

6. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації : автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В.М. Шамардін. – Л., 2013. – 35 с.

One of the most actual problem soft he sporting training of footballers with the consequences of child's cerebral paralysis the reins a problem of perfection of physical preparedness. Process of preparation to the competitions of requires from the footballers-invalids of large charges of time and includes, as a rule, the frequent daily training, abandon in gall less than possibilities Forrest and complete renewal of physical capacity. The remorseful their progress with out optimization of methodology of preparation of footballers-invalids is practically impossible.

In the article the methodical features of planning of training process of footballers light up with child's cerebral paralysis to the international competitions. Into scientifically methodical to literature, nasal, did not find the reflection of recommendation from the method of planning of training process in football of invalids.

Offered model of annual cycle of preparation of footballers with child's cerebral paralysis, method of application of control after the level of preparedness of players. Model descriptions of functional and physical preparedness are developed in the annual loop of preparation of footballers with the consequences of DCP. Consider able attentions spared the problem of selection of facilities and methods of develop men and perfection of motive qualities of sportsmen of invalids.

Key words: child's cerebral paralysis, testing, model, functional and physical preparedness.

Отримано: 19.10.2014

УДК 613.71-056.2

***О. В. Петренко, Е. А. Зиборова, С. В. Петренко,
А. Т. Показанникова***

РЕЗЕРВЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

В статье анализируется влияние утренней гимнастики на организм человека, раскрываются ее оздоровительные ценности. Раскрыта эффективность методики 10-минутного занятия, которая обеспечивает более высокую «отдачу» в отношении стимуляции трудоспособности человека. Наведены примеры её качественного применения, организации и проведения в домашних условиях.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, двигательная активность, гипокинезия, комплекс упражнений.

Постановка проблемы. Учитывая особенности повседневного ритма жизни человека и тот положительный потенциал утренней гигиенической гимнастики, можно предположить, что данный вид двигательной активности должен стать необходимым компонентом в режиме дня каждого человека. На основе сложившегося противоречия существует проблема: «Какие условия способствуют повышению двигательной активности человека средствами утренней гигиенической гимнастики?».

Анализ актуальных исследований, а также изучение литературных источников, в которых приводятся данные положительного влияния двигательной активности на организм человека, указывают на необходимость использования в режиме дня утреннюю гигиеническую гимнастику. Многие ученые затрагивали в своих исследованиях вопросы, связанные с применением утренней гимнастики, основным акцентом в данных исследованиях были медико-биологические основы влияния двигательной активности на организм человека (Н.М. Амосов, В.К. Бальсевич, Я.А. Бендет, А.А. Виру, Л.Л. Головина, Р.Ф. Дибнер, В.А. Запорожанов, А.В. Менхин, Ю.В. Менхин, Е.Г. Мильнер, В.Н. Селуянов, Э.М. Синельникова, Т.А. Смирнова, Б.Д. Френкс, Э.Т. Хоули, Т.А. Юримая и др.).

Цель статьи: раскрыть особенности и резервы эффективности утренней гимнастики.

Изложение основного материала. Из всех видов физической культуры наиболее доступным и эффективным является гигиеническая гимнастика, которая может включать в себя различные формы двигательной активности.

Получение за последние годы новых знаний об оздоровительной физической культуре позволило не только выяснить новые возможности использованной занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, но и конкретизировать, а в отдельных случаях даже переоценить наше отношение к старым и, казалось бы, хорошо известным видам физической культуры. Примером такой конкретизации и переоценки может служить отношение специалистов к утренней гигиенической гимнастике и спорту – к этим двум «крайним» в ряду средств физического воспитания, возрастающих по своей сложности и нагрузке [2]. Оздоровительное значение физической культуры вряд ли кто-нибудь будет оспаривать. Сейчас уже все понимают, что под влиянием систематических тренировок не только растут мышечная сила и выносливость, но и повышается работоспособность органов кровообращения и дыхания, улучшается деятельность нервной и других систем организма. Физическая тренировка, пожалуй, тоже не нуждается в агитации – возможности организма спортсмена так очевидно и ярко превышают уровень «обычных» людей. Что и говорить – физическая тренировка, спорт действительно благотворно действуют на людей различного возраста. Недаром сейчас к слову «спорт» нередко добавляют прилагательное «большой». «Большой спорт», говорят с восхищением миллионы людей, вкладывая в эти слова представление о предельных физических нагрузках и отточенном до высочайшего совершенства мастерстве [3].

