

## **К ПРОБЛЕМЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИЦ**

**Л.В. Лапшина**

**Ульяновский Государственный Университет**

**lv8@mail.ru**

Многочисленные исследования, теоретические сведения и экспериментальные материалы объективно указывают на необходимость расширения сферы применения средств физической культуры в целостном процессе развития учащихся, постоянного обновления содержания физического воспитания, широкого использования инновационных подходов к организации физического воспитания учащихся.

Организм школьника находится в процессе роста и развития. Поэтому он особенно пластичен и подвержен влиянию различных факторов окружающей среды. Причем, влияние внешних факторов на функциональное состояние растущего организма не ограничивается моментом воздействия, а в значительной мере сказывается на дальнейшем ходе его развития (С.М. Громбах, 1981; Г.Н. Сердюковская, 1977, 1979, 1980; А.А. Баранов, 1997; А.А. Баранов, Н.А. Матвеева, 1989 и др.). Исследователи доказывают, что обучение в современном обществе происходит ценой здоровья его детей и подростков. Организм ребенка постоянно адаптируется под воздействием внешней среды и естественных процессов жизнедеятельности. Таким образом, использование возможностей физического воспитания может стать одним из путей увеличения адаптационных возможностей растущего организма.

Как показали результаты массовых обследований состояния здоровья школьников, традиционные способы физического воспитания оздоровительной направленности малоэффективны, поэтому возникла необходимость поиска инновационных технологий физического воспитания, способствующих формированию, укреплению здоровья и здорового стиля жизни школьников. Особую значимость проблеме придает тот факт, что именно состояние здоровья современных подростков-школьников и школьниц будет определять демографическую ситуацию и перспективы развития страны в ближайшие годы.

Снижение уровня заболеваемости населения в современных условиях невозможно без формирования грамотного ценностного отношения каждого человека к своему здоровью, чувства ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, активного и сознательного выбора здоровьесформирующей стратегии поведения, начиная с детского возраста. Существенную роль при этом должно выполнять школьное образование. Рационально организованное школьное обучение (в том числе и физическое воспитание) призвано способствовать формированию активной жизненной позиции детей, сознательного выбора стереотипов здорового образа жизни и здоровьесформирующего поведения.

Хочется обратить внимание на то, что физическое воспитание в школе должно организовываться с учетом не только индивидуальных особенностей и состояния здоровья, но и половых, анатомо-физиологических особенностей женского организма и его биологической функции материнства, так как две трети современных школьниц получают физическое воспитание только лишь в объеме двух уроков физкультуры в школе, которые, как показывает практика, по содержанию и объему не готовят школьниц к предстоящей им детородной функции. [8,9] В данной статье рассмотрим содержательный компонент учебно-тренировочных занятий физической культурой в старших классах.

Репродуктивная функция девушки во многом зависит от развития мышц передней брюшной стенки и тазового дна и при недостаточном их тонусе мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению, а пассивно растягиваются от тяжести сверху, что приводит к изменению положения внутренних половых органов. Специалисты в области акушерства и гинекологии считают, что для нормального формирования половой сферы и репродуктивного здоровья девушки большое значение имеют специаль-

ные физические упражнения, которые развивают и укрепляют мышцы спины, брюшного пресса, тазового дна, диафрагмы, устраняют застойные явления в тазовой области, увеличивают гибкость позвоночника и подвижность в тазобедренных суставах, что необходимо будущей женщине для рождения здорового ребенка и предупреждения послеродовых осложнений (провисания брюшной стенки, опущения внутренних органов, разрывов промежности и расхождения симфиза). В период полового созревания следует избегать чрезмерного повышения внутрибрюшного давления, так как при слабом тоне связочно-мышечного аппарата это может нарушить правильное соотношение органов малого таза [4,5,7,8]. Необходимо избегать резких сотрясений тела, большой силовой нагрузки [6,2].

