

## **ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ДОШКОЛЬНИКОВ)»**

*Логвина Т.Ю., канд. пед. наук, доцент,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Актуальной задачей для Республики Беларусь является формирование и сохранение здоровья нации. Неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья, по мнению ряда исследователей, связаны с комплексом причин, среди которых выделяют: гормональный дисбаланс, дисфункцию щитовидной железы, эмоциональное напряжение, снижение физиологических защитно-компенсаторных процессов, дезадаптацию, повышенную чувствительность организма к малым дозам ионизирующей радиации, неадекватную двигательную активность и пр. Педагогическая система образования и условия современной жизни не в полной мере способствуют сохранению здоровья подрастающего поколения как главного потенциала развития общества. Интенсификация и экстенсификация учебного процесса создают предпосылки для дистресса, хронического утомления и переутомления, снижения резистентности организма, увеличения психосоматических расстройств и хронических заболеваний. Вместе с тем в обществе наблюдается недооценка культуры воспитания и формирования физического и духовного здоровья. У многих родителей отсутствует приоритет сохранения здоровья в процессе воспитания и развития детей над другими жизненными ценностями.

К функциональным обязанностям руководителя физического воспитания в учреждениях, обеспечивающих получение дошкольного образования, относят заботу и сохранение здоровья детей в процессе занятий физическими упражнениями, работу с родителями по обеспечению преемственности в воспитании и образовании детей в дошкольном учреждении и семье, организацию и проведение физкультурно-оздоровительной работы и т. п.

В учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» осуществляется подготовка специалистов для работы в учреждениях образования, обеспечивающих получение дошкольного образования. Наряду с решением традиционных задач по формированию физкультурных знаний, двигательных умений, воспитанию физических качеств, в процессе подготовки специалистов акцентируют внимание на вопросы, связанные с сохранением физического здоровья, расширением функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем детского организма. После окончания обучения квалифицированные инструкторы-методисты работают в должности руководителя физического воспитания в дошкольных учреждениях. Наряду с изучением традиционных дисциплин, студенты кафедры физического воспитания дошкольников осваивают основы оздоровительной, лечебной и адаптивной физкультуры; возрастные особенности адаптации детского организма к физическим нагрузкам; методику оценки эффективности занятий физическими упражнениями с детьми; особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста; возрастные особенности анатомо-физиологического развития, дошкольную педагогику и психологию, теорию и методику физического воспитания и пр., учатся разрабатывать индивидуальные «физкультурные рецепты»; проходят «школу осознанного родительства».

Введение в содержание учебных дисциплин тем, характеризующих влияние внешней среды на процессы роста и развитие детей, обусловлено сложившейся экологической ситуацией в Республике Беларусь. Комплексное воздействие антропогенных факторов на растущий детский организм приводит к увеличению количества детей с аномалиями реактивности и развития. По данным ряда ученых, к категории практически здоровых детей относят не более десяти процентов детей. Это можно объяснить тем, что в условиях загряз-

нения окружающей среды в организме человека накапливаются токсические образования экзо- и эндогенного происхождения химической и биологической природы, что существенно снижает возможность организма противостоять чужеродным агентам, возникает иммунологическое и антиоксидантное напряжение, изменяется гомеостаз обменных процессов в организме. Кроме токсических эффектов, вызываемых действием на организм детей солей тяжелых металлов, разрушительное влияние на здоровье оказывает загрязненный атмосферный воздух. Подобное состояние детей нельзя не учитывать при организации физического воспитания в системе образования, в том числе в дошкольных учреждениях.

К проявлениям синдрома экологической дезадаптации относят: неспецифические признаки дискомфорта (вялость, заторможенность, повышенную утомляемость, головные боли и пр.); синдром напряжения – утомления; нейровегетативные нарушения (артериальная гипер- или гипотензия, сердечные аритмии, изменения на ЭКГ и др.), а также невротические реакции, синдром бронхиальной гиперреактивности (частые респираторные заболевания), рост нервных и аллергических заболеваний; синдром раздраженного желудочно-кишечного тракта и ряд лабораторных показателей [1]. У значительного количества детей отмечаются признаки синдрома экологической дезадаптации. Основу синдрома экологической дезадаптации составляют регуляторные дисфункции (нейроэндокринные, нейровегетативные, иммунные), что позволяет предположить, что патологический процесс имеет обратимый характер. Для того чтобы задержать или не допустить перехода предболезни в болезнь, важно индивидуально дозировать физические нагрузки с учетом функционального состояния конкретного ребенка в конкретный момент времени. Очевидно, что в условиях Беларуси степень нарастания экологического дискомфорта окружающей среды превышает потенциальные возможности защиты организма от повреждающего низкодозового внешнесредового токсического воздействия и приводит к напряжению и срыву адаптации со всеми вытекающими из этого последствиями для здоровья белорусской популяции [2].