И, естественно, в тени остается все, что не является большим спортом – обыденные физические упражнения, выполняемые человеком без многотысячных зрителей и света прожекторов, упражнения, которые делают только для себя и, кстати говоря, хорошо, что их не видят другие, так как выполняющие их не всегда бывают в надлежащей форме.

В каждом деле есть главное и второстепенное. Так, может быть, и утреннюю гигиеническую гимнастику в «иерархии» ценностей физической культуры и спорта заслуженно отнесли к второстепенному? Видимо, поэтому так невысок ее престиж среди других видов занятий физическими упражнениями. По данным статистики, число занимающихся утренней гимнастикой среди отдельных категорий населения составляет не более 10–15%.

На самом же деле утренняя гигиеническая гимнастика является далеко не второстепенной среди разных ценностей физической культуры. Нередко недооцениваемый, а многими, по существу, непонятый, этот вид физического воспитания исключительно важен как по широте диапазона, так и по эффективности своего использования. Весь уровень современных знаний по оздоровительному использованию физической культуры позволяет с полной уверенностью утверждать: среди самых различных средств и методов занятий физическими упражнениями утренняя гигиеническая гимнастика – одно из самых ценных средств оздоровления организма и повышения работоспособности человека [4, 11].

Чтобы не быть голословными, давайте подсчитаем КПД стимулирующего эффекта каждого из основных средств физической культуры и спорта? Если арсенал физической культуры насчитывает различные виды упражнений, то какое из них способно оказать наиболее эффективное воздействие, причем с учетом «себестоимости» его для организма. Если таким образом рассчитать относительную ценность спортивной тренировки и утренней гимнастики, то окажется, что по своему стимулирующему воздействию на организм она оставит далеко позади буквально все остальные виды физической культуры [6].

Судите сами: спортивная тренировка оказывает специализированное влияние на развитие двигательной функции фехтовальщика, штангиста или пловца. При этом двигательные навыки, важные для трудовой деятельности или для повседневной жизни и имеющие, таким образом, непосредственное прикладное значение, стимулируются меньше, чем те, которые непосредственно обеспечивают спортивный результат. Допустим, однако, что избранный нами вид спорта настолько прикладен, что значительно повышает трудоспособность, и совершенно нетренированный человек, занимаясь в течение года ежедневно по одному часу, поднимает свою трудоспособность к концу этого периода до 10%.

При самом ориентировочном подсчете мы можем принять, что 365 часов тренировки, подняв к концу года трудоспособность спортсмена до 10%, обеспечат тем самым прирост трудоспособности на протяжении всего года в 5%. Один час чистого времени, израсходованного на тренировку, обеспечивает, таким образом, 0,014% возрастания трудоспособности. Точно так же можно рассчитать аналогичные показатели для утренней гигиенической гимнастики. Эффект каждого 10-минутного занятия при элементарно грамотном подходе составляет вначале не менее 15–20% повышения трудоспособности и длится, постепенно снижаясь, до

2–3 часов. Этот элементарный и ориентировочный подсчет показывает, что один час времени, израсходованный на выполнение упражнений утром, при переходе от сна к бодрствованию, обеспечивает почти втрое (в 2,8 раза) более высокую «отдачу» в отношении стимуляции трудоспособности. В этих расчетах, отметим попутно, не учтено важное обстоятельство: тренировочные занятия требуют определенного расхода времени на дорогу к стадиону, спортивной площадке или бассейну, тогда как утренняя гимнастика выполняется дома и не требует никаких дополнительных затрат времени. Это обстоятельство повышает преимущество гигиенической гимнастики еще примерно вдвое.

