2. Кулагин, Б.В. Основы профессиональной психодиагностики / Б.В. Кулагин. – Л. : Медицина, 1984. – 216 с.

3. Никитин, С.А. Формирование у будущих специалистов в сфере физической культуры установки для воспитательной работы с подростками с девиантным поведением / С.А. Никитин, Е.Ф. Орехов, Л.В. Пигалова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10 (56). – С. 73-77.

4. Сластенин, В.А. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов ; под ред. В.А. Сластенина. – М. : Издательский центр "Академия", 2002. – 576 с.

REFERENCES

1. Koltinova, V.V. (2001), “Motivation professional educator physical training as a factor in university teaching is”, *Proceedings of the joint scientific conference RGAFK, MGAFK and VNIIFK*, Moscow, pp. 151-153.

2. Kulagin, B.V. (1984), *The basics of professional psychognosis*, Medicine, Leningrad

3. Nikitin, S.A., Orekhov, E.F. and Pigalova, L.V. (2009), “Formation of future professionals in the field of physical culture systems for educational work with young people with deviant behavior”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 56, No. 10, pp. 73-77.

4. Slastenin, V.A., Isaev, I.F. and Shiyanov, E.N. (2002), in Slastenin, V.A. (Ed.), *Pedagogy*, "The Academy", Moscow.

Контактная информация: g-ponomarev@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 24.12.2012.

УДК 372.212

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

***Елена Павловна Прописнова**, кандидат педагогических наук, доцент,*
***Виталий Петрович Черкашин**, доктор педагогических наук, профессор,*
***Александр Александрович Мартынов**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель,*
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)

Аннотация

При организации процесса адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития (ЗПР) в числе первостепенных должны решаться задачи укрепления здоровья детей. Актуальным в данном направлении будет являться повышение функциональности кардиореспираторной системы детей, нормализация функционального состояния нервно-мышечного аппарата.

В тексте статьи представлена методика повышения функциональных возможностей детей дошкольного возраста с задержкой психического развития. Авторы приводят цель и задачи педагогического воздействия. В ней подобно представлены основные средства физического воспитания, необходимые для решения поставленных задач. Подобранные оздоровительные технологии разделены на два направления. Одни из них направлены на повышение деятельности сердечно-сосудистой системы. Блок других средств направлен на нормализацию показателей нервно-мышечного аппарата.

Ключевые слова: дошкольник, задержка психического развития, морфофункциональные возможности организма.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.01.95.p123-128

METHODOLOGY FOR IMPROVING THE FUNCTIONALITY OF ORGANISM OF PRESCHOOL CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

***Elena Pavlovna Propisnova**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*
***Vitaly Petrovic Cherkashin**, the doctor of pedagogical sciences, professor*
***Alexander Alexandrovich Martynov**, the candidate of pedagogical sciences,*
Volgograd State Academy of Physical Culture

Annotation

At the organization of process of adaptive physical training of children with the delay of mental development (DMD) at preschool age, the problems of children`s health improving have to be solved among the paramount. The increase of functionality of cardiorespiratory system of children, normalization of functional condition of the neuromuscular system will be actual in this direction.

The methodology of increasing the functionality of pre-school children with learning disabilities has been presented in the article. The authors give the goal and objectives of teacher impact. It presents the main tools of physical training required for the tasks solution. Selected health technologies have been divided into two directions. Some of them are aimed at improving the cardiovascular system. Block of other means aimed at normalization of the neuromuscular system.

Keywords: preschooler, mental retardation, morphofunctional abilities of the organism.

ВВЕДЕНИЕ

При организации процесса адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития (ЗПР) в числе первостепенных должны решаться задачи укрепления здоровья детей. Актуальным в данном направлении будет являться повышение функциональности кардиореспираторной системы детей, нормализация функционального состояния нервно-мышечного аппарата. На базе Волгоградской государственной академии физической культуры в рамках госзаказа министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации (№ госрегистрации 01201254259) была разработана и экспериментально апробирована методика повышения функциональных возможностей детей дошкольного возраста с ЗПР.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

При разработке экспериментальной методики мы опирались на концептуальные положения теории и методики физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры [1], указывающие на совокупность и взаимосвязь таких её структурных составляющих как цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса (рис. 1).

Целью экспериментальной методики явилось – путем целенаправленного применения специальных средств физического воспитания способствовать повышению морфофункциональных возможностей организма детей 4-7 лет с ЗПР.

Поставленная цель конкретизируется в следующем ряде задач:

1. Укреплять здоровье детей и содействовать их гармоничному физическому развитию.

2. Содействовать повышению функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем детей 4-7 лет с ЗПР.

3. Содействовать коррекции нарушений нервно-мышечного аппарата детей 4-7 лет с ЗПР.

