

Освоение знаний, умений и навыков на этапе высшего образования требует от студента проявления таких его высших психических функций, как внимание, память, мышление, скорость переработки информации и т.п. В связи с этим интенсивная умственная работа особенно остро отражается на состоянии центральной нервной системы и на протекании психических процессов.

Интеллектуальная работоспособность во многом находится в зависимости с общей физической работоспособностью организма. Она также находится в зависимости с состоянием таких тонких психофизических свойств студентов, как абсолютная выносливость, эмоциональная стабильность, скорость мыслительной работы, способность к переключению и распределению, сосредоточения и постоянства интереса. Умственный труд немалозначим в отсутствии интенсивной деятельности мозга. В свою очередь, эффективная работа мозга неосуществима в отсутствии тренировки мышления, а тренинг мышления проходит посредством достижения определенной степени утомления. Не утомляясь, невозможно достигнуть увеличения интеллектуальной трудоспособности. Усердность в работе, умение продолжить период сохранять интерес в исследуемом предмете, продолжительная мобилизация памяти – это определенная выносливость в умственном труде. Она формируется посредством волевого принуждения себя трудиться над задачей, невзирая на утомление. Интеллектуальная трудоспособность переменчива, она меняется в течение рабочего дня. Многочисленными исследованиями подтверждено то, что занятия физическими упражнениями проявляют результативное воздействие в условиях увеличения трудоспособности и мешают раннему наступлению утомления. В течение учебного дня необходимо рационально использовать физкультурные паузы, т.е. осуществлять физические упражнения в интервалах между занятиями.

Библиографический список

1. Активизация учебно-воспитательного процесса студента средствами физического воспитания / Под ред. Г.Д. Иванова. – Изд. «Алма-Ата – Мектел», 2010. – 136 с.
2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Учебное пособие. / Под редакцией Т.Г. Савкива. МГСУ, 1995.
3. Физическая культура в вопросах и ответах. Учебное пособие. / Под ред. В.В. Садовского, В.З. Суровицкого. Пензенская ГАСА, 1999.
4. Физическая культура. Учебное пособие/ Под ред. В.А. Коваленко. М.: АСВ, 2000.

Веденина О.А., Латышева В.

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

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Аннотация. В статье рассматривается значение физических упражнений для будущей мамы и малыша, даются рекомендации по повышению двигательной активности во время беременности. Отмечается благоприятное воздействие физических нагрузок на нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы беременной женщины.

Ключевые слова: физические упражнения, беременность, здоровье.

Если беременность протекает благополучно, без осложнений, то ежедневное выполнение несложных физических упражнений (гимнастики) - обязательная составляющая для поддержания стабильно хорошего самочувствия беременной женщины и создания оптимальных условий развития плода. Беременной женщине нужна гимнастика! Во время беременности организм женщины работает вдвойне напряженно: со-

стояние плода находится в прямой зависимости от физического и психического самочувствия будущей мамы. Выполняя изо дня в день небольшие серии упражнений, с заданным числом повторений, женщина помогает организму справиться с двойной нагрузкой. Подобная забота о себе качественно улучшает функции дыхательной системы и активизирует работу сердца и сосудов, обеспечивает доставку необходимых питательных веществ и кислорода для роста и развития будущего малыша, своевременно удаляет углекислоту и другие продукты метаболизма плода.

Многие будущие мамы задаются вопросом: «Стоит ли во время беременности делать физические упражнения и заниматься гимнастикой? Ведь, органы начинают работать и так с повышенной нагрузкой? На этот вопрос можно ответить смело и уверенно – Да!

Физические нагрузки и гимнастика никогда не шли во вред человеку. Главное, выполнять их правильно и с головой. Конечно, если беременность протекает с некими осложнениями, то лучше всего по вопросам, связанным с физическими упражнениями, обратиться к ведущему беременность врачу.