Вот к каким выводам приводит сопоставление оздоровительной ценности большого спорта и утренней гигиенической гимнастики. К успокоению страстных любителей спорта (авторы относят себя также к их числу) заметим, что, строго говоря, такое сопоставление неправомерно. Как средство стимуляции работоспособности, подготовки организма к предстоящей трудовой деятельности спорт значительно уступает утренней гигиенической гимнастике. Это не удивительно, ведь у спорта совсем другие задачи – развитие физических и морально-волевых качеств, обеспечение «резерва» прочности функций организма. С этим спорт «справляется» гораздо лучше, чем все другие средства физической культуры. На этом простом примере видно, что каждый вид физического воспитания по-своему уникален и в силу этого – незаменим [9].

Однако вернемся к утренней гимнастике. Чем объяснить ее удивительно благотворный эффект? Почему 10 минут, проведенных в движении утром, не только не утомляют организм, а, наоборот, выводят его на более высокий уровень работоспособности? В течение долгого времени исчерпывающего ответа на этот вопрос наука не могла дать, и многовековой опыт эффективного использования утренней гимнастики находился в противоречии с точными знаниями. Лишь в последние годы положение изменилось, и многое стало ясным. Дело, оказывается, в следующем.

Всякий отдых, особенно ночной сон, устраняя утомление, накопившееся в процессе предшествующей деятельности, вместе с тем нарушает функции организма. Организм «приспосабливается» к покою, в результате чего резко снижается обмен веществ, деятельность органов кровообращения и дыхания. Эти изменения происходят из-за перестройки нейрогуморальной регуляции жизнедеятельности организма, вызванной ослаблением импульсов, идущих от мышц, которые почти полностью прекратили свою работу. Отметим, кстати, мышцы сами по себе, без фармакологического вмешательства, никогда полностью не расслабляются, а находятся в состоянии некоторого напряжения. Кроме того, даже при крепком сне в периоде так называемого быстрого или парадоксального сна мускулатура сокращается [12].

Ограничение двигательной активности – гипокинезия – в последние годы привлекло пристальное внимание физиологов и клиницистов, так как оно сопровождается серьезными нару-

шениями регуляторных механизмов и состояния внутренних органов, особенно сердца. Исследованиями последних лет установлено, что гипокинезия глубоко повреждает сердечную мышцу, печень, легкие, приводит к преждевременному старению организма, делает его уязвимым к воздействию неблагоприятных факторов. Экспериментально доказано, что из-за длительной гипокинезии значительно сокращается продолжительность жизни. Кратковременная гипокинезия вызывает лишь начальные признаки этих нарушений, которые проявляются главным образом в резком снижении способности организма «входить» в работу. Установлено, что даже 4–6 часовое ограничение движений приведет к нарушению приспособительных возможностей организма. Вот почему ночной сон – замечательное средство восстановления физической и нервной энергии, устранения утомления – в то же время значительно затрудняет приспособление организма к работе. Для вхождения в работу и последующей эффективной деятельности нужно перевести организм на новый уровень регуляции функций и обмена веществ [8].

Утренняя гигиеническая гимнастика создает в организме «рабочую установку», ликвидирует неблагоприятные последствия гипокинезии и подготавливает центральную нервную систему, двигательный аппарат и внутренние органы к предстоящей деятельности. Утренняя гимнастика полезна всем, но особенно людям старше 30 лет, у которых начинается уже несколько замедляться быстрота перехода функций организма на новый уровень. Для людей среднего (45–60 лет) и пожилого (60–74 года) возраста комплекс утренних упражнений еще более необходим, ведь главная особенность возрастных изменений в том и заключается, что приспособительные возможности организма ограничены. А это крайне затрудняет именно начальный период работы [7].

Утренняя гимнастика – замечательное «изобретение». Вы, наверное, замечали, что животные тоже проделывают свой гимнастический «комплекс» упражнений, в котором, кстати говоря, основное место занимают именно те движения, которые специалисты считают наиболее ценными для человека, – потягивания [1].

