

♦ предоставляется возможность объективно сравнить результаты тестирования студентов, с данными их сверстников из стран СНГ и создания собственного компьютерного банка данных физической подготовленности данного контингента.

Библиографический список

1. *Вавилов, Ю.В.* Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №9. – С.58 – 62.

2. *Бельский И.В., Сыманович П.Г.* Физическая культура в образовательном пространстве высшего учебного заведения // Мир спорта. – 2006. - № 2. – С. 79 – 82.

3. *Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н.* Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

Блоцкая Ю.В. (Беларусь, Мозырский государственный педагогический университет им. П.Шамякина)

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

Воспитание, образование и оздоровление являются основными задачами системы физического воспитания подрастающего поколения. Эффективное решение этих задач, в конечном счете, обуславливает оптимальное развитие всех систем растущего организма, высокий уровень которого обеспечивает в будущем успешную деятельность.

На протяжении первых семи лет жизни ребенок проходит огромный путь физического и духовного развития. Рождаясь совершенно беспомощным существом, он должен всему учиться, чтобы к концу дошкольного возраста превратиться в личность с довольно большим запасом знаний и умений, обладающую сложным внутренним миром.

Направленное использование физической культуры на протяжении первых семи лет жизни, осуществляемое специальными дошкольными учреждениями, является начальным и очень важным звеном системы физического воспитания. Однако далеко не все дети дошкольного возраста охвачены сетью дошкольных учреждений. В связи с этим существенно возрастает роль семьи в осуществлении всестороннего гармонического

развития детей и подготовке их к школе. С целью расширения кругозора родителей по вопросам физического воспитания проводятся консультации, занятия, читаются лекции, издается специальная научно-популярная литература.

Физическое воспитание детей грудного возраста включает двигательный режим, гигиеническое воспитание, широкое использование воздуха, света и воды, обеспечивающих закаливающее воздействие. Важнейшие факторы физического воспитания детей первого года жизни – массаж и гимнастика, способствующие правильному физическому и нервно-психическому развитию ребенка, формированию и совершенствованию у него двигательных умений и навыков.

Самым первым физическим упражнением для младенцев является плавание. В настоящее время этот вид укрепления здоровья детей получил широкое распространение на всех континентах. В нашей стране плавательные школы с бассейнами для малышей стали организовываться около двадцати лет назад. Детские бассейны функционируют в ряде детских поликлиник Минска, областных центрах и крупных городах. Обучение грудных детей плаванию основано на врожденной способности плавать, обусловленной их развитием в жидкой среде. Раннее плавание детей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию, снижению присущего младенцам первых месяцев жизни повышенного тонуса сгибательных мышц, что обеспечивает ускоренное формирование двигательных умений малыша. Помимо этого, при плавании кожа ребенка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем улучшается кровообращение и укрепляется нервная система. Плавание грудных детей позволяет рано использовать закаливающее действие воды путем регулирования ее температурного режима. Выполнение в воде физических упражнений вовлекает в процесс дыхания большой объем легких, способствует увеличению их жизненной емкости, улучшению обогащения крови кислородом. Все это вместе с закаливающим действием воды является хорошей профилактикой заболеваний. И самое главное – плавание с самого раннего возраста способствует появлению положительных эмоций. Эти дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят, у них постоянно радостное настроение, что выражается двигательным оживлением, улыбкой.

Одной из первостепенных и важных целей использования физической культуры в раннем возрасте является развитие у детей движений. От этого значительной степени зависит взаимодействие с окружающим миром и физическое развитие детей. Физическое воспитание детей первого года

жизни не выделяется в самостоятельный раздел, а сливается со всем процессом воспитания. За первый год ребенок должен пройти большой путь развития, от первых попыток поднять голову до умения самостоятельно ходить. Особенностью методики, от которой зависит развитие движений, является своевременное создание благоприятных условий; кратковременное удержание ребенка в вертикальном положении на руках, выкладывание на живот, распеленание для свободного выполнения движений, развешивание и раскладывание игрушек, расстановка пособий для стимулирования самостоятельных движений.

Учитывая незрелость, большую податливость скелета, слабость мышц, низкий уровень сопротивляемости организма, важно избегать таких влияний, которые выходят за пределы возможностей детей и поэтому вызывают различные перенапряжения, тормозят и нарушают нормальный процесс развития. По этому все возможности использования физической культуры в самом раннем возрасте должны быть направлены на закаливание, повышение жизнеспособности детского организма, на укрепление костной и мышечной систем, а также суставно-связочного аппарата, на совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем.

Бухарова Г.Д. (РГГПУ, г. Екатеринбург)

К ВОПРОСУ ОБ ИННОВАЦИЯХ И НОВАЦИЯХ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ

Состояние современного образования характеризуется сменой педагогических парадигм. Появляющиеся в современном образовании новые системы, технологии, подходы рождают новое психолого-педагогическое отношение к процессу обучения, которое получило название инновационного. Инновационные процессы – новшество в образовании, введение нового содержания и новых методов, обладающих иными свойствами, связанными с изменением смысловых ориентиров. Среди инновационных педагогических процессов следует выделить следующие:

- появление авторских концепций и новых моделей школ, лицеев, колледжей и гимназий;
- осуществление перехода массовой школы на вариативные программы, методики обучения и воспитания;