

Таблица 3

Распределение студентов по уровням развития выносливости (%)

| Уровни | 18 лет и менее | 19 лет | 20 лет | 21 год |
|---------------|----------------|--------|--------|--------|
| Высокий | 3,17 | 6,98 | 1,92 | 3,13 |
| Выше среднего | 26,19 | 19,77 | 3,85 | 12,5 |
| Средний | 53,97 | 60,47 | 82,69 | 68,75 |
| Ниже среднего | 9,52 | 6,98 | 9,54 | 12,5 |
| Низкий | 7,15 | 5,8 | 2,00 | 3,12 |

Распределение студенток по уровням показателя общей выносливости характеризуется ежегодным увеличением их количества со средним значением в этом тесте. Так, с 18 лет и менее до 20 лет количество студенток со средним значением показателя увеличивается с 53,97 до 82,69 % соответственно (более чем в 1,5 раза). В то же время уменьшается количество девушек с низким уровнем с 7,15 до 3,12 %.

Выводы. Установлено, что в тесте 1000 м достоверное улучшение выносливости к концу учебного года отмечено у девушек в возрасте 20 лет. Имеется положительная динамика увеличения количества студенток со средним уровнем развития этого двигательного качества. При этом этот прирост связан с уменьшением их количества в градации ниже среднего.

Библиографический список

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.
2. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. - М. : Физкультура и спорт, 1974. - 94с.

Гилёва Е.И.

Дошкольное образовательное учреждение № 4,
Свердловская область, Уралец, Россия

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ

«Актуальной задачей физического воспитания – говорится в Концепции дошкольного воспитания, - является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Поэтому актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья, оценка его эффективности и модернизации содержания физкультурно-оздоровительной деятельности. Конечно, приоритетной задачей дошкольного воспитания является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

В соответствии с программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы и др., по которой работает наш детский сад, физическое воспитание в дошкольном учреждении должно осуществляться как на специальных физических занятиях, так и в повседневной жизни. В нашем детском саду имеются необходимые условия для комфортного нахождения ребенка в ДОУ. Естественно, большую часть времени в ДОУ ребёнок проводит в группе. Поэтому от того, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации эмоционально-комфортного режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. Педагоги создают благоприятную эмоциональную обстановку в группе, осуществляют личностно-ориентированный подход к детям, что способствует сбережению здоровья детей. В каждой группе создан оздоровительный режим дня, способствующий гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающий разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья и имеющихся отклонений.

Обеспечению социально-психологического благополучия детей способствует создание эмоциональной комфортности и хорошего психологического самочувствия детей в процессе общения в детском саду и дома.

Также, для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Есть разнообразное физическое оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками. Разработанные пособия и нестандартное оборудование - несложные и недорогие, повышают интерес к занятию физической культурой. На участке ДОУ имеется физкультурная площадка с зонами для подвижных игр, гимнастическая стенка, беговая дорожка. Система физкультурно-оздоровительной работы включает следующие мероприятия : массаж, водные процедуры, специальные оздоровительные игры; арома- и фитотерапию путем подбора специальных растений и цветового решения интерьера; витаминотерапию; дыхательную гимнастику; фитонцидотерапию; проведение гимнастики после сна; ходьбу по солевой и ребристой дорожке; полоскание рта; обливание рук прохладной водой.

Проблема оздоровления и сохранения здоровья детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа на длительный период, а еще следует помнить одно правило, что любая деятельность должна приносить ребенку только радостные эмоции!

Голубенко Т.А.

Институт социальной работы и управления Национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова, Киев, Украина

ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА И УСЛОВИЙ ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: В статье раскрываются факторы риска и условий жизни на здоровье человека в преклонном возрасте. Влияние здорового способу жизни на долголетие и сохранение здоровья.

Ключевые слова: фактор риска, здоровье, основные факторы риска

Одним из показателей социального благополучия общества является здоровье населения. Для обеспечения здоровья человек обязан знать индивидуальные особенности своего организма, уметь мобилизовать его резервные возможности, которые практически безграничны. Однако нельзя забывать, что существует много так назы-