В комплекс упражнений включают в определенной последовательности упражнения в потягивании, сочетающиеся с подниманием рук и глубоким дыханием, упражнения для ног, туловища, брюшного пресса, маховые движения, наклоны, силовые упражнения для ног и т. д. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями и ходьбой, после чего следуют водные процедуры [5].

Целесообразно наряду с этими общеизвестными упражнениями в комплекс включать упражнения для глаз (вращение глазных яблок при закрытых и открытых глазах), для век, вращение головой в противоположных направлениях, а также упражнения для мимических и жевательных мышц лица (жевательные движения при сомкнутых губах). Эти упражнения выполняют сидя на стуле [3].

Утренняя гимнастика имеет чисто гигиеническое значение, поэтому ее не следует выполнять до предельного утомления. Цель

гимнастического комплекса – «разбудить» мышцы и весь двигательный аппарат человека, подготовить их к предстоящей деятельности, вызвать у человека ощущение бодрости, готовности к работе. Вот почему неверны нередко встречающиеся рекомендации больших нагрузок в утренней гигиенической гимнастике. Следует помнить, что даже в тех случаях, когда специально развивают способность сразу же после пробуждения выполнять большую физическую нагрузку, например у солдат, действующих по тревоге, такие нагрузки применяют в первое время после гигиенической гимнастики [9]. Лишь постепенно сокращая «подготовительный этап», обеспечиваемый гигиенической гимнастикой, можно подготовить организм к восприятию утром сразу после пробуждения больших нагрузок. Следует напомнить, что такая тактика резкого переключения от сна к напряженной деятельности допустима лишь для совершенно здоровых и физически подготовленных молодых людей. Всем же остальным следует придерживаться постепенности в увеличении нагрузок в утренние часы, обеспечивая как непереносимое условие полноценного режима дня утреннюю гигиеническую гимнастику. Последнее (а не вместо нее!) можно применить и тренирующие воздействия. Особенно эффективен как оздоровительное средство легкий бег в медленном темпе («трусцой»). Целесообразно также выполнить здесь несколько упражнений, например, для мышц брюшного пресса у начинающих ползать или 1-2 упражнения корригирующей гимнастики для исправления нарушений осанки. Завершить утреннюю физкультурную процедуру лучше всего спокойной прогулкой на работу, 30-40 минут ходьбы закрепят эффект упражнений и приведут организм в рабочее состояние [3].

Важно иметь в виду, что под влиянием утренней гигиенической гимнастики организм не только избавляется от заторможенности и приходит в состояние готовности к предстоящей деятельности, но и улучшает свои важнейшие показатели жизнедеятельности. Кстати, именно эта сторона утренней гимнастики нередко упускается из виду, и ее влияние рассматривается только в плане возбуждения и усиления функций организма. Особенно значителен эффект – его можно назвать «эффектом повышения качества жизнедеятельности» организма – у людей старших возрастных групп, а также у больных хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата и внутренних органов. Проявлением такого улучшения является экономизация деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем в покое и при физических нагрузках, которая сочетается с переходом на более благоприятный тип реагирования организма на внешние и внутренние воздействия [7].

Для людей разного возраста и состояния здоровья утренняя гигиеническая гимнастика оказывается тем фактором, который за кратчайшее время (считанные минуты) переводит организм на новый, более совершенный уровень жизнедеятельности. Заметим, что это происходит в начале дня, который каждый из нас стремится наполнить множеством дел, успех в выполнении

которых зависит от наших усилий и умений, то есть, в конечном счете, от функциональных способностей нашего организма. Если учесть это, то мы должны будем высоко оценить исключительное значение одного из самых простых по своей методике, но поразительно емких по оздоровительному эффекту видов физической культуры – утренней гигиенической гимнастики.

Выводы:

1. Из всех видов физической культуры наиболее доступным и эффективным является гигиеническая гимнастика, которая может включать в себя различные формы двигательной активности.

2. Анализ литературных источников, в которых приводятся данные положительного влияния двигательной активности на организм человека, указывает на необходимость осуществления утренней гимнастики, ведущим фактором которой является создание определенного физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма.

