

реакций с конкретными личностными особенностями является тем инструментом, при помощи которого могут быть вскрыты механизмы взаимосвязи физиологического и психического аспектов человека, а понимание этих механизмов позволит разработать более эффективные методы коррекции неблагоприятных функциональных состояний человека.

Литература

1. Павлов, И.П. // Вестн. РАН. 1999. Т.69. №1. С.59.
2. Ноздрачев, А.Д. Физиология вегетативной нервной системы. Л., 1983.
3. Щербатых, Ю. В., Ноздрачев А. Д. Физиология и психология страха // Природа, 2000, № 5. С.61-67.
4. Щербатых, Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса / Авторис. дис. на соис. уч. ст. доктора биол. наук. СПб. 2001. - 32 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Рудницкая Ю.Г., Соловьёва Н.Г., Кабакович О.М.
г. Минск, Беларусь

Search of ways of an individualization of physical training of children of preschool age. Use of medical physical culture and massage for optimization of impellent activity of children.

В настоящее время все актуальнее становится проблема сохранения и формирования здоровья детей, в особенности, детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте происходит формирование показателей физического развития и здоровья, которые в будущем будут обуславливать физическое и психологическое благополучие человека. Пластичность детского организма определяет, с одной стороны, его мобильность, но, с другой стороны, и высокую чувствительность к неблагоприятному воздействию средовых факторов и к напряжению и срыву компенсаторно-приспособительных реакций на фоне длительного их влияния со всеми вытекающими из этого последствиями [3].

Согласно мониторингу здоровья детей в Республике Беларусь к I группе здоровья отнесены не более 2–5% детей; ко II группе здоровья (с функциональными расстройствами на уровне различных органов и систем) – 60%; к III группе здоровья (дети с хронической патологией в стадии компенсации) – 30–40%; к IV группе (дети с декомпенсированными хроническими болезнями с вовлечением других органов и систем) – до 3%. Отмечается прирост количества детей с V группой (врожденные пороки развития) [1]. Неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья детей и учащейся молодежи связывают с комплексом причин, из которых наиболее значимыми являются: гормональный дисбаланс, дисфункция щитовидной железы, снижение общей иммунобиологической реактивности детей, снижение и истощение физиологических защитно-компенсаторных процессов и дезадаптация, психоэмоциональное напряжение, нерациональное питание, нарастание экологического дискомфорта окружающей среды и пр. [1]. Предопределяющими факторами выступают также отсутствие систематичности, непрерывности и преемственности физкультурно-оздоровительных мероприятий, отсутствие комплексных методик функционального и педагогического контроля за физическим воспитанием, недостаточная подготовленность специалистов физического воспитания для работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья [2, 3]. До сих пор, несмотря на существенный прогресс в вопросах организации и технологиях здоровьесберегающей среды, проблема сохранения и укрепления здоровья остаётся немаловажной. В этой связи, поиск эффективных путей оптимизации физической активности и выбор действенных форм физического воспитания выступают одними из первостепенных задач для специалиста в области физической культуры.

Поскольку на сегодняшний день отмечено, что основную массу составляют дети со II группой здоровья, в систему физического воспитания детей все в большей степени должны внедряться индивидуальный и дифференцированный подходы использования

здоровьесформирующих и здоровьерегающих форм деятельности. В этой связи, цель работ заключалась в изучении возможности коррекции физического развития и психической культуры и массажа, используемых в рамках кружковой работы.

Исследование проводилось в ДДУ «Ясли-сад №444 г. Минска» среди детей 4–6 лет. Были сформированы экспериментальная группа (n=28), в которой в рамках кружковой работы использовались оздоровительные и лечебные средства физической культуры и массажа, и нативная группа (n=25), занимающаяся только по установленной образовательной программе. Используемый в рамках кружковой работы оздоровительный комплекс был направлен на оптимизацию двигательной активности детей дошкольного возраста, повышение функциональных возможностей и выносливости организма, формирование двигательных навыков и умений, коррекцию состояния опорно-двигательного аппарата и психо-эмоционального фона.