Одной из важнейших задач профилактики заболеваний у детей является формирование адаптации, т. е. процесса приспособления организма к различным условиям существования в окружающей среде. Одним из видов адаптации может быть названа адаптация к физическим нагрузкам. Она достигается благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями с последовательным и постепенным увеличением количества мышечной работы. В результате долговременной адаптации организма к физическим упражнениям развивается состояние тренированности.

При адаптации в организме детей происходят полезные морфологические изменения (увеличивается длина тела, нарастает мышечная масса, укрепляется суставно-связочный аппарат и др.), совершенствуются и расширяются функциональные возможности систем внешнего дыхания, сердечно-сосудистой, эндокринной и др., которые обеспечивают эффективное приспособление организма к мышечной работе различной интенсивности. Существенно повышаются сократительная способность миокарда и резерв сердца, сокращается время вратывания и восстановления, повышается иммунологический статус организма. Физически хорошо подготовленные и активные дети лучше справляются с умственными и физическими нагрузками.

Занятия физическими упражнениями в сочетании с рациональным распорядком дня, питанием позволяют расширить диапазон адаптации и сделать организм устойчивым не только к мышечной работе, но и к воздействию радиации, простудным заболеваниям, эмоциональным стрессам. Развитию адаптации способствуют аэробные нагрузки (ходьба, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах), анаэробные упражнения (гимнастические, дыхательные, ритмопластика и пр.). Из всех видов упражнений более предпочтительны аэробные нагрузки при условии соблюдения принципов постепенности, адекватности, индивидуальности и т. п.

Систематические занятия физическими упражнениями способствуют формированию физического здоровья детей. Оздоровление средствами физической культуры предусматривает повышение энергетического потенциала и работоспособности, расширение резерва газообмена, совершенствование вегетативной регуляции кровообращения, нормализацию энергетического баланса, повышение функциональной активности физиологических систем, ответственных за выведение из организма химических веществ, в том числе радионуклидов [3].

Повышению энергетического потенциала и физической работоспособности способствует оптимальная физическая нагрузка при частоте сердечных сокращений — до 50 % от резерва сердца (130–140 уд/мин). Такая частота сердечных сокращений наблюдается при выполнении умеренных по мощности нагрузок продолжительностью более 5 минут (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах и пр.) Дистанция, длительность и скорость бега индивидуализируются с учетом возраста, пола, состояния здоровья и функциональных возможностей детей.

Расширение газообмена и повышение энергетического потенциала организма достигается широким применением дыхательных упражнений. Особенно полезны упражнения с удлинением выдоха, задержкой дыхания на вдохе и диафрагмальное дыхание. Дыхательная гимнастика не только расширяет энергетические возможности организма, но и повышает физическую работоспособность, экономизирует деятельность аппарата дыхания и кровообращения, укрепляет дыхательные мышцы грудной клетки и диафрагмы, улучшает деятельность органов брюшной полости, повышает или понижает возбудимость центральной нервной системы. Снижению возбудимости способствуют упражнения в расслаблении и задержка дыхания на выдохе.

Совершенствованию вегетативной регуляции кровообращения способствуют гравитационные и антигравитационные нагрузки. К ним относятся упражнения в исходном положении, лежа с поднятыми ногами и сохранением такого положения 10–12 с (положение вниз головой, стойка на лопатках – «березка» – и пр.).

Ускорение выведения большинства химических веществ с токсическими свойствами (радионуклиды, свинец, бензол, ртуть, мышьяк, пестициды и пр.) может быть обеспечено повышением функциональной активности систем, ответственных за их выведение. К числу таких систем относятся сердечно-сосудистая, мочевыделительная, дыхательная и пищеварительная. Для повышения функциональной активности этих систем выполняются упражнения для мышц нижних конечностей, диафрагмы, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, тазового дна в упоре стоя на коленях, дыхательные упражнения. Комплексы упражнений сочетаются с упражнениями, регулирующими общий и эмоциональный тонус организма.

