

3. Лубышева, Л. И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л. И. Лубышева, А. И. Закревская // Теория и практика физ. культуры. — 2013. — № 3 — С. 7—16.

4. Теория и технология образования : эксперимент. учеб. пособие / Е. А. Суворина [и др.]. ; Твер. гос. ун-т, кафедра педагогики и научных основ управления педагогики, лаб. инновац. — пед. технологий. — Тверь : ТГУ, 2002 — С. 321.

Материал поступил в редакцию 17.02.2014 г.

УДК 796/799

И. А. Ножко, О. С. Карпик, О. В. Шило

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

РЕАЛИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. На протяжении всей истории развития общества человечество пыталось ответить на вопрос: как сохранить здоровье до глубокой старости? Этот вопрос остаётся актуальным и в наше время.

Конституция Республики Беларусь определяет жизнь и здоровье человека одними из самых высоких социальных ценностей [1]. Не случайно на современном этапе развития общества, когда в Республике Беларусь проблема здоровья нации остро обозначена на государственном уровне, вопросы формирования здорового образа и совершенствования системы физического воспитания различных слоёв населения [2] приобрели социальный статус. Решение проблемы может заключаться в формировании правильного отношения к своему здоровью начиная с раннего детства. Ещё В. Сухомлинский писал: «Я не боюсь повторять снова и снова, что забота о здоровье — самая главная задача воспитателя» [3, с. 157].

Вопросы формирования и воспитания здорового образа жизни (ЗОЖ) рассмотрены в многочисленных работах И. И. Брехмана, Э. Н. Вайнера, Л. Волошиной, М. П. Дорошкевич, Г. К. Зайцева, Т. С. Казаковцевой, Н. В. Тверской и др. Тем не менее проблема формирования ЗОЖ остаётся актуальной и требует дальнейшего изучения в контексте реализации двигательной активности детей младшего школьного возраста.

Цель данного исследования — проанализировать двигательную активность как фактор, формирующий ЗОЖ учащихся младших классов.

Основная часть. Теоретический анализ научно-методической литературы позволяет определить физическую активность как целеустремлённую

двигательную деятельность человека, направленную на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков и способностей с учётом личностной мотивации и социальных потребностей (Бальсевич В. К., Запорожанов В. А., 1987; Семенов В. Г., 2006).

Согласно теории, развиваемой профессором И. А. Аршавским, именно двигательная активность — ведущий фактор онтогенеза, который является генетически обусловленной биологической потребностью человека. Более того, закодирован объём движений в единицу времени (сутки). В результате физиологических исследований было выявлено, что у новорождённых крысят, ограниченных в движениях на сутки с помощью пеленания, на следующий день суточный объём двигательной активности в 2 раза превышал тот, который был зарегистрирован до их фиксации. Этот феномен трактуется как компенсация «мышечного голода», вызванного вынужденной временной неподвижностью животных. Наблюдения за детьми дали сходный результат. Педагогическая практика доказывает, что малоподвижный образ жизни в период роста и развития организма отрицательно сказывается на физическом, умственном и половом созревании и на здоровье в целом. В то же время под влиянием физической нагрузки естественным путём происходит увеличение количества и качества здоровья за счёт стимуляции жизненно важных функций и систем организма.

На наш взгляд, двигательная активность несёт в себе огромный потенциал для формирования ЗОЖ. Для этого необходимо, чтобы она базировалась, прежде всего, на правильно организованной двигательной деятельности.

Для нормального функционирования организма детей младшего школьного возраста рекомендуется выполнение научно обоснованного объёма двигательной активности (8—10 ч в неделю). Доказано, что суточное число движений здорового школьника 7—11 лет составляет в среднем 12 000—18 000 локомоций, в то время как суточной нормой двигательной активности для младших школьников считают 19 000—22 000 шагов.