Физические упражнения и гимнастика сохраняют, а также укрепляют здоровье беременной женщины. Девушка или женщина, занимающаяся во время беременности «правильной» гимнастикой, имеет высокие шансы на то, что роды у нее будут протекать быстро и легко. Кроме того, послеродовой период не будет подвержен никаким осложнениям.

Мускулатура тела женского организма развита намного меньше, чем мужского. Даже внутренние органы у женщин меньше и слабее, например, не такие большие сердце и легкие. В то же время женщина более «нервная» и более подвержена стрессам нежели мужчина, а это имеет негативные последствия не только для психики, но и для организма. Это – первые причины, почему женщина должна делать упражнения, в особенности, когда она вынашивает малыша. Для того чтобы он успешно появился на свет, нужно иметь крепкий мышечно-связочный аппарат тазовой области и промежности, чего удастся достичь благодаря физическим нагрузкам. Кроме того, благодаря им можно сделать сильнее мышцы брюшного пресса и тазового дна, а это поможет избежать «отвисания» и дряблости живота после родов и предотвратить болезни внутренних органов. Подмечено, что при занятиях физкультурой значительно реже расширяются вены на ногах, появляются отеки на лодыжках. А кому понравятся растяжки на коже живота и бедер? Но они вряд ли появятся, если вы занимаетесь физкультурой. Ваше тело будет практически таким же, как и до родов, а, может, и красивее. Кроме того, немаловажным аргументом является то, что исследования в области медицины показали: беременным можно укоротить продолжительность родов на более чем 5 часов и уменьшить риск каких-либо осложнений при родах и после, если они будут заниматься гимнастикой.

Нельзя не отметить и тот факт, что физические нагрузки положительно сказываются на нервной, дыхательной и сердечной системе. Кроме того, упражнения развивают и укрепляют мышцы живота, весьма необходимые каждой беременной. Сегодня существует огромное число упражнений, видов нагрузки для беременных.

Среди популярных и полезных физических нагрузок для беременных, например, можно выделить:

- Ходьба. Как бы это не звучало банально, но именно она дает возможность беременной оставаться в прекрасной форме. Занятия ходьбой могут протекать в любом месте и на всех сроках беременности. Для нее не нужны специальные приспособления и снаряжения. Главное, правильно подобрать пару удобной обуви.

- Растяжка. Она придает телу беременной гибкость и расслабленность, а также предотвращает мышечное напряжение.
- Плавание. Беременные должны понимать, нет цели, устанавливать скоростные олимпийские рекорды. В данном случае плавание преследует иную цель.
- Малоактивная аэробика. Занятия в специальной группе способствуют объединению будущих мам, а также придают уверенности в безопасности движений.
- Йога. Занятия ей повышают мышечный тонус, сохраняют гибкость.

Полезные изменения от занятий аэробикой:

- Организм матери и ребенка получает больше кислорода. Занятие аэробикой стимулирует работу сердца и легких, мышц и суставов. То, что организм, благодаря этим занятиям, начинает использовать больше кислорода, очень полезно для матери и ребенка. Аэробика также улучшает кровообращение, а это дает свой позитивный эффект: к плоду поступает больше питательных веществ, это также уменьшает риск появления варикозных вен.
- Уменьшается боль в позвоночнике при вынашивании ребенка. Беременные как никто знают, что плод, который они носят, – это дополнительный и достаточно нелегкий вес. Аэробика позволяет стать сильнее и повысить свой мышечный тонус, а это предотвращает или уменьшает боль позвоночника и запоры, «помогает» переносить дополнительную нагрузку.
- Роды проходят легче. Не всегда роды проходят легко. Иногда матери нужно проявить терпение и выдержку для того, чтобы малыш появился на свет. Благодаря тому, что мышцы работают и привыкли к напряжению, увеличивается элементарная выдержка, что позволяет легче перенести роды.
- Сжигаются лишние калории. Все боятся лишних килограммов. Аэробика помогает избавиться от них. Но в этом случае из соблюдения осторожности все-таки нужно придерживаться дополнительной диеты, богатой витаминами, без угрозы приобрести лишний вес.