В этом случае гимнастические упражнения становятся незаменимыми и большинство упражнений нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики – хатха-йоги, пилатеса, стретчинга решают эти задачи и оказывают необходимое воздействие на организм девушек, поэтому учебные занятия со старшеклассницами мы организуем с использованием комплексов данных видов гимнастики. Основное содержание гимнастики с элементами *хатха-йоги* составляют асаны из различных исходных положений, дыхательные упражнения и статодинамические комплексы гимнастических упражнений, применение которых позволяет воздействовать на многие системы организма занимающихся. Они стимулируют гармоничное функционирование дыхательной, кровеносной, пищеварительной, нервной, железистой, мочеполовой и выделительной систем. Асаны помогают правильной работе мозга, нервов и позвоночника. Асаны оказывают большую помощь в период полового созревания, когда девочка превращается в женщину. Перевернутые позы и наклоны назад, стимулируют работу гипофиза. Асаны, включающие наклоны вперед, эффективны благодаря тому, что они вызывают приток крови к органам брюшной полости. Асаны в положении стоя неocenимы для правильного роста костной системы и улучшения строения тела. Асаны обеспечивают правильное протекание менструации [3]. *Пилатес* – один из самых безопасных видов тренировки. Коррекционная суставная, позвоночная гимнастика, направленная на укрепление мелких внутренних мышечных групп, развитие пластики, гибкости, растяжки и силы. Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Особенно необходимы упражнения по системе Пилатеса девушкам, поскольку позволяют значительно укрепить мышцы низа спины, пресса и таза. Пилатес – полезен при многих заболеваниях органов малого таза. Концентрация, выравнивание, точность выполнения движений, центрирование, расслабление, координация, плавность движений, дыхание, выносливость – вот ключевые принципы Пилатеса.

Аспекты *стретч-тренировки*: 1) развитие гибкости и 2) получение оздоровительного эффекта за счет активизации различных механизмов воздействия на организм: снятие мышечных «зажимов», снижение и даже ликвидация мышечных болей после нагрузок, после травм в период реабилитации, уменьшение болезненности менструаций, нормализация массы тела и ее состава.

Специальные комплексы физических упражнений являются не только хорошим профилактическим средством, сохраняющим здоровье, но и весьма действенным лечебным фактором при целом ряде гинекологических заболеваний и нарушений [3,8]. В основе лечебно-профилактического действия гимнастики лежит эффект функциональной физической нагрузки органа и ряда систем организма. Известно, что функциональная нагрузка формирует работающий орган, его морфологические элементы. Без достаточной нагрузки ткани и органы подвергаются атрофии, резко снижаются их адаптационные возможности. Структура и функция органа составляют диалектическое единство. Орган выполняет функцию, а функция, в свою очередь, формирует орган. Ряд органов составляет определенную функциональную систему, и подобная закономерность присуща также половой системе.

Гимнастические упражнения, будь то динамические либо статические, в том числе и дыхательные, в первую очередь создают нагрузки для мышечной системы. Усиливается обмен веществ в мышечной ткани, возникает гипертрофия мышечных волокон, повышается их тонус. Одновременно с данной системой побуждается к функциональной активности и сердечно-сосудистая система. Усиливается частота и сила сердечных сокращений, скорость кровотока, особенно в капиллярах, которые расширяются, причем открываются большое количество капилляров, находившихся в покое, в нефункционирующем состоянии. Активизация кровообращения в капиллярах, в свою очередь, повышает интенсивность метаболизма на уровне клеток и тканей, увеличивает утилизацию кислорода и питательных веществ, ускоряет выведение токсических продуктов обмена. При этом стимулируются факторы неспецифического и специфического иммунитета.

Не остается без изменения функциональная активность других органов и систем. Побуждается к интенсивной работе эндокринная система (особенно кора надпочечников), мочевыделительная система, органы пищеварения, кожа (потовые железы). Репродуктивная система, в силу своей тесной связи и сопряженности со всеми данными органами и системами поддержания гомеостаза, также испытывает благотворное воздействие гимнастических упражнений.

Таким образом, гимнастические упражнения одновременно включают в активную деятельность целый «каскад» жизненно важных элементов той целостной организации, которую мы именуем организмом, и создают условия его оптимального существования и функционирования.

Статические упражнения (асаны древнеиндийской системы «хатха-йога»), усиливают подвижность сочленений, гибкость, растяжимость связочного аппарата. Кроме того, при этих упражнениях в определенных участках тела возникает пассивная гиперемия, происходит перераспределение кровообращения, создается целенаправленное усиление кровоснабжения и питания, причем в первую очередь, внутренних органов (брюшной и грудной полости) и эндокринных желез. Последнее обстоятельство весьма важно для лечения ряда нарушений менструально-овариальной функции женского организма. Кроме того, при максимальном статическом напряжении небольшой группы мышц в центральной нервной системе возникает отрицательная индукция и торможение ряда вегетативных функций. После прекращения статического усилия заторможенные физиологические процессы осуществляются на более высоком уровне (феномен Линдгарда). В частности, резко увеличивается свертываемость крови, повышается количество лейкоцитов, нормализуется желудочная кислотность и желудочная эвакуация. Статические упражнения вызывают значительные изменения корковых процессов. В области двигательного анализатора коры возникает ограниченный очаг возбуждения.

