

детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит»

Обеспечение результативности этих задач наш коллектив начал с создания условий.

На территорию детского сада, в спортивный зал, бассейн, группы приобретает стандартное физкультурное оборудование, изготавливаются своими руками нестандартное, многофункциональное, физкультурное оборудование совместно с родителями, с учетом инновационных требований к ним.

Сегодня понятие «ЗДОРОВЬЕ» представляется как единое целое физического, психологического и социального компонентов. Вот почему работа учителя – логопеда, педагога – психолога, инструкторов по физкультуре, воспитателей, музыкальных руководителей призвана осуществлять здоровьесберегающую функцию. В интеграционной работе специалистов нашего детского сада активно внедряются коррекционные технологии: сказкотерапия, музыкальная терапия.

Сказкотерапия – является инновационным методом в работе с детьми дошкольного возраста, которая может доступно и ненавязчиво воздействовать на ребёнка. Учит детей искать образные средства передачи движений. Развивать двигательную самостоятельность. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

На основе сказок мною создана методическая копилка, « динамических сказок » которая была представлена на ММО г. Домодедово в 2009, 2012 году. «Двигательные сказки – это средство амплификации двигательного творчества, мы имеем в виду не только развитие движения и эмоций, но и важную их роль при организации всей работы с детьми, направленной на решение задач сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

Отдельные приемы инновационных технологий широко используются педагогами, реализуется через все виды деятельности:

- развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание;
- дыхательная гимнастика по методике Б.С. Толкачева, массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье, кинезиологическая гимнастика.

В ДОУ развиваются формы дополнительного образования детей в области физического развития дошкольников (кружок «Крепыши»);

Сравнительный анализ данных диагностики в %

Показатели	2012	2013	2014
Заболееваемость	22,6	20	18,5
Группы здоровья	I	29	36
	II	60	53
	III	11	9
Всего детей	30	59	110
Уровень физического развития детей	69	73	76

Вывод: Сравнительный анализ данных диагностики ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы внедрения инновационных, здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ ( см.таблицу). Таким образом, говоря о том, что двигательные сказки – это средство амплификации двигательного творчества, направленное на решение задач сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

### **Секция «Здоровый образ жизни. Теория и практика развития физической культуры и спорта на современном этапе», научный руководитель – Новичихина Е.В.**

#### **ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ АГУ С ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Ефимова Н.А., Пискун С.А, Новичихина Е.В.  
АлтГУ, Барнаул, Россия, khyugo.reys@mail.ru

В последние десятилетия под более пристальным наблюдением исследователей находится проблема изучения возможности применения средств физической культуры в оздоровительных целях. В высших учебных заведениях учебная деятельность студента проходит в условиях недостаточной двигательной активности в связи с большой учебной загруженностью. В учебных заведениях Алтайского края обучаются около 91 тысячи студентов. Порядка 35% студентов по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе. В последние годы все больше внимания уделяется здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу ухудшения здоровья, роста заболеваемости студентов в процессе профессиональной подготовки и последующего снижения работоспособности в трудовой деятельности. Именно поэтому проблема поддержания оптимального уровня физических кондиций студенческой молодежи, а, следовательно, и их здоровья, становится все более актуальной [1].

Целью исследования является повышение работоспособности студентов специального медицинского отделения с заболеванием вегето-сосудистой дистонией посредством увеличения двигательной активности не только на академических занятиях по дисциплине «Физическая культура», но и в домашних условиях.

Объект исследования – физическое воспитание студентов специальной медицинской группы в Вузе.

Предмет исследования – повышение работоспособности студентов специальной медицинской группы с вегето-сосудистой дистонией на основе комплексного применения элементов оздоровительной гимнастики, дыхательных и релаксационных упражнений.

Студенты – особый контингент в составе населения, состояние здоровья которого является барометром социального благополучия и медицинского обеспечения предшествующего периода, а также предвестником изменений в здоровье будущего населения. В последние годы наблюдается тенденция снижения здоровья студенческой молодежи. В среднем у 20-40% студентов имеются признаки различных хронических заболеваний, в основном, нервно-психических, сердечно-сосудистых, органов дыхания и опорно-двигательного аппарата. Одним из самых распространенных заболеваний среди студентов является вегето-сосудистая дистония.

Вегето-сосудистая дистония – это нарушение деятельности вегетативной нервной системы, которая выполняет в организме две основные функции:

сохраняет и поддерживает постоянство внутренней среды организма (температуру тела, артериальное давление, частоту сердечных сокращений, частоту дыхания, потоотделение, скорость обмена веществ и т.д.);

мобилизует функциональные системы организма для приспособления (адаптации) к меняющимся условиям внешней среды (физической и умственной) работе, к стрессу, к перемене погоды, климату и т.д.).

Первые проявления заболевания могут возникнуть в детском или юношеском возрасте. Выраженные нарушения, как правило, выявляются именно в период студенчества - 18-30 лет). У женщин вегето-сосудистая дистония встречается чаще чем у мужчин в три раза [4]. Вегето-сосудистая дистония развивается под действием различных факторов: под влиянием эмоционального стресса, в периоды гормональных перестроек организма, при смене климатических зон, при физических, умственных и эмоциональных перегрузках, при обострении неврологических, соматических и эндокринных заболеваний.