Еще один, менее насыщенный комплекс упражнений для беременных, который советуют опытные специалисты, – калланетикс или калланетик. Это такой вид физической активности, который при минимальной активности позволяет сжигать максимальное количество калорий. Довольно легкие ритмичные упражнения направлены на то, чтобы исправить зачастую неправильную осанку, а также тонизировать и разрабатывать мышцы. Но, поскольку некоторые из упражнений калланетикса могут быть небезопасны, нужно подобрать те, которые разработаны специально для беременных. Они будут иметь тот же эффект, что и аэробика.

По сути, физические упражнения для беременных мало чем отличаются от упражнений для обычных людей. Они лишь преследуют немного другие цели.

Основные правила выполнения физических упражнений беременной включают:

- измерение ЧСС каждые 15 минут, при повышении чсс до 140 сокращений в минуту - прекращение тренировки и обеспечение отдыха до достижения ЧСС 90 ударов в минуту;
- регулярные тренировки с частотой около 3 - 4 раз в неделю;
- объем потребляемой жидкости - около трех литров в сутки;
- прием пищи до тренировки за 1 - 2 часа;
- отказ от подъема тяжестей свыше 3 - 4 килограммов, выполнения прыжков и других движений, приводящих к сотрясению живота и чрезмерным вибрациям;
- оптимальное время одного «подхода» - 15 минут, выполнение упражнений в спокойном темпе, предварительная разминка для «разогрева» мышц;

- после тренировки – отдых на левом боку в течение 20 - 30 минут.

Стоит лишний раз подчеркнуть, что будущая мама не должна бояться проконсультироваться по поводу нагрузок с ведущим беременность врачом. Он всегда подскажет, на что стоит обратить внимание и как это правильно следует выполнять. Ведь здоровая мама – залог рождения здорового ребенка, крепкого и счастливого малыша.

Библиографический список

1. Уильям и Марта Серз. Мы ждем ребенка. Москва, “Крон-пресс”, 2015.
2. Цареградская Ж.В. Родить и возродиться. Книги для беременных Москва, “Знание”, 2012.
3. <http://beremennost.net>
4. <http://in-fitness.ru>

Вершков И. А., Кетриш Е.В.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ УПРАВЛЕНИЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Аннотация. В статье проводится сравнительный анализ особенностей управления в организациях физкультурно-спортивной направленности. Проведено изучение сущности, значения и функций деятельности организаций физкультурно-спортивной направленности. На основе характеристики специфики управления в организациях физкультурно-спортивной направленности на современном этапе обозначены основные проблемы системы профессиональной подготовки данных специалистов. Разработана модель профессиональной компетентности руководителей организаций физкультурно-спортивной направленности.

Ключевые слова. Физкультурно-спортивная деятельность, физкультурно-спортивная организация, менеджмент, руководитель, подготовка, профессионализм, компетентность.

Современная ситуация актуализирует необходимость пристального внимания к проблеме осуществления и управления физкультурно-спортивной деятельностью как способу оздоровления населения. Что в свою очередь актуализирует потребность в квалифицированных педагогических кадрах, компетентных в осуществлении управления деятельностью физкультурно-спортивных организаций.

Как в России, так и за рубежом динамичные темпы общественного развития требуют обобщения и систематизации теоретических и методических материалов, раскрывающих суть процессов управления учреждением образования на основе системного подхода и под углом зрения совершенствования содержания и механизма повышения эффективности управления в организациях физкультурно-спортивной направленности.

Отсутствие в настоящее время в отечественной практике среди руководителей физкультурно-спортивных организаций профессионалов-управленцев по-настоящему компетентным в управлении с учетом специфики физкультурно-спортивных организаций обуславливает необходимость разработки теоретических методических аспектов управления деятельностью физкультурно-спортивных организаций.

Физкультурно-спортивная деятельность является весьма комплексным понятием, представляет собой совокупность мероприятий для осуществления таких видов