определенной последовательности: на мышцы брюшной полости (живота), нижних конечностей, верхних конечностей, шеи, головы.

Регулярное выполнение упражнений гомокибернетики в указанной последовательности, по мнению Н.И. Аринчина, обладает эффективным лечебно-профилактическим действием. Такой режим является истинно охранительным для сердца, создающим оптимальные, благоприятные условия для его развития с детского возраста и долговременной работы без перебоев и заболеваний в течение всей жизни человека.

Комплекс упражнений включал:

1. Упражнения для мышц живота.

Для тренировки внутримышечных гемодинамических факторов и венозных помп туловища, грудного, брюшного и диафрагмального насосов следует сесть на табуретку, скамейку, упереться ногами во что-либо. Поворачивая туловище то влево, то вправо, отклониться назад до горизонтального положения, затем вернуться в исходное положение. При отклонениях будут напрягаться мышцы брюшной полости. Давление в ней будет поочередно то повышаться, то понижаться, а это не что иное, как массаж внутренних органов с вымыванием депонированных в них форменных элементов крови в кровяное русло и нормализация состава крови. Данным упражнением также запускаются в работу все микронасосы скелетных мышц туловища, которые начинают эффективно помогать сердцу, облегчая его работу.

Это упражнение способствует укреплению мышц живота, формированию «мышечного корсета».

2. Упражнения для мышц нижних конечностей.

Тренировка внутримышечных гемодинамических факторов и венозных помп нижних конечностей может быть достигнута с помощью приседаний с удержанием туловища ближе к горизонтальному положению, опустив руки на колени. В этом положении сердце наполняется венозной кровью лучше, чем в вертикальном.

3. Упражнения для мышц верхних конечностей.

Тренировка внутримышечных геодинамических факторов и венозных помп верхних конечностей достигается путем различных движений руками, можно с гантелями, эспандером или отжиманием руками от стены, пола и т. д.

4. Упражнения для мышц шеи.

Различные наклоны и вращения головой в разные стороны способствуют тренировке внутримышечных гемодинамических факторов и венозных помп шеи.

Учитывая методику простейших упражнений и указанную последовательность по Н.И. Аринчину [1], для тренировки внутримышечных периферических «сердец» нами были разработаны комплексы утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.

На констатирующем этапе мы провели диагностическое обследование частоты сердечных сокращений у детей двух групп дошкольников (экспериментальной и контрольной) до и после выполнения традиционного комплекса утренней гимнастики. Оценку результатов производили по степени учащения пульса и дыхания и по времени возвращения показателей к исходным величинам. Анализ результатов показал, что частота сердечных показателей у детей после выполнения

комплекса физических упражнений утренней гимнастики в 50 % случаев (8 чел. в экспериментальной группе, 8 чел. в контрольной группе) превышает допустимые нормы. Следовательно, предложенная нагрузка не имела положительных оздоровительных результатов для 50 % дошкольников.

На формирующем этапе исследования нами изучалось влияние разработанных комплексов утренней гимнастики на процесс тренировки сердечно-сосудистой системы дошкольников. Для этого в течение трех месяцев с детьми экспериментальной группы мы проводили утреннюю гимнастику, которую составляли комплексы из пяти упражнений, предполагающих определенную последовательность выполнения и рассчитанных на тренировку определенных групп мышц.

На контрольном этапе эксперимента нами была проведена повторная диагностика реакции сердечно-сосудистой системы двух групп дошкольников на предлагаемую физическую нагрузку. Результаты контрольного исследования показали, что у детей экспериментальной группы возбудимость пульса на пике активности в сравнении с данными констатирующего эксперимента заметно снизилась. Из шестнадцати детей лишь у одного дошкольника учащение пульса по сравнению с исходными данными и время восстановления пульса превышало норму. У детей же контрольной группы данные показатели оказались практически на уровне констатирующего эксперимента.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что планомерная работа по физическому воспитанию дошкольников экспериментальной группы, основанная на использовании новых подходов к проведению утренней гимнастики, дала положительные результаты. Физическая нагрузка, предлагаемая детям на занятиях утренней зарядки, была оптимальной, обуславливающей оздоровительное и тренировочное влияние, поскольку мы наблюдали у дошкольников экспериментальной группы умеренное учащение пульса с коротким восстановительным периодом к его исходным показателям.

Данные исследования показывают, что проведение утренней гимнастики является эффективным, охранительным для сердца мероприятием физического воспитания в случае, если ее упражнения выстроены в специально разработанной последовательности (упражнения для мышц грудной и брюшной полости, мышц нижних и верхних конечностей, мышц шеи и головы), и если они выполняются в определенных санитарно-гигиенических условиях и ориентируются на индивидуальные возможности каждого дошкольника. Исходя из наших исследований утренняя гимнастика должна ориентироваться не только на развитие физических качеств дошкольника, но и на тренировку микронасосной способности скелетных мышц, которые в свою очередь являются первоочередными помощниками сердечной системы.

Список литературы

1. Аринчин Н.И. Здравоохранение. Мн., 1998. 49 с.
2. Аринчин Н.И. Периферические «сердца». М.: Наука в СССР, 1989. №4. С. 59–61.

Мартынюк Николай Степанович, канд. пед. наук, доц., hc_brest@mail.ru, Республика Беларусь, Брест, Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина

COMMON CREATIVE MORNING GYMNASTICS FOR PRESCHOOLERS

N.S. Martynyuk

This article is based material research professor Nikolai Arinchina. Highlighted micronasosnogo properties of skeletal muscle. Gives certain sequence of simple exercises to train intramuscular peripheral «hearts» during morning exercises, with the aim of prevention of cardiovascular diseases and health promotion preschool children.

Key words: preschool age children, morning gymnastics, skeletal muscle, exercise gomokibernetiki, peripheral «heart».

Martynuk Nikolai Stepanovich, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, hc_brest@mail.ru, Republic of Belarus, Brest, Brest State University of A.S. Pushkin

УДК 796.011.1

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА НА ОСНОВЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ПОДХОДА

Р.С. Наговицын

Модернизация физкультурной деятельности студентов в контексте формирования физической культуры личности через реализацию междисциплинарного подхода содействует повышению качества профессиональной подготовки в вузе. Реализация теоретической подготовки на основе междисциплинарных связей содержания обучения по учебным дисциплинам «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» и «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» позволяет усиливать образовательную, интеллектуальную составляющую физической культуры личности.

Ключевые слова: физическая культура личности, студент вуза, междисциплинарный подход, теоретическая подготовка.

Современная высшая школа направлена на формирование профессионала, обладающего достаточным уровнем профессиональной