Рис. 1. Структура экспериментальной методики

Для решения поставленных задач были подобраны специальные средства физического воспитания (рисунок 2, таблица 1).

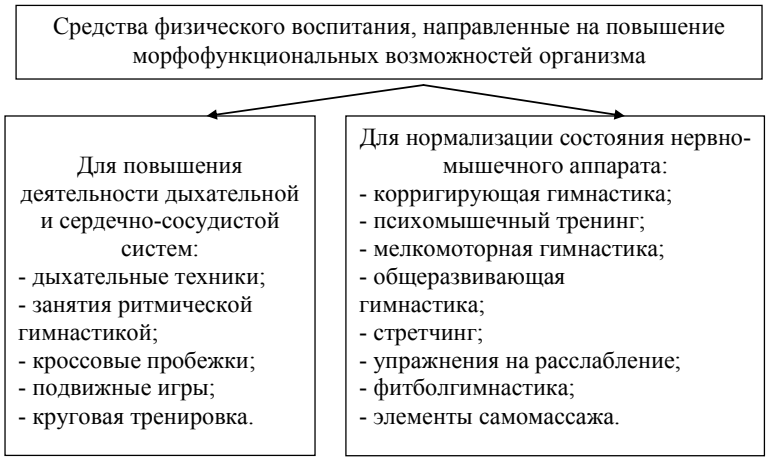

Рисунок 2. Средства физического воспитания, используемые для повышения морфофункциональных возможностей организма детей с ЗПР

Таблица 1

Направленность воздействия средств физического воспитания, с целью повышения морфофункциональных возможностей организма детей

Средства физического воспитания	Направленность воздействия
Общеразвивающая гимнастика	тренировка тонуса мышц, укрепление основных мышечных групп, проработка суставов, развитие координации движений
Дыхательные техники	укрепление дыхательной мускулатуры, повышение резервных объемов вдоха и выдоха, устойчивости организма к гипоксии
Мелкомоторная гимнастика	развитие мелкой моторики, активизация деятельности центральной нервной системы
Ритмическая гимнастика	развитие общей выносливости, базирующейся на повышении функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы
Кроссовые пробежки	развитие общей выносливости, базирующейся на повышении функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы
Подвижные игры на прогулке	развитие общей выносливости, укрепление организма
Круговая тренировка	развитие общей выносливости, базирующейся на повышении функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы
Корригирующая гимнастика	укрепление основных мышечных групп, целенаправленное формирование необходимых мышечных групп
Стретчинг	растяжка мышечных групп
Психомышечный тренинг	тренировка ритмичности напряжения и расслабления мышечных групп
Упражнения на расслабление	тренировка мышечного тонуса, его контролирование
Фитбол гимнастика	укрепление основных мышечных групп, тренировка способности регулировать тонус мышц
Самомассаж	укрепление основных мышечных групп

1. Общеразвивающая гимнастика представляет собой комплексы общеразвивающих упражнений, построенных на согласованных движениях различными частями тела: упражнения на проработку мышц рук с одновременными движениями ногами и наоборот; повороты, наклоны, сочетаемые с движениями руками, кистями; приседания, выпады, махи ногами осложненные перекрестными движениями руками; прыжки с различными вариантами положения рук, ног и пр. Применение обще развивающей гимнастики в наибольшей степени позволяет решать задачи формирования нервно-мышечного аппарата.

2. Дыхательные техники основываются на упражнениях различных оздоровительных систем и представляют собой адаптированные для детей дошкольного возраста организованные дыхательные упражнения, сочетаемые с физическими упражнениями (под музыкальное сопровождение и без него). Их применение позволяет повышать функциональную возможность дыхательной системы.

3. Мелкомоторная гимнастика представляет собой комплексы упражнений кистями, пальцами рук, сочетания этих движений с произношением стихотворений и пр. Применение мелкомоторной гимнастики позволяет активизировать деятельность центральной нервной системы.

4. Комплексы ритмической гимнастики, в том числе сюжетно-ролевого характера. Упражнения ритмической гимнастики выполняются в сопровождении музыки, доступной детскому восприятию. Дети учатся выполнять упражнения без отдыха. Такие комплексы упражнений способствуют развитию сложной координации, быстроты движений и других жизненно необходимых двигательных качеств. Сочетание ритмической гимнастики с сюжетно-ролевыми играми по мотивам сказок, рассказов, мультфильмов дает

возможность более эффективно развивать творческие способности ребенка, его интеллект, нравственно-эстетическую направленность личности.

