

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И АДАПТИВНЫЕ ПРИНЦИПЫ
МЕХАНИЗМОВ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ильиченко Ирины Александровны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

_____ Л.Н. Крючкова
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Неблагоприятная экологическая среда, некачественные продукты питания, гиподинамию, стрессовый ритм жизни, высокая детская заболеваемость делают актуальным вопрос адаптации людей (в частности детей) к окружающей среде и их устойчивости к жизненным ситуациям.

Младенчество — самый чувствительный к восприятию период в жизни человека. Двигательные и психические функции у малышей неразрывно связаны, формируются вместе и очень стремительно. «Генетический вклад в строительство мозга не превышает 3-5%, остальное ребенок получает из внешней среды в ходе общения с людьми» [4]. Современные научные открытия подтвердили, что «младенцы при небольшой подсказке со стороны близких начинают приспосабливаться к окружающей среде и окружающую среду — к себе» [25]. Появились новые научные данные о внутриутробном периоде жизни, о сильной зависимости здоровья будущего ребенка от психоэмоционального, физического состояния беременной женщины и ее двигательной активности. Учитывая вышеизложенное, очень важно не упустить самое благоприятное время (пренатальный период и период новорожденности), чтобы заложить фундамент здоровья и обеспечить возможность для лучшей реализации наследственно обусловленных задатков и способностей.

Поэтому главной **проблемой** становится физическое воспитание детей с первых дней жизни с целью развития двигательной активности, расширения адаптивных возможностей и укрепления здоровья.

Цель исследования — выявить влияние двигательной активности новорожденных и детей раннего возраста на восстановительные и адаптивные механизмы (в частности, возможность реабилитации детей с отклонениями).

Объект исследования — процесс формирования двигательной активности и адаптивных механизмов новорожденных и грудных детей с помощью упражнений на суше и в воде (начиная с беременности).

Предмет исследования — методы, повышающие двигательную активность новорожденных и детей грудного возраста.

Гипотеза состоит в том, что можно повысить двигательную активность, восстановительные и адаптационные возможности новорожденных и детей грудного возраста, если:

- 1) заниматься физической подготовкой еще во время беременности
- 2) начинать активные занятия с первых дней жизни ребенка, используя врожденные рефлексы.

В соответствии с гипотезой для достижения цели исследования были определены **следующие задачи:**

- Осуществить теоретический анализ проблемы и методов, повышающих двигательную активность, и адаптивные возможности новорожденных.
- Провести практическую работу с детьми по разработанной методике.
- Оценить влияние методов, повышающих двигательную активность, на восстановительные и адаптивные механизмы (возможную реабилитацию) детей раннего возраста.

Методы исследования:

Теоретический анализ источников по проблеме, расширения адаптивных возможностей младенцев и методов, повышающих двигательную активность; наблюдение детей; практическая работа по методике; обработка данных.

В первой главе представлен теоретический обзор литературы по данной проблеме.

Во второй главе представлена разработанная методика, результаты и анализ

ГЛАВА 1.

В настоящей работе представлены результаты дородовой подготовки беременных, проводимых на базе бассейна «Саратов».

Занятия проводились:

В бассейне по 5 - 10 человек 2 раза в неделю, по 45 минут

На суше по 3 - 3,5 часа, 4 - 6 занятий в течении беременности.

Цель занятий - благополучные, естественные (консервативные) роды и, как следствие, здоровый ребенок.

Средства - специальные упражнения, проводимые в воде и на суше. **Задачи:**

- Общее оздоровление организма.
- Обучение навыкам различных видов дыхания.
- Обучение расслабляющим приемам.
- Укреплению мускулатуры тела (мышц живота, промежности, спины) (Рис. 7).

Увеличение подвижности позвоночника, крестцово-подвздошных сочленений (Рис. 7)

- Увеличение адаптации организма к физическим нагрузкам.
- Стимуляция кровообращения с целью устранения застойных явлений в малом тазу и ногах с помощью сидения на танцующем стуле (Рис. 8)
- Информационно-психологическая подготовка (направлена на ликвидацию каких-либо страхов, разбор родов с точки зрения самоконтроля и применения естественных способов обезболивания, получение необходимых знаний об анатомо-физиологических особенностях новорожденного, психологический тренинг). При желании работа проводилась с супружескими партнерами.



