осенний кросс II–III курсов; первенство по настольному теннису I–III курсов; первенство по баскетболу I–III курсов; смотр-конкурс по гимнастике «Сила каждому нужна!» I–III курсов; первенство по гиревому спорту; лыжные эстафеты I–II курсов; лыжный пробег «Снежный марафон»; соревнования по зимнему многоборью IV курса «За полгода до диплома» (лыжные гонки, стрельба, подтягивание); первенство по волейболу I–III курсов; первенство по плаванию I–III курсов; первенство по футболу I–III курсов (три тура – осень-зима-весна); спортивный праздник «Всей группой – на старт!» I курса; туристический слёт III курса и др. Каждый студент в течение учебного года принимает участие в 10–12-ти соревнованиях. Ежегодно проводится смотр-конкурс на звание «Лучшая спортивная группа курса».

Система спортивно-массовой работы дает свои результаты. Наблюдение за выпускниками колледжа показывает, как подростки первокурсники становятся физически крепкими, закалёнными, выносливыми, волевыми людьми, преданными родному колледжу. Они имеют устойчивую нравственную позицию в жизни, умеют самостоятельно принимать решения, ответственны в делах и поступках, ответственно относятся к собственной жизни.

Соломина Г.М. (РГППУ, г. Екатеринбург)

РОЛЬ «ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Современные условия жизни и работы выдвигают перед преподавателями вуза требования обладать не только высокими профессиональными знаниями, но крепким здоровьем и творческим долголетием, поскольку только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности. Однако преподаватели высшей школы часто жалуются на повышенную утомляемость, раздражительность, снижение работоспособности, ухудшение памяти особенно в конце учебного года.

Развитие синдрома усталости в большинстве случаев связано не только с выполнением большого объема работы, но и с влиянием на человека неблагоприятных экологических факторов окружающей среды особенно в условиях большого города, с состоянием, когда человек постоянно переживает самые различные стрессовые ситуации, в которых в большом

напряжении находится иммунная система и, наконец, человек не получает в питании всех необходимых организму витаминов, микроэлементов, ферментов и т. д., поскольку в настоящее время наиболее распространена рафинированная пища.

Если человек всерьез обеспокоен своим здоровьем, то у него есть два пути оздоровления: обращение к современной фармакологической медицине или организация «здорового образа жизни», в котором не последнюю роль играет желание человека понять те процессы, которые приводят человека к предболезненным состояниям, а затем к болезни и научиться решать проблемы здоровья разработкой индивидуальных профилактических программ на основе многолетнего опыта народной медицины.

Под здоровым образом жизни понимаются такие типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым выполнение им своих социальных и профессиональных функций.

Здоровый образ жизни определяется следующими факторами: личная гигиена; рациональное питание; оптимальное сочетание работы и отдыха; двигательная активность; закаливание; отказ от вредных привычек и является главным фактором здоровья человека, за который приходится бороться, преодолевая свою инертность, лень, обжорство, слабоволие. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Утрачивая здоровье, человек начинает искать спасение в медикаментах, недооценивая силу положительного воздействия на организм организации здорового образа жизни. Вместе с тем, здоровый образ жизни - это не только деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, но и условия ее осуществления, к которым прежде всего относятся экологические условия окружающей среды.

В течение всей жизни человек подвергается постоянному воздействию многих агрессивных факторов окружающей среды: холодная зима и жаркое лето, магнитные бури и колебания солнечной активности, химическое загрязнение и радиация, постоянный стресс и эпидемии инфекционных заболеваний, неправильное питание и вредные привычки. В этих условиях человек должен постоянно приспосабливаться к изменениям окружающей среды.

Хорошо известно, что вследствие ухудшающейся экологической обстановки, неправильного питания и снижения активности очищающих систем человеческого организма в клетках начинают накапливаться вредные вещества, которые снижают адаптационные возможности клеток и нарушают

работу большинства органов и систем человеческого организма. Накопление вредных веществ («свободных радикалов») в межклеточном и внутриклеточном пространствах лежит в основе самых различных болезненных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной системах, работе печени, желудочно-кишечного тракта и др.

Конечно, человеческий организм обладает уникальными компенсаторными возможностями, но они тоже не беспредельны, поэтому человеку важно предупредить ранние нарушения здоровья с помощью простых и доступных профилактических мер. Эти меры связаны с использованием биологически активных добавок, которые позволяют очистить внутреннюю среду организма, повысить адаптационные резервы и создать условия гармоничного функционирования клеток через восполнение дефицита основных регуляторных веществ пищи и регуляции биологических ритмов.

Способность к адаптации является одним из важнейших свойств живых организмов. Без этой способности невозможна сама жизнь. Однако процесс приспособления человека к агрессивным воздействиям требует от человека огромного количества энергетических и других ресурсов. Отдавая значительную часть своих резервов на защиту организма от внешних воздействий организм человека уже не может эффективно выполнять свои обычные функции, при этом истощаются энергетические и структурные ресурсы сердечно-сосудистой, нервной, иммунной и других важнейших систем, что в конечном итоге приводит к снижению работоспособности, утомлению, частым болезням и преждевременному старению.

В настоящее время есть все возможности повысить качество своего здоровья путем использования продуктов, очищающих внутреннюю среду организма, повышающих эффективность адаптационных механизмов человеческого организма с помощью биоэнергетической коррекции и создающих гармонизацию функционирования клеточных функций организма. Многочисленные продукты, например, корпорации «Сибирского здоровья» позволяют успешно решать все эти вопросы. Это прежде всего биологически активные пищевые добавки, которые являются важнейшими элементами поддержания здоровья современного человека в условиях стресса, неправильного питания, сидячего образа жизни, загрязнения окружающей среды, курения и т.д. В настоящее время биологически активные добавки разрабатываются на основе вековой народной мудрости, традиционных методов лечения и профилактики с использованием передовых научных достижений и самых современных технологий.

Если каждый преподаватель вуза серьезно отнесется к поддержанию своего здоровья и будет активно использовать индивидуальные программы профилактики и коррекции наиболее распространенных нарушений здоровья в непростых условиях современной жизни, то он сможет наиболее успешно реализовывать и раскрывать свой творческий потенциал в профессиональной деятельности.

Таловирко О.А. (ТГПУ, г. Тула)

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

Общее недоразвитие речи, характеризующееся различными речевыми расстройствами, при которых у детей дошкольного возраста нарушено формирование компонентов речевой системы, при нормальном слухе и интеллекте, в большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы (Л.С. Выготский, 1983; М.С. Певзнер, 1963; М.М. Кольцова, 1973 и др.). Нарушение моторики, проявляющееся в затруднении в освоении основных движений и развитии двигательных способностей, сказывается на формировании познавательной и личностной сферы дошкольников, развитии игровой, а к моменту поступления в школу и учебной деятельности.

По мнению специалистов, нарушение развития двигательной сферы является составной частью ведущего дефекта, поскольку определяется теми же механизмами, что и ведущий дефект. Поэтому коррекция становления двигательной функции детей с общим недоразвитием речи (ОНР) рассматривается дефектологами как одно из важнейших направлений коррекционно-педагогической работы. У детей с нарушениями речи при отсутствии соответствующих коррекционных мероприятий может замедляться темп психического и двигательного развития.

В связи с этим, изучение физического развития, и развития двигательной сферы детей с различным уровнем общего недоразвития речи представляется нам важным, поскольку знание общих закономерностей и особенностей психофизического развития с ОНР позволит выявить наиболее эффективные педагогические средства и методы коррекции соматических и двигательных отклонений в развитии ребенка.