С целью реализации поставленных задач в разработанный оздоровительный комплекс были включены:

- физические упражнения на гармонизацию телосложения ребенка, укрепление мышечного корсета, улучшение физических качеств (силы, ловкости, гибкости) и общей выносливости детского организма;
- дыхательные упражнения на увеличение ЖЕЛ, укрепление дыхательной мускулатуры, формирование правильного вида дыхания, профилактику респираторных заболеваний;
- комплексы точечного массажа для детей, направленные на повышение иммунитета и профилактику сезонных респираторных заболеваний («Осенний», «Зимний» и «Весенний»);
- специальные подвижные игры на осанку, стопу, тренировку вестибулярного аппарата, развитие координационных способностей («Паучки», «Сделай фигуру», «Футбол сидя», «Упрямый ослик» и т.д.);
- ручной массаж спины;
- самомассаж спины, стоп, ладоней рук посредством массажного мячика;
- психо-релаксационная гимнастика на снятие нервно-мышечного возбуждения, коррекцию психо-эмоционального фона.

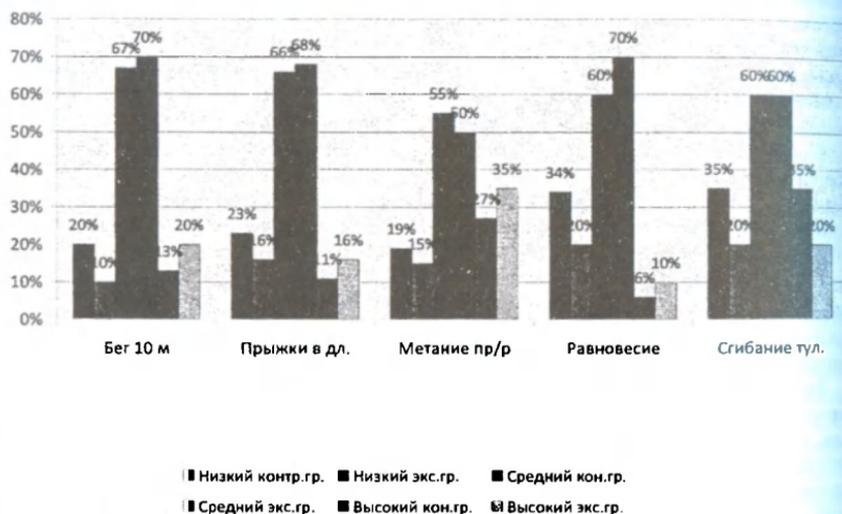
Занятия проводились 2 раз в неделю в течение 30 мин в спортзале с музыкальным сопровождением. Последнее позволяло создавать эмоционально-благополучный фон занятия, стимулировать физиологические процессы организма не только в двигательной, но и вегетативной сфере. В ходе организации и проведения занятий осуществлялся контроль за функциональным состоянием и физическим развитием. пульсо-тонометрический контроль (частота сердечных сокращений, артериальное давление, коэффициент выносливости); тесты на выносливость, быстроту, гибкость и ловкость по общепринятой и рекомендуемой программой по физическому воспитанию детей дошкольного возраста (Программа «Палеска», 2007). Сеансы массажа проводились курсом (n=10, по 20 мин) в медицинском кабинете.

Во время использования данного оздоровительного комплекса было отмечено достоверное снижение количества дней, пропущенных по заболеваемости, на 28% и снижение количества острых респираторных заболеваний по сравнению с нативной группой на 20% ($p < 0,05$). Отмечено улучшение показателей функциональных возможностей респираторной системы на конец учебного года (Табл. 1). Кроме того в экспериментальной группе по результатам педагогического тестирования в начале и конце года был отмечен также более высокий уровень физической подготовленности ($p < 0,01$) (рис. 1, 2).