Рис. 7

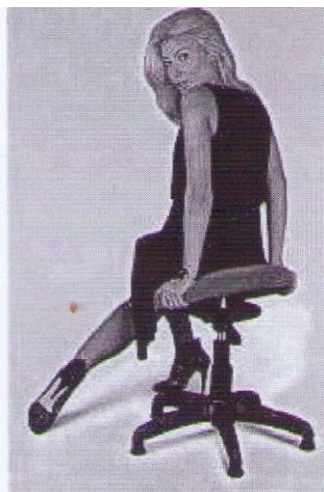


Рис. 8

- В зависимости от состояния женщины (общее самочувствие, тонус матки, наличие болей, мышечная асимметрия, артериальное давление) корректировалась физическая нагрузка на занятиях.

- **Выводы.** На основании статических данных (приложение 1), выявлена целесообразность и полезность проведения подобных занятий с беременными. Показано положительное влияние дородовой физической и информационно-психологической подготовки на здоровье новорожденного.

1.1 В настоящей работе **массаж** проводился в домашних условиях в комплексе со статической, динамической гимнастикой и водными процедурами. *Цель* — подготовить организм ребенка к воздействию статической и динамической гимнастики.

Средства — приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация).

Задачи:

- стимулирование кровообращения;
- улучшение терморегуляции;
- нормализации мышечного тонуса;
- улучшение подвижности суставов и эластичности связочного аппарата.

Подготовительный массаж не требует специальной медицинской подготовки. По времени массаж длится около 10-15 минут. Место проведения – пеленальный столик.

1.2 Статическая и динамическая гимнастика

Обучение статической и динамической гимнастике проводилось (в домашних условиях) с целью активизации приспособительных реакций; общего развития и укрепления здоровья ребенка.

Статическая гимнастика.

Средства - комплекс поз в виде стояк, висов, упоров, которые носят статический характер; упражнения на столе. Проводилась после массажа.

Динамическая гимнастика.

Средства- комплекс интенсивных висовых упражнений.

Проводилась после массажа и статических упражнений (в домашних условиях).

Задачи статической и динамической гимнастики:

- Сенсорная стимуляция.
- Стимуляция врождённых двигательных рефлексов
- Укрепление и развитие скелетно-мышечного аппарата
- Развитие вестибулярного аппарата и координации движений
- Совершенствование контакта между родителями и детьми
- Формирование самостоятельности и волевых черт характера
- Подготовка к умениям ползать, сидеть, стоять, ходить и т.д.
- Коррекция нарушений (при необходимости)

Комплекс динамических и статических упражнений для грудных детей

Упражнения **1, 3, 5, 8, 9, 13, 14, 16, 17а, 17б и 19** представляют собой позы в виде стоек, висов, упоров и носят статический характер, когда ребенок (или часть его тела) остается неподвижным, мышцы не изменяют своей конфигурации, но напряжение в них постепенно нарастает.

При статических упражнениях развивается сила и выносливость мышц, укрепляется связочно-суставочный аппарат, вырабатывается чувство равновесия в различных позах, формируются волевые качества — терпеливость, упорство, настойчивость и др.

Упражнения **2, 4, 6, 7а, 7б, 10, 11, 12, 13, 18 и 20** выполняются в виде раскачиваний, вращений, переворотов тела в висах и упорах на руках или ногах. Они имеют динамический характер. В этом случае мышцы поочередно сокращаются, расслабляются, а тело или отдельные его части перемещаются в пространстве.

Упражнение 1. Стойка на прямых ногах.

Упражнение 2.

Вращение вниз головой, удерживая рукой за обе голени.

Упражнение 3.

Вращение и раскачивание вниз головой, удерживая рукой за голень.

Упражнение 4.

Вращение и раскачивание головой вниз, удерживая за бедро.

Упражнение 5.

Вис на руках и подбрасывание из вися.

Упражнение 6.

Вис и вращение на одной руке.

Упражнение 7а. Раскачивание вниз головой.

Упражнение 7б.

Подъем махом в полусед из положения — вис головой вниз.

Упражнение 8. Вертикальная стойка.

Упражнение 9.