В то же время в современном обществе наблюдается тенденция к снижению двигательной активности как у взрослого населения, так и у детей и подростков (Ю. Д. Железняк, Ж. К. Холодов Л. И. Лубышева, В. И. Лях, Н. В. Масыгина, С. В. Начинская и др.). Современные школьники ограничены в своей естественной двигательной активности из-за напряжённого ритма жизни и школьного учебного процесса, который включает, в том числе, повышенные требования к школьной программе и к качеству выполнения домашних заданий, в то время как ежедневная потребность в движениях должна удовлетворяться так же, как потребность в пище.

Анализ реализации двигательной активности учащихся 4-х классов ГУ ОСШ № 4 города Барановичи свидетельствует о том, что для здоровых, правильно развивающихся школьников спонтанная двигательная активность и уроки физкультуры и здоровья не могут в целом обеспечить необходимого суточного объёма движений. Так, уроки физкультуры и здоровья компенсируют в среднем 11% необходимого суточного числа движений, а за счёт самостоятельной двигательной активности учащихся младших классов реализуется только 50% оптимального числа движений.

Физическая активность детей в школе должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений: 1) уроков физкультуры и здоровья и работы спортивных секций во внеурочное время; 2) малых форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения.

Кроме школьных уроков физкультуры, физическая активность младшего школьника должна обязательно пополняться утренней гигиенической гимнастикой и 2-3 домашними тренировочными занятиями. После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5—2,0 ч провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях [3, с. 187].

В ходе эксперимента нами был определён объём времени регламентируемой двигательной активности младших школьников, который должен включать: утреннюю гигиеническую гимнастику (10—15 мин), урок физической культуры и здоровья или самостоятельные занятия физическими упражнениями (45 мин), физкультурные минутки (5 мин), подвижные перемены (20—30 мин), выполнение домашних заданий по физической культуре (15—25 мин), подвижные игры на свежем воздухе (30—60 мин).

Заключение. Важность полного удовлетворения потребности в движении неоспорима, так как двигательная активность — врождённая, т. е. генетически закодированная, потребность, без которой ребёнок становится вялым, пассивным, что отрицательно сказывается на его развитии и здоровье. В то же время в школьные годы, когда происходит формирование физической активности как целеустремлённой двигательной активности человека, у современных детей наблюдается постепенное снижение физической активности, и это негативно отражается на состоянии их здоровья.

А ведь этого так просто избежать, включив в образ жизни детей младшего школьного возраста оптимальный двигательный режим, так как движение является ведущим врождённым фактором физического и психического развития детей и, следовательно, обязательным — для сохранения здоровья и формирования устойчивой потребности в здоровом образе жизни.

Список цитируемых источников

1. Конституция Республики Беларусь 1994 года [Электронный ресурс] : с изм. и доп., принятыми на респ. референдумах 24 нояб. 1996 и 17 окт. 2004) // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2013.
2. Концепция реализации государственной политики формирования Здорового Образа Жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 [Электронный ресурс] // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2013.
2. *Сухомлинский, В. А.* Избранные сочинения : в 3 т. / В. А. Сухомлинский. — М. : Педагогика, 1980. — Т. 1. — 558 с.

Материал поступил в редакцию 17.02.2014 г.

УДК 159.9

Ж. В. Рзаева, Т. Е. Кухта

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» У РАБОТНИКОВ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Первое место по количеству опубликованных исследований, посвящённых проблеме выгорания, занимают работы, касающиеся труда педагогов. По мнению большинства авторов, работники системы образования — это та категория профессионалов, которая наиболее подвержена выгоранию вследствие специфики своей деятельности. К основным факторам, обуславливающим выгорание педагогов, относят ежедневную психическую перегрузку, самоотверженную помощь, высокую ответственность за обучающихся, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, ролевые конфликты, поведение «трудных» обучающихся и др. [1, с. 146]. Поэтому в практике почти любого учреждения образования возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении. Причём выгорание наиболее опасно в начале своего развития. «Выгорающий» человек, как правило, почти не осознаёт его симптомов. Следовательно,