

Помимо этого предметно-пространственная среда в каждой группе и на участке дошкольного учреждения должна обеспечивать физическую активность детей и быть основой для их самостоятельной двигательной деятельности. Основная задача — создать условия для полного удовлетворения биологической потребности детей в движении. При организации предметно-пространственной среды следует исходить из необходимости учёта возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей, их интересов, предпочтений, возможностей. Физкультурные пособия в группе должны меняться несколько раз в течение дня в целях сохранения интереса к двигательной деятельности на протяжении всего времени пребывания ребёнка в учреждении дошкольного образования [6, с. 67].

Одним из обязательных условий профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата является организация рационального питания, обеспечивающего биохимические и физиологические процессы, лежащие в основе жизнедеятельности организма. Пищевой дисбаланс провоцирует формирование нарушений, которые впоследствии при воздействии других факторов риска могут прогрессировать и приобретать хроническое течение. Например, недостаток кальция приводит к нарушению формирования скелета и мышечного тонуса, дефицит фтора — к деформациям голени и стоп, меди — нарушению микроциркуляции, магния — спазму гладкой мускулатуры, белков — нарушению процессов роста и развития. При оценке качества питания в учреждении дошкольного образования следует обращать внимание на выполнение суточных физиологических потребностей детей в энергии, белках, жирах, углеводах, минеральных веществах, витаминах [7, с. 27].

**Заключение.** Формирование правильной осанки у дошкольников может успешно осуществляться только при условии единства требований детского сада и семьи. Правильная организация жизни детей в учреждении дошкольного образования и в семье, соблюдение основных гигиенических требований (режим дня, питание, сон, правильный подбор мебели), соответствующая методика проведения физических упражнений — всё это будет способствовать формированию правильной осанки у детей дошкольного возраста.

#### Список цитируемых источников

1. Развитие амбулаторной помощи детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / И. В. Юнес [и др.] // Материалы IX съезда педиатров Респ. Беларусь (17—18 нояб. 2011 г.). Минск, 2011. 336 с.
2. Дробинская А. О. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М. : ВЛАДОС, 2003. 400 с.
3. Чабовская А. П. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста : учеб. М. : Просвещение, 1987. 272 с.
4. Пищаева М. В., Денисова С. В., Маслова В. Ю. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста : учеб. пособие. Арзамас : АГПИ, 2006. 92 с.
5. Об утверждении Санитарных норм, правил и гигиенических нормативов «Гигиенические требования к устройству, содержанию и режиму деятельности учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования» [Электронный ресурс] : постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь от 17.04.2009 г., № 42 ; с изм. и доп. от 22.12.2010 г., № 176. URL: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=3871&p0=W210p0446> (дата обращения: 13.10.2015).
6. Голубев В. В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования. 2-е изд. М. : Акад., 2013. 240 с.
7. Дорошкевич М. П. Основы педиатрии : учеб. пособие. Минск : Университетское, 2002. 336 с.

УДК 613.7(075.8)

О. Н. Дивисенко, Е. А. Красько, О. Г. Романко

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи*

### ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Введение.** Происходящие в нашей стране изменения требуют от будущего профессионала свободного владения своей профессией, способности к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готовности к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности. Для этого будущим профессионалам необходимо не только усвоение определённого объёма знаний и навыков, но и сохранение и совершенствование своего здоровья [1, с. 20].

Современный ритм жизни отражается на здоровье студента. Дефицит отдыха, перенапряжение, стрессы — всё это может существенно подорвать здоровье, если не уделять должного внимания своему телу.

Основным компонентом здорового образа жизни человека является его личная физическая культура. Физическая культура — это часть культуры личности, основу специфического содержания

которой составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния. Иначе говоря, личная физическая культура воспитывается и проявляется в физкультурно-оздоровительной деятельности [2, с. 213]. Информационные, умственные и психологические нагрузки на организм студентов в процессе обучения в учреждении высшего образования неуклонно возрастают, что приводит к увеличению числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также нежелание поддерживать своё здоровье в норме. В процессе обучения студенты больше времени уделяют общественно-гуманитарным, социальным, экономическим и другим дисциплинам, забывая при этом о том, что их организм находится в постоянном стрессе. Это и приводит к тому, что с каждым годом интерес к занятиям физической культурой и спортом падает. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния студентов и разработка оздоровительных технологий, способных обеспечить формирование устойчивых личностных установок на здоровый стиль жизни.

**Основная часть.** Имеющиеся в арсенале современной науки методы оздоровления не могут быть востребованы из-за недоступности для массового потребления — это приводит к ограниченности выбора. Именно поэтому учёные пытаются найти универсальные подходы, прибегая к нетрадиционным системам оздоровления. Из нетрадиционных средств физического воспитания студенческой молодёжи для нас представляют интерес следующие направления: ритмическая гимнастика, оздоровительная аэробика, шейпинг, система физических упражнений в фитнесе, пилатес.

Ритмическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме. Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится, прежде всего, на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определённых условиях могут привить эстетический вкус. В процессе выполнения комплексов совершенствуется выносливость, подвижность в суставах, силовые качества. В целом, направленное воздействие ритмической гимнастики заключается в поддержании здоровья, гармоничном физическом и функциональном совершенствовании. При этом решаются частные задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка, что на сегодняшний день очень важно [3, с. 19].