Удержание за бедра в наклонной плоскости.

Упражнение 10.

Вращение по кругу в удержании за ноги.

Упражнение 11.

Переворот назад из вися на подмышках.

Упражнение 12а.

Раскачивание в вися на прямых руках.

Упражнение 12б.

Спад из вися на руках — головой вниз в вис на руках - головой вверх.

Упражнение 13.

Вис — головой вниз в удержании за ноги и вращение за голову.

Упражнение 14.

Вис на шейных мышцах в удержании за голову.

Упражнение 15.

Подбрасывание вверх с одновременным вращением тела вокруг его продольной оси.

Упражнение 16.

Сохранение равновесия при удержании за
полусогнутые ноги.

Упражнение 17а.

Раскачивание в горизонтальном положении.

Упражнение 17б.

Вис на одной руке с поддержкой под колено.

Упражнение 18.

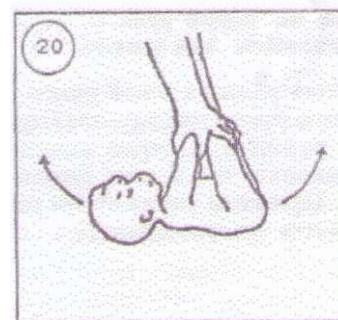
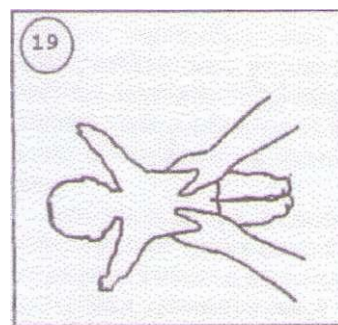
Перевод из положения головой вниз в
положение головой вверх, удерживая за
туловище.

Упражнение 19.

Удержание за туловище в положении на боку.

Упражнение 20.

Раскачивание в стороны в смешанном вися.



1.3 Очень хорошо повышает двигательную активность и адаптивные способности младенца – это плавание (акватренинг)

Запускается двигательный механизм с помощью плавательного и толчкового рефлексов (рефлекс опоры).

Закрепляется рефлекс задержки дыхания, увеличивая время задержки для усиления двигательной активности и, как следствие, оздоровление.

Преодолевается страх к воде (при наличии такового).

Упражнения на воде

Этап 1. Первоначальная задача в том, чтобы ребенок привык к нахождению в воде, а родители освоили основные «ухваты» — способы поддержки — и научились свободно манипулировать его телом в воде, изменяя способы его поддержки.

Этап 2. Задача этого этапа — пробудить и закрепить рефлекс задержки дыхания, увеличить длительность задержки и научиться чувствовать фазы дыхания ребенка.

Этап 3. Задача — научить ребенка погружаться под воду.

Этап 4. Задача — освоить погружения ребенка под воду без предварительных поливов.

1.4 В процессе практической работы закаливание детей входило в общий комплекс занятий с новорожденными.

Средства - закаливающие процедуры (в домашних условиях и в бассейне):

- 1) Воздушные ванны.
- 2) Солнечные ванны (в открытом бассейне).
- 3) Хождение босиком по полу
- 4) Плавание в ванне, с постепенным понижением температуры воды начиная с 35-36°C (в домашних условиях).
- 5) Плавание 1-2 раза в неделю с температурой воды 29-33°C (в бассейне).
- 6) Обливание холодной водой после согревающего душа

Задачи:

- Расширение адаптационных возможностей ребёнка.
- Общее оздоровление организма.

Заключение

Движение - естественная биологическая потребность детей, и ограничение этого не только задерживает правильное формирование, но и приводит к тому, что в последующие периоды жизни ребёнок не может овладеть теми или иными двигательными навыками. Однако следует учитывать, что повышенные нагрузки, не отвечающие физиологическим потребностям растущего организма, могут существенно помешать гармоничному развитию ребёнка. Двигательная активность младенца в первые месяцы жизни является мощным стимулом его развития и обусловлена врожденными рефлексам. Массаж является одним из лучших способов установления контакта со своим ребёнком. Гимнастические упражнения активизируют психофизическое развитие малыша. Аквааэробика позволяет не только физически развить малыша, но и справиться с различными отклонениями в его развитии.