

дартов, массовым внедрением инновационных технологий в учебно-воспитательный процесс и другими.

Ввиду сложности управленческих задач в образовании кризисного периода и связанной с этим ответственности руководящих кадров за эффективное функционирование организаций особое значение приобретает психологическое обеспечение психического здоровья именно руководителей, включающее в первую очередь преодоление их личностных и профессиональных деформаций.

Практические психологи системы образования часто не обладают достаточной компетентностью для оказания действенной помощи руководителям в решении сложных проблем личностного характера в силу пробелов в учебных программах, которые в большинстве случаев ориентированы на развивающуюся личность и реже — на зрелого профессионала, в частности — на управленческий персонал.

С целью повышения эффективности деятельности практических психологов в организациях, в частности в системе «психолог—руководитель», лаборатория психологии управления Института психологии им. Г. С. Костюка АПН Украины (зав. лабораторией — канд. психол. наук Карамушка Л. М.) в настоящее время занимается разработкой системы подготовки психологов-практиков в сфере организационно-управленческой психологии, в структуре деятельности которых представлено и обеспечение психического здоровья руководителей организаций.

Целевая модель подготовки психолога-практика к обеспечению психического здоровья руководителей организаций, с нашей точки зрения, включает следующие компоненты: мотивационный (гуманистическая профессиональная направленность, стремление к самосовершенствованию);

когнитивный (общая психологическая компетентность и ориентация в организационно-управленческой проблематике); операциональный (владение технологиями, приемами и техниками развивающего и корректирующего воздействия); личностный (комплекс личностных качеств, необходимых для оказания психологической помощи руководителям на личностном уровне, морально-этическая зрелость).

Представленная модель основывается на принципах целостности, развития, единства личности, сознания и деятельности, интеграции, саморазвития, динамики, прогностичности и диагностической доступности.

Содержание обучения и развития специалистов для обеспечения психического здоровья руководителей включает дидактический, теоретический и практический компоненты, требующие насыщения ключевыми учебными содержаниями, формами и методами обучения, организацию ознакомления с деятельностью практиков, наработки технологии супервизорства, учебных тренингов, индивидуального психологического терапевтирования.

## **ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

**Юшкевич Т. П.**

доктор педагогических наук,  
Академия физического воспитания и спорта Республики Беларусь  
(г. Минск, Беларусь)

Эффективной профилактикой большинства заболеваний является здоровый образ жизни, предполагающий достаточную двигательную активность. Современные условия жизни и труда городского населения не требуют высокого уровня двигательной активности. Значит, чтобы быть здоровым и трудоспособным, человек должен искусственно создать себе достаточный объем физических нагрузок и регулярно его поддерживать.

Результаты научных исследований и многочисленные примеры из жизни показывают, что эффективным профилактическим средством от различных заболеваний (особенно от сердечно-сосудистых) являются циклические упражнения умеренной мощности, например, дозированная ходьба и оздоровительный бег. Для любого человека они наиболее доступны. Как естественные способы передвижения, они не требуют предварительного обучения, не зависят от наличия спортивных баз, инвентаря и оборудования. Ходьба и бег обеспечивают равномерные, длительные, легко регулируемые и достаточно ощутимые физические нагрузки.

Циклические упражнения на выносливость оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Они способствуют усилению кровоснабжения сердечной мышцы, повышают ее работоспособность. Улучшается и периферическое кровообращение. В крови увеличивается количество красных кровяных телец, повышается содержание гемоглобина. Упражнения на выносливость укрепляют и дыхательный аппарат: возрастает подвижность грудной клетки и диафрагмы, увеличивается жизненная емкость легких, усиливается газообмен, организм лучше снабжается кислородом. Циклические упражнения, особенно ходьба и бег, являются прекрасным средством для укрепления психики, лекарством от депрессивного состояния и тревоги, устраняют чувство постоянной взволнованности, излечивают от бессонницы.

Усложнение учебных школьных программ приводит к сокращению двигательной активности школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье и физическом развитии. Особенно это касается тех детей, которые в связи с некоторыми отклонениями в состоянии здоровья и слабым физическим развитием не могут полностью выполнять обязательную школьную программу физического воспитания.

Исследования показывают, что двигательная активность учеников 1–2-х классов по сравнению с дошкольниками снижается на 50%. Особенно страдают от ее дефицита школьники 5–6-х классов, так как в этот период напряженные учебные нагрузки сочетаются со сложными физиологическими процессами растущего организма. В старших классах учащиеся в среднем 75% всего времени бодрствования, как правило, находятся без движения.

Все это приводит к тому, что даже вполне здоровые школьники начинают отставать в физическом развитии, так как двухразовые обязательные занятия по физкультуре не решают проблему гиподинамии у детей.

Одним из средств решения проблемы могут быть занятия оздоровительным бегом. Это прежде всего можно рекомендовать тем детям, которые не занимаются в спортивных секциях, детско-юношеских спортивных школах и т. д.

Какие же рекомендации можно дать школьникам, желающим заниматься оздоровительным бегом? Во-первых, занятия хорошо сочетать с подвижными и спортивными играми, с общеразвивающими упражнениями, что способствует повышению эмоциональности занятий и всестороннему физическому развитию. Во-вторых, занятия с детьми в отличие от взрослых лучше проводить не индивидуально, а в группе сверстников. И в-третьих, обязательен систематический врачебный и педагогический контроль.

В младших группах (7–10 лет) занятия продолжительностью 45 мин (из них от 10 до 30 мин отводится подвижным и спортивным играм, общеразвивающим упражнениям) проводят в первой четверти 2, во второй и третьей — 2–3, в четвертой — 3–4, а в период учебных каникул — 4–6 раз в неделю. Длина пробегаемой дистанции, начиная с 400 м в течение года постепенно увеличивается до 2600 м. Допускается возрастание скорости. К концу первого года занятий можно пробегать 1 километр уже не за 7 мин 30 с, а за 6 мин 30 с. Предельно допустимая ЧСС — 185 уд/мин.

В средних группах (11–14 лет) занятия продолжительностью 60 мин проводят в первой четверти 2, во второй и третьей — 2–3, в четвертой — 3–4, а летом — 4–5 раз в неделю. Дистанцию с 980 м увеличивают к концу года до 3780. Скорость также возрастает. Километр пробегают уже не за 6 мин 60 с, а за 6 мин. Предельная ЧСС — 175 уд/мин.

В старших группах (15–17 лет) занятия продолжительностью 60 мин проводят в первой четверти 2, во второй — 2–3, в третьей — 3–4, в четвертой — 4–5 и летом — 5–6 раз в неделю. Дистанция, начиная с 1130 м, к концу года достигает 5040, а 1 километр пробегают за 5 мин 30 с. Предельно допустимая ЧСС во время бега — 165 уд/мин.

Для девочек беговые нагрузки минимальны и рассчитаны на школьников, не занимающихся спортом.