Оздоровительная аэробика — система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание) и направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Данное направление получило большую популярность в учреждениях высшего образования. Аэробика подразумевает не просто регулярные физические упражнения под музыкальное сопровождение, способствующие развитию физических качеств, повышающие двигательную активность, но и длительную физическую нагрузку разной степени интенсивности, циклические упражнения, при которых организм получает много кислорода, что укрепляет сердечно-сосудистую систему, благотворно воздействует на нервную и эндокринную системы, а это, в свою очередь, имеет большое оздоровительное значение.

Шейпинг — научно обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек и женщин в возрасте 13—50 лет, основанная на последних достижениях в области физиологии, диетологии, спортивной медицины и психологии. Шейпинг направлен на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Его суть заключается в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой. При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально, так как только в этом случае она даёт наибольший эффект.

Программа занятий состоит из двух частей. В первой изложены рекомендации, направленные на снижение массы тела, адаптацию организма к физическим нагрузкам, повышение показателей тренированности. При этом в основном используются упражнения по аэробике. Вторая часть включает методы и средства, применяемые в бодибилдинге, а также имеет целевое направление — коррекция фигуры в целом, изменение конфигурации отдельных частей тела за счёт увеличения мышечной массы.

Результат обеспечивается специальной технологией, включающей в себя диагностические тесты, компьютерные программы, видеопрограммы упражнений, а также шейпинг-питание. На практике систему шейпинг на занятиях со студентами в условиях учреждений высшего образования достаточно сложно использовать в полном объёме из-за необходимости наличия дорогостоящего оборудования. Однако следует заметить, что внедрение элементов системы шейпинга на занятиях со студентами позволяет повысить интерес, сформировать устойчивую мотивацию и корректировать фигуру в проблемных зонах [4, с. 326].

Фитнес — это комплекс различных по направленности, но одинаково полезных и дополняющих друг друга видов нагрузки. Польза от такого комплекса заключается в том, что разные виды упражнений и разная степень силовой нагрузки позволяют работать разным группам мышц, а весь комплекс в целом корректирует фигуру.

Условно выделяют три вида фитнеса (Э. Т. Хоули): общий, физический, спортивно ориентированный. Общий фитнес, или вводный, используется на начальном этапе занятий и подразумевает оптимальную жизнедеятельность, включающую социальные, умственные, духовные и физические компоненты, которые способствуют укреплению здоровья. Физический фитнес подразумевает достижение оптимального физического состояния в результате выполнения определённой двигательной программы деятельности. Иначе говоря, это базовый фитнес, направленный на достижение и поддержание физического благополучия и снижение риска возникновения заболеваний. Спортивно ориентированный фитнес определяется как наиболее высокая ступень двигательной активности и направлен на развитие двигательных способностей и физических качеств для решения спортивных задач.

В настоящее время у нас в стране большой популярностью пользуется система Пилатеса. Это уникальная система упражнений, направленная на согласованную работу мышц, правильное естественное движение и владение своим телом. Долгое время эта система была привилегией немногих посвящённых, ею занимались актёры, артисты, известные спортсмены, богатые и знаменитые люди. Система сформировалась в начале 20-х годов XX столетия, её автором является Дж. Пилатес. Основанная на шести основных принципах (концентрация, контроль, использование центральной части тела, плавность движений, дисциплина, дыхание) программа безопасна, так как в пилатесе нет ударной нагрузки. Цель методики — укрепить мышцы, не наращивая объёмов мускулов, развить гибкость, грацию, пластику, улучшить осанку. Осознанное отношение к каждому движению приближает пилатес к йоге или тайчи. Повторы упражнения сведены до минимума, так как акцент сделан не на количество, а на качество. Упражнения составлены так, что слабые мышцы подтягиваются до уровня сильных, в чём и заключается основной эффект.

Это полностью научный подход к тренировке тела, в основу которого положены догмы физиологии, биофизики и биомеханики. Результаты научных исследований в области современной медицины показали, что техника Пилатеса обучает и совершенствует сенсомоторику (управление движениями и развитие движений), улучшает самочувствие, предотвращает боль в спине и поддерживает внутреннюю силу [5, с. 12].

**Заключение.** На основании проведённых бесед со студентами, а также анализа функционального состояния и физической подготовленности студентов прослеживается положительная динамика результатов, выявлена заинтересованность студентов в дальнейшем применении нетрадиционных методов и средств физической культуры для своего оздоровления. Формирование ценностного отношения к возможностям физической культуры как средству оздоровления обеспечивает качественно иное состояние мотивационной сферы у студентов, позволяющее осознать личную ответственность за собственное здоровье.

#### Список цитируемых источников

1. Гильфанова Е. К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов : дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2011.
2. Коледа В. А. Особенности индивидуального подхода к учебному процессу по физическому воспитанию на педагогических и непедагогических специальностях // *Вопр. физ. воспитания студентов вузов : сб. науч. тр. и метод. рек.* Минск : БГУ, 2000.
3. Петров В. К. Новые формы физической культуры и спорта. М. : Совет. спорт, 2004.
4. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура. Минск : Гесей, 2003. 528 с.
5. Физическое воспитание студенток / под ред. В. М. Михалени. Минск : Дизайн ПРО, 1998. 128 с.

УДК 616.31:37(072)

**И. А. Зыкова**

*Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Минск*

### К ВОПРОСУ СОТРУДНИЧЕСТВА УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Введение.** Вопросы укрепления здоровья детей, формирования основ здорового образа жизни, начиная с раннего детства, являются приоритетными для многих наук о человеке. Здоровый образ