

Список литературы

1. Возрождение или новый старт?: о комплексе ГТО // Спорт для всех. 2014. № 12 (июнь). С. 4.
2. Национальные программы формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс]: междунар. науч.- практ. конгресс, (Москва, 27-29 мая 2014 г.): на рус. и англ. яз.: в 4 т./М-во спорта Рос. Федерации; Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). Электрон. дан. М.: Изд-во РГУФКСМиТ.
3. О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»: указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года N 172 // Российская газета. 2014. 26 марта
4. Попов М.В., Рапопорт Л.Р., Харитоновна Е.В. Комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» и развитие физкультурно-массовой работы на Урале в 1931 – 1941 годах // Педагогическое образование в России. 2014.
5. Перова Е.И. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года // Вестник спортивной науки. 2014. № 2. С. 55-60.

Мишина Н.А., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Рациональная организация учебного процесса как фактор здоровьесбережения студента

Здоровье человека – весьма актуальная тема для разговора во все времена и для всех народов. Сегодня, в XXI веке, эта тема становится как никогда важной. Как говорит Т.В. Ивчатова в своей книге «Двигательная активность и здоровье человека»: «Состояние здоровья человека – это его естественный капитал, часть которого является наследственной, а другая – приобретенной в результате усилий самого человека и общества» [1]. На сегодняшний день формирование здорового образа жизни – новое направление политики Российской Федерации. При этом система образования тоже не может стоять в стороне от задач, стоящих перед страной и обществом в деле сохранения здоровья каждого гражданина, а тем более молодого. «Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том

случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни» [2], – так говорит В.И. Ильинич в своем учебном пособии.

Развитие у студенческой молодежи общественно значимых потребностей является одной из важнейших задач формирования всесторонне развитой здоровой личности, в которой естественным образом сочетаются духовное богатство, нравственная чистота и физическое совершенство [3].

Разные специалисты в области физического воспитания, медицинского обслуживания и др. выделяют примерные показатели рациональной организации учебного процесса, использующиеся в образовании. В первую очередь сюда относится рациональное расписание учебных занятий.

При составлении расписания учебная часть колледжа или ВУЗа должна учитывать то, что работоспособность во время учебной деятельности у студентов меняется. «Вначале она повышается (период вработывания), затем устанавливается на высоком уровне (период снижения работоспособности и развития утомления). В период снижения работоспособности выделяют 3 зоны: неполной компенсации, конечного порыва, прогрессирующего утомления» [1]. Отсюда следует, что начало занятия, учебной недели, полугодия, года должно быть более облегченным, так как продуктивность в это время снижена. По завершении периода к студентам предъявляются уже более высокие требования. В это время должно проводиться изложение нового учебного материала, могут даваться контрольные и проверочные работы. В середине учебной недели (вторник, среда), в середине учебного года планируется наибольший объем учебной нагрузки.

Второй важный показатель рациональной организации учебного процесса – это двигательная активность студентов. Как известно, недостаток двигательной активности (гиподинамия) – «одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма обучающихся» [2]. Профилактика гиподинамии складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, пешая ходьба, подвижные перерывы между занятиями и т.п.) и периодической активности, которая осуществляется, в основном, на

занятиях по физической культуре и в различных спортивных секциях, на занятиях в тренажерном зале.

Следующий показатель рациональной организации учебного процесса, который выделяет в своей работе С.А. Минаков – это рациональная организация учебного занятия. Преподаватели колледжа или ВУЗа должны стараться придерживаться определенных критериев рациональной организации учебного занятия, так как от правильной его организации, уровня рациональности во многом зависит состояние студента в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления, что, в конечном счете, будет способствовать сохранению здоровья обучающихся и профилактике различных заболеваний [1].

В целом, жизнь студента очень суетлива и насыщена. Часто здоровье студентов ухудшается в результате постоянных нервных нагрузок, нерационального и нерегулярного питания, вредных пагубных привычек, а также из-за отсутствия занятий спортом и физической культурой. Наиболее часто встречающимися заболеваниями среди студентов являются заболевания нервной системы, пищеварительной системы, заболевания органов дыхания и заболевания сердечно-сосудистой системы.

Обобщая, можно сказать, что учебный процесс в высших и средних специальных учреждениях должен способствовать формированию здорового образа жизни у студентов. В процессе обучения студент должен понять, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы [1]. Соответственно, физическая активность студента должна представлять собой оптимальное использование физической нагрузки для сохранения и формирования здоровья.

Список литературы

1. Ивчатова Т.В. Двигательная активность и здоровье человека. Киев: Наук.свет. 2011. 285 с.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. М.: Гардарики. 2008. 366 с.

3. Ирхин В.Н., Ирхина И.В., Беседина О.А. Педагогическое сопровождение студентов в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе. Культура физическая и здоровье. 2010, №4, С. 37-39.

Мухина А.А., Потапова Н.В., Подчиненова Н.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Развитие гребли на лодках класса «Дракон» в Уральском государственном университете путей сообщения

В Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС) существует сборная команда по гребле, она доступна для всех. Актуальность этой работы состоит в том, что мы хотим донести до студентов о возможности использования данного вида спорта в качестве современных технологий физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности и о преимуществах гребли для развития физических качеств. Тем самым привлечь максимально возможное количество студентов УрГУПС к систематическим занятиям спортом.

Гребля – это способ перемещения судна по поверхности воды с помощью вёсел, приводимых в движение мускульными усилиями человека [2]. Гребля считается одним из самых известных водных видов спорта, который входит в программу различных соревнований от чемпионатов районного, областного масштабов, до чемпионатов страны, мира и Олимпийских игр.

По конструкции гребных судов различаются гребля на судах с уключинами – академическая гребля, а также распространённые в СССР гребля на морских ялах и народная гребля, и на судах без уключин – гребля на байдарках и каноэ, гребля на драконьих лодках [2].

Более подробно мы хотим рассказать о гребле на лодках класса «Дракон». Дракон или драгонбот – это большое 20-местное каноэ, с головой и хвостом дракона. Впереди сидит барабанщик, который бьёт в большой барабан, задавая