Табл. 1. Гемодинамические показатели функционального состояния

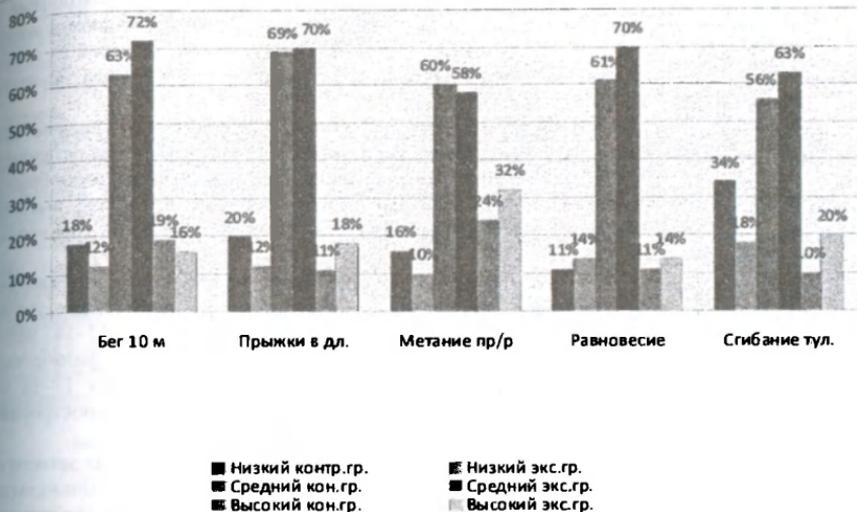
Показатели	Возрастная группа			
	средняя (дети 4-5 лет)		Старшая (дети 5-6 лет)	
	начало года	конец года	начало года	конец года
ЧСС, уд/мин	97 – 120	93 – 115	85 – 105	78 – 98
Систолическое давление, АДс; мм.рт.ст.	85 – 95	90 – 96	90 – 102	93 – 106
Диастолическое давление, АДд, мм.рт.ст.	43 – 50	43 – 55	45 – 55	48 – 62
Пульсовое давление, ПД	42 – 45	47 – 51	45 – 47	45 – 54
Коэффициент выносливости, КВ КВ=(ЧСС×10)/ПД.	25 – 32	20 – 28	20 – 27	14 – 19

Рис. 1. Уровень сформированности двигательных умений и навыков у детей 4–5 лет (контрольная и экспериментальная группа)



Таким образом, использование кружковых форм в системе физического воспитания детей дошкольного возраста оказывает благоприятное и стимулирующее влияние на функциональные возможности детского организма, активизирует адаптационные процессы, а также способствует оптимизации двигательной активности детей и повышению уровня их общей физической подготовленности

Рис. 2. Уровень сформированности двигательных умений и навыков у детей 5–6 лет (контрольная и экспериментальная группа)



Кроме того, данные формы деятельности повышают мотивацию и формируют необходимость в систематических занятиях физической культурой.

Литература:

1. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников / Г.И. Нарский, М.В. Коняхин, О.А. Ковалева и [др.] – Мн.: Полымя, 2002. – 172 с.
2. Логвина, Т.Ю. Теоретическое и научно-методическое обоснование методов оценки физического состояния детей в процессе занятий физическими упражнениями / Т.Ю. Логвина. – Мн.: БГУФК, 2004. – 173 с.
3. Бурмистрова, Н.И. Опыт работы по физической реабилитации здоровья дошкольников в различных формах физического воспитания / Н.И.Бурмистрова [и др.] // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сб. науч. ст. / под ред. В.Л.Крайника, П.Г.Воронцова. – Барнаул. АлтГПА, 2010. – С.22–25

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕВУШЕК 17-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Сабо М. А.
г. Минск, Беларусь

The article demonstrates the use of complexes of aerobics in the classes of physical education in institutions of higher education positively affects the physical condition of women students

В настоящее время реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Физическое воспитание студентов рассматривается как составная часть общей системы их образования и воспитания. Оно призвано поддерживать высокую работоспособность студентов на протяжении всех лет пребывания в вузе, прививать им необходимые знания и навыки в области физического образования, обеспечивать дальнейшее всестороннее физическое развитие [2].