Список использованных источников:

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека [Текст] / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 223 с.
2. Глушкова Г.В. «Физкульт – Ура!». Помощь родителям в физическом воспитании детей // Ребенок в детском саду. – 2004. – № 2. – С. 37-43.
3. Головина Л.А. Физиологические основы массовой оздоровительной физической культуры и производственной гимнастики [Текст] : метод. разраб. для ин-тов и слушат. фак-тов повыш. квалификации ГЦОЛИФК / Л.А. Головина. – М., 1987. – 76 с.
4. Дибнер, Р.Ф. Физкультура, возраст, здоровье [Текст] / Р.Ф. Дибнер, Э.М. Синельникова. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
5. Зелинская Д. Школа здоровья / Д. Зелинская. – М., 2005. – Т. 2. – С. 2-12.
6. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств / Ю.Ф. Змановский. – М. : Спорт, 2001. – 378 с.
7. Кудрявцева С.Г. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего возраста / С.Г. Кудрявцева // Ребенок в детском саду. – 2005. – № 2. – С. 60–64.
8. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры / А.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
9. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г.И. Погадаев, В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
10. Трушкина, Л.Ю. Гигиена и экология человека / Л.Ю. Трушкина, А.Г. Трушкин, Л.М. Демьянова. – Ростов н/Дону : Феникс, 2003. – 448 с.
11. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
12. Физкультура для всей семьи [Текст] / сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 463 с.
13. Френсис П. Ваш личный путь к здоровью [Текст] : пер. с англ. / П. Френсис. – Минск : Попурри, 1998. – 224 с.

This paper analyzes the impact of morning gymnastics on the human body are disclosed its health value. The article focuses on the appropriateness of the morning exercises in the daily habits of people of

different age groups. In the article efficiency of every 10-minute employment is shown at elementarily competent approach makes in the beginning no less than a 15-20% increase of ability to work lasts, gradually going down, to 2-3 hours. This elementary and reference count shows that one o'clock of time, used up on implementation of exercises in the morning, in transition from sleep to the vigil, provides almost a three times (in 2,8 time) higher «return» in regard to stimulation of ability to work. In these calculations, will mark in passing, an important circumstance is not taken into account : trainings employments require the certain expense of time on a road to the stadium, sporting ground or pool, while a morning gymnastics is executed at home and requires no additional expenses of time. This circumstance promotes advantage of hygienically gymnastics yet approximately twice.

Key words: morning exercise, physical activity, hyperkinesias, compound exercises.

Отримано: 12.07.2014

УДК 378.147.091.31-051:613.8

А. О. Петров

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВНЗ

У статті розглянуто питання створення здоров'язбережувального середовища у вищому навчальному закладі. Розкрито причини недостатньої підготовки майбутніх педагогів до проведення здоров'язбережувальної діяльності та шляхи усунення недоліків в освітньому процесі вищого навчального закладу. Вказано складові підсилення підготовки майбутнього вчителя до здоров'язбережувальної діяльності.

Ключові слова: модель фахової підготовки, педагогічні умови, здоров'язбережувальні технології.

Актуальність. Незважаючи на існуючий інтерес учених до збереження й зміцнення здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу, проблема підготовки майбутнього вчителя до здоров'язбережувальної діяльності залишається недостатньо розробленою. Різні аспекти підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності розглядаються в дослідженнях В.І. Бабич, Е.А. Башмакової, Л.К. Бережної, С.В. Божедомової, О.Д. Гауряк, О.Р. Кокоріної, Т. Колодько, О.М. Микитюк, В.І. Пентюхіна, О.М. Пехоти, Н.М. Самсутіної, Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенко, Б.М. Шияна та ін. Аналіз педагогічної літератури показав, що дослідники визначають здоров'язбережувальну діяльність у школі як діяльність, спрямовану на збереження й зміцнення здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу.

Результати досліджень. Відомо, що вирішальною фігурою перебудови всієї системи освіти є вчитель, викладач, а тому вага його практичної підготовки до професійної діяльності набуває особливої значущості в перспективі майбутнього зростання ефективності педагогічної праці. Для педагога найважливіша ланка його