Повышению общего тонуса способствуют упражнения в расслаблении; на формирование правильной осанки, выполняемые перед зеркалом или у стены; для мышц шеи; в равновесии; на координацию, особенно для тренировки вестибулярного аппарата. Тренировка вестибулярного аппарата осуществляется при изменении положения тела по отношению к центру тяжести, скорости прямолинейного движения, выполнения внезапных остановок, при наклонах головы и поворотах; выполнение упражнений на возвышенной и подвижной опоре, при снятии или ограничении зрительного анализатора и пр.

Повышение эмоционального тонуса предполагает музыкальное сопровождение занятий физическими упражнениями, применение на занятиях подвижных и элементов спортивных игр, соревновательных заданий.

Физические упражнения могут быть использованы с целью реабилитационного воздействия, направленного на восстановление здоровья детей, перенесших травмы или имеющих хронические заболевания. Для этого специалист по физическому воспитанию должен располагать комплексами упражнений для домашних заданий, способствующих восстановлению утраченной или сниженной функции (например, для восстановления хватательной функции руки, навыков ходьбы, предупреждения спаечного процесса в брюшной полости и пр.).

1 Синдром экологической дезадаптации у детей Беларуси и пути его коррекции: метод. рекомендации / под ред. Н.А. Гресь, А.Н. Аринчина. – Минск, 2000. – 54 с.

2. Чернобыльская катастрофа: прогноз, профилактика, лечение и медико-психологическая реабилитация пострадавших: материалы IV междунар. конф. – Минск: Дзеші Чарнобыля, 1995. – 425 с.

3. Шестакова Т.Н. Оздоровительная и лечебная физкультура для дошкольников: пособие для педагогов и мед. работников / Т.Н. Шестакова, Т.Ю.Логвина. – Минск: Полымя, 2000. – 176 с.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СИЛОВЫХ УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

*Лузгин А.Ю.,*

Восточно-Сибирский институт МВД России,  
Российская Федерация

При работе в учебных учреждениях силовых структур существует ряд причин, препятствующих достижению курсантами-спортсменами высоких спортивных результатов:

- не всегда благоприятные условия занятий;
- отсутствие хорошего инвентаря;
- отсутствие квалифицированных тренеров-преподавателей.

В разных вузах причины могут быть различными, но все это – частные причины организационного порядка, а основные причины, характерные для каждого вуза при работе со студентами, следующие:

- психическая нагрузка;
- возрастные особенности занимающихся;
- дефицит времени.

Значительная психическая нагрузка, испытываемая спортсменами, обусловлена, главным образом, умственным и физическим напряжением.

Нельзя не отметить положительного взаимного влияния умственной и физической деятельности на гармоничное развитие личности. Физические нагрузки, получаемые курсантами-студентами в процессе правильно организованной спортивной тренировки, укрепляют их здоровье, способствуют формированию положительных черт характера и успешной учебе. Замечено, что занимающиеся спортом курсанты дисциплинированные и учатся лучше, чем незанимающиеся.

В то же время физические нагрузки не всегда положительно влияют на умственную деятельность, особенно ведущих спортсменов, которым приходится в силу обстоятельств часто выступать в соревнованиях, иногда даже в напряженный период экзаменационной сессии.

Если проследить психическую нагрузку, испытываемую курсантами занимающимися в секции легкой атлетики в годичном цикле в результате умственной и физической деятельности, можно отметить ряд особенностей:

- 1) в осенние месяцы (сентябрь – ноябрь) эта нагрузка высокая (60–80 % от максимальной);
- 2) в период экзаменационной сессии (середина декабря – январь) психическая нагрузка от умственной деятельности максимальная, а от физической остается высокой, приближаясь к максимальной;
- 3) в каникулы и далее во время зимних соревнований и тренировочного подготовительного периода психическая нагрузка от физической деятельности максимальная, а от умственной – снижается;
- 4) в марте – июне наблюдается сначала снижение, но с середины мая – повышение напряжения от физической нагрузки и постепенное повышение от умственной;