Ритмическая гимнастика является уникальным средством физического воспитания, построенным на основе сочетания двигательного материала с музыкальным сопровождением. Выполнение всевозможных физических упражнений в соответствии с чётко определенным музыкальным ритмом обеспечивает целенаправленное развитие чувства ритма, быстроты реакции и других координационных способностей [1,2].

5. Кроссовые пробежки представляют собой преодоление дистанций 90, 150 и 300 м, организуются как на ровной, так и на пересеченной местности. Использование кроссовых пробежек позволяет функциональную активность кардиореспираторной системы.

6. Подвижные игры на прогулке представляют собой игры высокой двигательной активности, основывающиеся на беговых и прыжковых упражнениях. Их применение на свежем воздухе способствует не только повышению общей выносливости организма, но и его общему укреплению и закаливанию.

7. Корригирующая гимнастика представляет собой комплексы специальных упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса, голеностопа, свода стопы. Используются упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, массажные приспособления, гимнастическая стенка). Ее применение позволяет целенаправленно воздействовать на дефекты опорно- двигательного аппарата, укреплять необходимые мышечные группы.

8. Стретчинг представляет собой упражнения на растяжку основных мышечных групп. Движения выполняются как пассивно, так и активно. Их использование позволяет нормализовать мышечный тонус, что создает благоприятные предпосылки для нормализации деятельности нервно-мышечного аппарата.

9. Психомышечный тренинг основывается на ритмически организуемых упражнениях напряжения и расслаблениях крупных мышечных групп. Использование психомышечной тренировки позволяет нормализовать мышечный тонус, сформировать способность управлять им.

10. Круговая тренировка представлена упражнениями различной направленности, позволяющими целенаправленно формировать необходимые мышечные группы и общую выносливость организма.

11. Упражнения на расслабление основываются на движениях релаксационного характера. Их применение позволяет снижать повышенный мышечный тонус у детей, сформировать у них способность контролировать его состояние. Данные упражнения способствуют нормализации деятельности нервно-мышечного аппарата у детей.

12. Фитбол-гимнастика представляет собой упражнения на больших мячах. Их выполнение позволяет сформировать у детей осознанное контролирование своего мышечного тонуса, умения его регулировать.

13. Самомассаж направлен на укрепление основных мышечных групп. В экспериментальной методике нашли свое применение упражнения с предметами - массажными мячами, роликами, специальным оборудованием.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, подобранные средства физической культуры способствуют решению поставленных педагогических задач и могут гармонично использоваться во всех формах адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с ЗПР.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев, С.П. Опорные концепции методологии физической культуры / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 8-18.

2. Максимова, С.Ю. Определение коррекционно-развивающего потенциала музыкального ритма в процессе адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 45-47.

3. Фомина, Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика в детском саду : учебное пособие / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : [б.и.], 2007. – 244 с.

REFERENCES

1. Evseev, S.P. (1998) and Shapkova L.V., “Supporting the concept of the methodology of physical culture”, *Theory and practice physical education*, No. 1, pp. 8-18.

2. Maksimova, S.Y. (2012), “Determination of correction and development potential of rhythm in the process of adaptive physical education of preschool children with mental retardation”, *Adaptive Physical Education*, No. 1 (49), pp. 45-47.

3. Fomina, N.A., Maximova, S.J. and Propisnova, H.E. (2007*), Role playing rhythmic gymnastics in kindergarten: tutorial*, publishing house "VGAFK", Volgograd, Russian Federation.

Контактная информация: mal-msy@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 14.01.2013.

УДК 835.796 + 612

ЛИНЕЙНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО КРОВОТОКА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПОВЫХ РАЗЛИЧИЙ ГЕМОДИНАМИКИ И АСИММЕТРИИ В СИСТЕМЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ

***Юрий Николаевич Романов**, кандидат биологических наук, профессор,*
Южно-Уральский государственный университет (ЮУрГУ, НИУ),
Центр оперативной оценки состояния человека, г. Челябинск,
***Геннадий Иванович Мокеев**, доктор педагогических наук, профессор,*
ФГБОУ ВПО «Уфимский государственный авиационный технический университет»

Аннотация

Из всей системы кровообращения наименее изученными у спортсменов являются линейные показатели церебрального кровотока. Не выявлены различия в зависимости от возрастных и квалификационных характеристик, особенности кардиогемодинамики, ее асимметрии в системе интегральной подготовки (ИП). Мы сделали попытку восполнить этот пробел. В частности, в исследованиях обнаружено изменение тонуса артерий, сосудов различного калибра, их просвета в зависимости от типа гемодинамики. Исследования экстракраниального мозгового кровотока в магистральных артериях головы выявили зависимости от уровня тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: мозговой кровоток, асимметрия, гемодинамика, индекс резистивности, интегральная подготовка, экстракраниальный мозговой кровоток, магистральные артерии, большие нагрузки.