

Подготовительная медицинская группа для детей с ослабленным здоровьем является по своей сути основанием для практического дифференцированного подхода к обучающимся.

Библиографический список

1. Галанов, А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) / А.С. Галанов. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
2. Тюмасева, З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования) / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: Цицеро, 2012. – 299 с.

Капнинская О. Р., Терешкин А. Ф.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ И УМСТВЕННЫХ НАГРУЗКАХ

Аннотация. Умственные и физические нагрузки являются неотъемлемой частью жизнедеятельности студентов и оказывают существенное влияние на здоровье. Способность организма адаптироваться к их воздействию в значительной степени зависит от функционального состояния ЦНС и позволяет избежать нервно-психических напряжений при эффективной организации учебного процесса.

Ключевые слова: студенты, ЦНС, умственные и физические нагрузки.

В качестве наиболее доступного критерия оценки функционального состояния ЦНС человека могут быть использованы результаты анализа бланка теста САН (самочувствие, активность, настроение), который позволяет судить о сбалансированности нервных процессов.

В исследовании принимали участие студенты 2 курса, в количестве 12 человек, у которых до занятия физической культурой в спортивном зале и теоретическом занятии, где проводилась контрольная работа, а так же после физической и умственно нагрузки проводилось анкетирование про помощи бланка теста САН. Для определения функционального состояния ЦНС использовалось 7 ступенчатая шкала оценок, каждую категорию – самочувствие, активность, настроение характеризовали построчно 10 пар слов. Испытуемые должны были выбрать и отметить ту цифру, которая наиболее отражала их состояние на момент обследования. Максимальное количество в каждой категории составляло - 70 баллов, минимальное – 10 баллов. При обработке результатов теста определялось среднее арифметическое по каждой категории, динамика которого анализировалась при повторном обследовании.

До занятия физической культурой, в результате анкетирования были получены следующие результаты: самочувствие - 48 баллов, активность – 38 баллов, настроение – 54 балла. После проведения занятия в спортивном зале: самочувствие – 53 бал-

ла, активность – 44 балла, настроение – 54 балла. Самочувствие и активность в среднем повысились на 5-6 баллов, а настроение практически не изменилось.

До теоретического занятия анкетные данные выглядели следующим образом: самочувствие – 49 баллов, активность – 41 балл, настроение – 55 баллов. Эти данные практически не отличались от результатов, полученных до занятия физической нагрузкой. После контрольной работы: самочувствие снизилось до 47 баллов, активность до 39 баллов, настроение до 49 баллов по отношению к исходным результатам. По сравнению с физической нагрузкой эти результаты ухудшились, особенно по данным самочувствия и настроения.

Таким образом, бланк теста САН позволяет доступно и оперативно контролировать состояние нервных процессов протекающих в ЦНС. Исследования показали, что функциональное состояние ЦНС зависит от содержания проведения занятий, двигательная активность оказала более положительное влияние на состояние нервных процессов, чем напряженная умственная работа. Одним из эффективных средств повышения работоспособности у студентов является занятие физической культурой. Доказано положительное влияние физических нагрузок на умственную деятельность. Поэтому в учебном процессе студентов должны оптимально сочетаться умственная и физическая работа.

Карabut P.B.

МБОУ-лицей №32,
г. Белгород, Россия

ПРОФИЛАКТИКА ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Здоровье человека является основополагающим условием социального и экономического развития общества, и в тоже время это самая главная ценность любого государства.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, профилактика, формирование здоровья.

Человек должен осознать, что он сам в большей степени несет ответственность за состояние своего здоровья, должен понять важность личного отношения к своему здоровью, к использованию первичных мер профилактики.

Здоровый образ жизни – это искусство. А значит, как любому искусству, ему необходимо учиться, начиная учение по возможности в раннем возрасте.

Основу здорового образа жизни и формирования здоровья составляют оптимальный режим труда, отдыха, питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены, отсутствие вредных привычек, равновесие физической и психологической активности[1].

Укрепление здоровья подрастающего поколения, оптимизация процесса формирования здоровой, гармонично развитой личности, мобилизация усилий на пре-