

движений. Неврозы, болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ. Минимальная мозговая дисфункция, снижение слуха, быстрая утомляемость.	Нарушение равновесия, ритмичности, точности движений, реагирующей способности, пространственно-временной ориентации. Заболевания дыхательной системы, вегетативно-соматические расстройства.	высших психических функций: аналитико-синтетической деятельности ЦНС. Деформации стопы, позвоночника, нарушение координации движений. Заболевания внутренних органов, эндокринные нарушения, сенсорные отклонения.	макро моторики. Остеохондроз, мышечная гипотрофия, остеопароз контрактуры. Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заболевания внутренних органов, нарушения зрения, слуха, интеллекта. Низкая работоспособность.	ганов. Нарушение вегетативных функций, пролежни. Остеопароз. При вялом параличе – атрофии мышц. При спастическом – тугоподвижность суставов, контрактуры, спастичность.	ние массы тела, сосудистого русла. Нарушение регуляторных механизмов, дегенеративные изменения нервно-мышечной и костной ткани, контрактуры. Нарушения кровообращения, дыхания, пищеварения, обменных процессов, ожирение. Снижение общей работоспособности, фантомные боли.
---	---	--	--	---	---

Такие аномалии, как нарушение слуха, зрения, интеллекта и другие, сопровождаются не только расстройствами моторики и координации, но и высших психических функций, особенно речи, внимания, памяти и других, ограничивающих познавательную, коммуникативную, учебную, трудовую, двигательную деятельность и нуждающихся в коррекции.

УДК 372.879.6

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – КАК СРЕДСТВО ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Кононов Владимир Александрович

кандидат педагогических наук, доцент

Санкт-Петербургский университет МВД России

Явдошенко Евгений Олегович

кандидат педагогических наук, доцент

Северо-Западный государственный медицинский университет имени

И.И. Мечникова, г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются основные эффекты лечебного действия оздоровительных физических упражнений для учащейся молодежи, имеющих отклонение в состоянии здоровья.

Ключевые слова: оздоровительные физические упражнения, системы и функции организма человека, лечебный эффект.

Abstract. In the article the main effects of therapeutic action of a health exercise for students with deviation in health status.

Index terms: Wellness exercise, systems, and functions of human organism, therapeutic effect.

Лечебное действие физических упражнений выражается в тонизирующем (стимулирующем) влиянии (эффекте), формировании компенсаций, трофическом воздействии (эффекте) и нормализации функций организма человека.

Тонизирующий эффект физических упражнений заключается прежде всего в том что во время мышечной деятельности усиливаются импульсация от рецепторов, участвующих в движении (зрительных, слуховых, тактильных проприорецепторов), в ЦНС. Тем самым увеличивается ее тонус, улучшается функционирование, а также, деятельность сердечно-сосудистой системы и кровообращения всех органов и тканей, повышается обмен веществ и интенсивность процессов пищеварения. Под влиянием мышечной деятельности активизируется работа желез внутренней секреции, прежде всего надпочечников. Гормоны мозгового слоя надпочечников повышают артериальное давление, одновременно расширяя артерии скелетных мышц усиливают обмен веществ. Гормоны коркового слоя надпочечников повышают сопротивляемость организма и оказывают противовоспалительное действие.

Тонизирующее действие обусловлено также положительными: эмоциями, возникающими, как правило, при выполнении физических упражнений.

В случае, когда повышение общего тонуса нежелательно, возможно применение специальных упражнений небольшой интенсивности. Такие упражнения будут оказывать в основном местное действие и в незначительной мере — общетонизирующее.

Лечебный эффект физических упражнений проявляется в формировании компенсаций. При заболевании какого-либо органа происходит усиление работы неповрежденной его части, парного органа или другой системы, компенсирующей нарушенную функцию. Компенсации подразделяются на временные и постоянные. Примером временных компенсаций служит усиление грудного дыхания при операции в брюшной полости и диафрагмального дыхания при операции на грудной клетке. Они необходимы главным образом во время болезни и иногда в течение какого-то периода после выздоровления. Выработка постоянных компенсаций требуется тогда, когда происходит безвозвратная потеря или резкое извращение какой-либо функции. Например, в случае ослабления грудного дыхания при эмфиземе легких компенсация достигается благодаря тренировке диафрагмального дыхания, обучению удлиненному выдоху, укреплению мышц брюшного пресса, обеспечивающих этот выход, и увеличению подвижности грудной клетки под влиянием физических упражнений.

При некоторых заболеваниях формирование компенсаторных механизмов достигается косвенным путем. Например, при нарушении кровообращения вследствие заболевания сердца компенсация наступает при помощи тренировки внесердечных факторов кровоснабжения: углубления дыхания, усиления мышечной деятельности и движений в мелких суставах.

Трофический эффект физических упражнений проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются как обменные процессы так и процессы регенерации в организме. Совершенствование трофических процессов под воздействием физических упражнений протекает по механизму моторно-висцеральных рефлексов.

Занятия оздоровительной физической культурой помогают предотвратить образование спаек в плевре и других органах.

Нормализация функций организма при выполнении физических упражнений реализуется за счет повышения возбудимости нервных центров в центральной нервной системе. Возникающий при мышечной деятельности мощный поток импульсов повышает их тонус и может существенно изменять соот-

ношение возбудительных и тормозных процессов в коре головного мозга, содействовать угасанию патологических временных связей.

При восстановлении же мышечно-суставного чувства приходится отучать больного от этой привычки.

При мышечных контрактурах применяются физические упражнения для здоровых мышц, вследствие чего мощный поток проприорецептивных импульсов со здоровых мышц может тормозить застойное возбуждение, вызвавшее контрактуру. Движения постепенно восстанавливаются.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы патологические изменения нарушают кровообращение в сердечной мышце, ослабляя сократительную способность миокарда. Вследствие этого уменьшается сердечный объем, замедляется кровоток, что приводит к ухудшению кровоснабжения органов и расстройству их функций. Применение специальных упражнений вызывает поток импульсов от сосудов, сердечной мышцы, легких и других органов. Эти импульсы нормализуют скорость кровотока, артериальное и венозное давление; улучшают кровоснабжение сердечной мышцы и ее питание. Аналогичный механизм может иметь место при нарушении моторной функции желудочно-кишечного тракта, расстройствах обмена веществ, мочевыделения и т. д.

Следует отметить, что, наряду с перечисленными физиологическими механизмами лечебного действия, оздоровительная физическая культура повышает физическую работоспособность, а при необходимости - и тренированность всего организма. Все эти механизмы взаимосвязаны.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МАЛЬЧИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

Сога Сергей Михайлович, преподаватель,

Национальный технический университет Украины «КПИ», г. Киев