Следует отметить, что имеется наследственная предрасположенность к развитию вегето-сосудистой дистонии (далее ВСД). При лечении ВСД широко используются немедикаментозные методы: нормализация образа жизни, лечебная физкультура, загородные прогулки, туризм, санаторно-курортное лечение, закаливающие процедуры, психофизическая тренировка.

При ВСД необходимо соблюдать режим дня. Особо важно для повышения работоспособности соблюдать чередование умственных и физических нагрузок, применять различные методы психологической разгрузки, аутотренинг. Следует по возможности уменьшить время просмотра телевизора и работы за компьютером. При отсутствии такой возможности - обязательны профилактические перерывы при работе с компьютером – применение элементарного комплекса физических упражнений, включающего упражнения для глаз.

Людам с ВСД рекомендуется заниматься плаванием, ходьбой, катанием на лыжах, загородные прогулки, туризм. При таких видах нагрузок происходит тренировка сердечной мышцы, сосудов, стабилизируется артериальное давление. Игровые виды спорта хороши, если проводятся на свежем воздухе, не для результата, а ради удовольствия. Они способствуют психоэмоциональной разрядке, оказывают общеукрепляющий эффект на организм. Среди тренажеров лучше всего использовать велозргомметр, беговую дорожку, гребной тренажер.

Следует отметить, что противопоказаны любые упражнения, в которых голова оказывается ниже уровня груди – давление повышается, ухудшается общее самочувствие и создается опасность развития обмороков. Занятия восточными единоборствами, силовой гимнастикой, бодибилдингом, аэробикой с высокими прыжками, сальто, оказывают значительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Следует избегать упражнений с большой амплитудой движения головы и туловища, резко и быстро выполняемых движений, упражнений с длительным статическим усилием. Если вы все-таки занимаетесь этими видами спорта при вегетативных расстройствах, то максимально снижайте интенсивность нагрузки, откажитесь от спаррингов, контролируйте частоту дыхания и пульса при выполнении упражнений. Основной критерий контроля – самочувствие.

Использование специальных физических упражнений в режиме дня студента приведут к нормализации кровообращения, повышению работоспособности, улучшению тонуса стенок кровеносных сосудов и налаживанию нормальной двигательной координации. В комплексе специальных физических упражнений могут присутствовать разные и силовые и расслабляющие упражнения. Комплексы ЛФК развивают нормальное соотношение мышечного тонуса, снимают стрессы и усталости, нормализуют работу центральной нервной системы. [2].

Дозированные физические упражнения повышают сократительную способность миокарда. Под их влиянием нормализуются показатели венозного давления, увеличивается скорость кровотока как в коронарных, так и в периферических сосудах, что сопровождается увеличением минутного объема сердца и уменьшением периферического сопротивления в сосудах, а в результате - улучшается настроение, уменьшаются головная боль, головокружение и т.д. [3].

Интенсивность и объем применяемых физических нагрузок на занятиях в специальных медицинских группах зависят от общей физической подготовки и функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Занятия, как правило строятся таким образом, чтобы в нем присутствовали и специальные физические упражнения и игры с мячом по упрощенным правилам. В коррегирующих комплексах применяют элементарные физические упражнения, охватывающие все мышечные группы, в сочетании с дыхательными упражнениями [6].

Продолжительность самостоятельного занятия может варьироваться от 10 до 30 минут, упражнения могут повторяться 4-6 раз для крупных мышечных групп и 10-15 раз - для мелких и средних. Физические упражнения должны выполняться ритмично, в спокойном темпе, с небольшой амплитудой движений в суставах. В содержание самостоятельного занятия должны включаться и упражнения на расслабление мышечных групп, на развитие равновесия, координации, дыхательные динамические упражнения и физические упражнения с дозированным усилием динамического характера. Следует избегать упражнений с большой амплитудой движения для туловища и головы, а также резко и быстро выполняемых движений и упражнений с длительным статическим усилием [5,6].

Таким образом, мы можем констатировать, что использование специальных физических упражнений, пеших прогулок, ходьба на лыжах, плавание в течении учебного дня, недели, месяца и особенно в период экзаменационной сессии является действенным средством для повышения работоспособности всех студентов, особенно для студентов с вегето-сосудистой дистонией.

#### Список литературы

1. Алиев, М.Н. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие / М.Н. Алиев, В.П. Аксенов // Тула: Изд-во Тульского пединститута, 1993. 189 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу: актовая речь. М.: ГЦОЛИФК, 1992. 16 с.
3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов // учебное пособие. М.: ГЭОТАР-МЕД, 2006. 560 с.
4. Люсов В.А. Сердечно — сосудистые заболевания в молодом возрасте. М.: Медицина, 1979. 48с.
5. ЛФК при вегетососудистой дистонии - некоторые упражнения [http://www.medmoon.ru/med/lfk\\_pri\\_vegetosusudistoj\\_distonii.html](http://www.medmoon.ru/med/lfk_pri_vegetosusudistoj_distonii.html)
6. Новичихина Е.В. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации к семинарским занятиям дисциплины «Физическая культура» студентов 3 курса специальной медицинской группы (всех специальностей очной формы обучения). Нерюнгри: изд-во ТИ (ф) СВФУ, 2013. 46с.