Дыхательные гимнастические упражнения могут сочетаться с динамическими упражнениями или выполняться самостоятельно, причем тело в этих случаях занимает постоянное определенное положение. С помощью тренировок по этой системе достигается сознательный и совершенный контроль над всеми фазами дыхательного цикла (вдохом, выдохом и задержкой дыхания между ними). Кроме укрепления дыхательной мускулатуры, расширения объема легких и оптимизации внутрилегочного обмена, задержка дыхания приводит к накоплению в крови углекислоты, которая оказывает положительное, стимулирующее действие на организм, расширяет сосуды мозга, бронхиолы, улучшает кровоснабжение. Особенность воздействий дыхательных упражнений обусловлена тесной связью между центральной нервной системой и дыхательным аппаратом. Известно, что процесс дыхания осуществляется обычно автоматически, подсознательно. Колебания эмоционального тонуса, изменения умственной активности очень быстро и тонко отражаются на состоянии дыхания и сердечной деятельности. Но существует и обратное взаимодействие, и если деятельность сердечно-сосудистой системы более автономна и практически неподвластна волевому контролю, то этого нельзя сказать о дыхании. Мы

можем активно вмешиваться в дыхательный процесс и, регулируя его определенным образом, влиять на состояние центральной нервной системы и ее эмоциональный тонус.

Динамические, статические и дыхательные упражнения необходимо сочетать друг с другом, выполняя в едином комплексе.

### Литература

1. Агаджанян, Н.А. Особенности биологических ритмов женского организма / Н.А.Агаджанян., И.В.Радыш., С.И.Краюшкин // Циклические процессы в природе и обществе: тез. докл. I Международ. конф. - Ставрополь, 1993. – С. 223–225.
2. Бодяжина, В.И., Жмакин К.Н., Кирющенко А.П. Акушерство // Курск: АП «Курск». – 1995. – 496с.
3. Бенедиктов, И.И. Гинекологический массаж и гимнастика / И.И. Бенедиктов, Д.И. Бенедиктов // Екатеринбург: Уральский университет. – Екатеринбург, 1990. – С. 1–123.
4. Васильева, В.Е. ЛФК при гинекологических заболеваниях / В.Е. Васильева. – М.: Медицина, 1967. – 48 с.
5. Гуркин, Ю.А. Репродуктивное здоровье девочек-подростков - основа демографического возрождения России / Ю.А. Губкин // Актуальные вопросы детской и подростковой гинекологии: Матер. и тез. докл. III Всероссийской научно-практ. конф.. – Новосибирск, 1998.
6. Дворянский, С.А., Богатырев В.С., Циркин В.И. и др. Физическое развитие и репродуктивное здоровье выпускниц школ / С.А.Дворянский, В.С. Богатырев, В.И. Циркин // Актуальные вопросы детской и подростковой гинекологии: Матер. и тез. докл. III Всероссийской научно-практ. конф. – Новосибирск; СПб, 1998, – С. 168–170.
7. Кобозева, Н.В., Кузнецова М.Н., Гуркин Ю.А. Гинекология детей и подростков / Н.В. Кобозева, М.Н. Кузнецова, Ю.А.В. Гуркин. – Л.: Медицина – 1988. – 295 с.
8. Куинджи, Н.Н., Поленова М.А. Влияние школьного периода жизни на формирование и реализацию репродуктивной функции женщин / Н.Н. Куинджи, М.А. Поленова // Гигиена и санитария. – 1993. – № 10. – С. 46–48.
9. Черная, Н.Л., Иванова И.В., Колбешина Е.И., Боровкова Н.В. Формирование и укрепление здоровья девочек: медицинский и педагогический аспекты / Н.Л. Черная, И.В. Иванова, Е.И. Колбешина, Н.В. Боровкова // Поликлиника. – 2007. – №1. – С. 46–49.