

Объём плавания за одно занятие предлагался и определялся в зависимости от плавательной подготовленности женщины. В случае неумения плавать беременной предлагались поддерживающие средства (пояс пенопластовый, нарукавники). Для слабо плавающих 100-150 м, для хорошо плавающих (300-600 м). При этом использовались элементы плавания с помощью рук, ног в координации способами плавания брасс, кроль на груди, на спине.

Анализ показателей тестирования полученных в процессе занятий в водной среде по завершении дородового периода (39-40 недель) показал, что женщины хорошо переносили нагрузку, с удовольствием посещали занятия.

Женщины приходили на занятия по плаванию с различным сроком беременности. Улучшение функциональных и физических показателей наблюдалось у всех женщин, но большие сдвиги в положительную сторону оказались у женщин, которые начали заниматься в ранние сроки беременности.

Анализируя полученные данные тестирования можно отметить улучшение функциональных возможностей, улучшение физической подготовленности у всех беременных женщин, однако чем раньше (в меньший срок беременности) начнёт заниматься женщина, тем с большей пользой для себя и своего плода будут эти занятия. На наш взгляд психопрофилактическая подготовка беременных женщин также проходила одновременно с физической подготовкой, так как женщины могли общаться, делиться своими впечатлениями от занятий с такими же, как и они и ещё больше утверждаться в правильности своих действий.

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ - ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Е. Н. Каменщикова., В. И. Прокопенко

Туризм, краеведение, спортивное ориентирование - такие виды деятельности предлагает школьникам г. Комсомольска-на-Амуре Центр детского и юношеского туризма и экскурсий «Экзотур». Нет необходимости как-либо доказывать, что они, эти виды деятельности, обладают неисчерпаемыми возможностями в плане здоровьесбережения, оздоровления детей и подростков.

Мы видим несколько направлений в этой работе:

- ♦ организация занятий с детьми на свежем воздухе, в движении, в общении с природой;
- ♦ контроль физического и душевного здоровья воспитанников и организация необходимой помощи;

- ♦ оптимизация физических нагрузок в процессе тренировок, походов, путешествий;
- ♦ контроль соблюдения техники безопасности, санитарных правил и норм
- ♦ Пропаганда здоровой жизни, физкультуры и спорта наилучшим образом реализуется через организацию массовых городских и региональных мероприятий: соревнований, слетов, спортивных праздников.

Одним из оздоровительных ресурсов туристско-краеведческой деятельности является возможность общения с природой, пребывание детей на свежем воздухе.

В 2004-2005 гг. коллективом педагогов-краеведов разработана комплексная программа «Мой город», цель которой - формирование целостной картины мира на основе изучения родного края. Сведения об истории города, его географическом положении и климате, флоре и фауне, экономике, культурных традициях коренного населения Приамурья и славян - переселенцев, дети - школьники младших классов, для которых предназначена эта программа - получают в ходе экскурсий, мини-экспедиций, познавательных прогулок. Причем важным компонентом программы является туристская подготовка с соревнованиями, походами выходного дня, играми в лесу, у водоема, на лугах.

Для старших школьников это экспедиции, полевые практики, путешествия, сочетающие исследовательскую деятельность с разнообразными оздоровительными, спортивными, туристскими программами. В 2003 ~ 2005 гг. это были проекты «Эконь - 2003, 2004», «Вертикаль - 2005» - многопрофильные полевые практики для школьников 8-11 классов. Краевые проекты реализовывались в селах Сикачи-Алян и включали образовательные программы по истории, геологии, этнографии, экологии, психологии, пешему и водному туризму, художественному освоению среды. Исследовательская деятельность сочетается в проектах такого рода с разнообразными веселыми затеями, играми и приключениями. Это здоровая, содержательная, эмоционально насыщенная жизнь, безусловно способствующая оздоровлению детей.

С целью контроля физического и душевного здоровья детей, их личностного развития, а также с целью оптимизации нагрузок педагоги Центра детского и юношеского туризма и экскурсий «Экзотур» освоили необходимые диагностические методики, применяют их на практике, ведут карты личностного роста воспитанников.

Результаты диагностики показывают положительную динамику физического и психического здоровья воспитанников, снижение общей и ситуативной тревожности, агрессивности.