

Механизм влияния хореографических упражнений на развитие детей

Любой двигательный акт, независимо от того, выполняется ли он под контролем сознания, по приходу высших отделов коры больших полушарий мозга или осуществляются по механизму безусловного рефлекса, так или иначе, сопровождается разворачиванием физиологических механизмов и биологических процессов обеспечения энергетики движения.

Физическая активность человека, в конечном счете, направлена на изменение состояния его организма, на приобретение нового уровня физических качеств и способностей. Благодаря реализации в процессе тренировки физиологического механизма адаптации происходит накопление человеком все новых физических кондиций, мобилизация и разворачивание новых ресурсов организма [4,с.44-45].

По мнению Г. Селье, определенный объем двигательной деятельности как реакции на стресс, создает энергию адаптации, без достаточного уровня которой человек не может реализовать в жизни заложенную в него генетическую программу, не может дожить до старости и не может быть здоровым [1,с.82].

Непосредственно, во время мышечной деятельности в скелетной мускулатуре и в тканях, обеспечивающих двигательную активность систем (в т.ч. и нервной), возникают структурные изменения (в частности распад белка). После нагрузки, поступившей с пищей, пластический материал не только восполняет разрушенную структуру, но и через измененный тканевый обмен создает предпосылки для дальнейшего развития. Здесь двигательная активность выступает как регулятор, увязывающей генетическую программу с условиями существования в каждый данный момент жизни [2, с.28].

Существуют обстоятельства, которые следует учитывать при организации используемые в оздоровлении нагрузок - мышечных, температурных, иммунных и др.

Повышение функциональных возможностей системы возможно только при условии постепенного повышения нагрузок. Между используемыми нагрузками должен быть определенный оптимальный интервал: при его укорочении повторная нагрузка будет приходиться на неполное восстановление – при сохранении такого режима это чревато перенапряжением и переутомлением. Если интервал превышает оптимальное время, то повторная нагрузка будет приходиться не на фазу суперкомпенсации с повышенной работоспособностью организма, а на период возвращения его к исходному состоянию, что исключает повышение функциональных возможностей организма.

На определенном этапе восстановления энергетики и работоспособности, их величина оказывается выше исходного значения, что и определяется как суперкомпенсация. И.А. Аршавский определяет это явление следующим образом: «Двигаясь, организм и восполняет израсходованное, стараясь не просто «добрать» недостающее, а вернуться к исходному состоянию, и обязательно накопить больше, чем истратил. Это процесс индукции избыточного анаболизма, то, что в экономике – «расширенное воспроизводство» [3,с.28].

В организации и целенаправленном формировании оптимального потока энергии организма важное значение имеет подбор всего спектра нагрузок, обеспечивающих поддержание адекватного уровня функциональных возможностей организма. Открытие Л.Х. Гаркави имеет универсальное значение для любых видов нагрузок, суть которого заключается в том, что в зависимости от величины длительности и периодичности нагрузок (биологических, двигательных, психических и др.) ответ организма может быть подразделен на три вида:

- 1) реакция тренировки на слабые раздражители проявляется в некотором повышении активности функциональных систем с относительно быстрым возвращением к исходному состоянию после окончания действия раздражителя.

2) реакция активности в ответ на действие средних по отношению раздражителей выражается в постепенном повышении возможностей функциональных систем.

3) реакция стресса возникает в ответ на сильные раздражители и протекает по классической схеме дистресса по Г. Селье [3,с.184-185].

Таким образом, в организации нагрузок для формирования здоровья следует исходить из подбора средних по значениям нагрузок, дающих реакцию активации. А формирование пакета нагрузок и их характеристик должно соответствовать как минимум двум условиям:

1. Отражать общее, суммарное влияние всех факторов нагрузки, воздействующих в данный период времени на организм (движение, психическое, биологическое, термическое, социальное и др.) и особенности вызываемого ими последствия;

2. Учитывать текущее состояние организма человека и соответствовать ему. При этом по мере роста функциональных возможностей организма, внешние нагрузки должны последовательно возрастать [5,с.86].

Таким образом способы и средства восстановления начинающего танцовщика после тренировочных нагрузок обусловлены главным образом плотностью, периодом и задачей тренировки, характером и продолжительностью, возрастом и уровнем подготовленности тренирующегося. Режим коррекционной деятельности целиком должен быть обусловлен состоянием здоровья занимающихся, характером и тяжестью нарушений здоровья, степенью потери тренированности. Вместе с тем навыки и качества, приобретаемые на занятиях хореографией, требуют постоянного подкрепления и совершенствования. Поэтому хореография является эффективным средством, влияющим на развитие двигательных способностей.

Список литературы

1. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. –С.82.
2. Иваницкая И.Н. Двигательная активность и здоровье детей. – М.: Медицина, 1987. – С. 27-29.
3. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. – М.: Медицина, 1996.
4. Фомин Н.А. Физиологические основы физического воспитания. – М., 1981. – С. 44-45
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2001. – С. 86.