

нениями и развивающими играми. Она должна отличаться от комнат, где дети отдыхают. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы, стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи. Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, улучшают скоростно-силовые качества. Зелёный цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболевании позвоночника, обмена веществ.

В конце занятия чередуется использование игр малой подвижности и психогимнастики, релаксации. Эта технология позволяет через воображение ребёнка воздействовать на ЦНС успокаивающе, расслабляюще. На помощь здесь приходят музыка (музыкотерапия), звуки природы.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в результате сформировала у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Библиографический список

1. Кузнецова, М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2007. 112 с.
2. Медведева, С.А. Здоровьеформирующие технологии обучения и воспитания в системе дошкольного образования. Екатеринбург: ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т.», 2008. 250 с.

Хасанова Г.С.

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

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье рассматриваются возможности формирования и развития интереса младших школьников к урокам физической культуры. Обозначены основные уровни становления интереса, гендерные различия в интересах, возрастные особенности развития интереса, факторы повышения эмоциональности урока, средства и методы организации уроков физической культуры. Интерес к урокам физической культуры у младших школьников можно сформировать только в том случае, если: учебно-воспитательный процесс будет строиться с учетом возрастных особенностей, формирование интереса к урокам будет опираться на личностно-ориентированный подход, в учебно-воспитательном процессе будут активно использоваться творческие задания.

Ключевые слова: интерес, возрастные особенности, правильно поставленные задачи урока.

Khasanova G. S.

Russian state vocational pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

THE FORMATION OF STEADY INTEREST TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PRIMARY SCHOOL

Abstract. The article discusses the formation and development of interest of younger students for physical education lessons. The basic levels of formation of interest, gender differences in interests, age features of development of interest, the increase of emotionality of the lesson, means, and methods of organization of lessons of physical culture. Interest to lessons of physical culture in primary school can form only if: the educational process will take into consideration the age characteristics, the formation of interest to lessons will be based on learner-centered approach in the educational process will rely heavily on creative tasks.

Keywords: interest, age-appropriate, correctly the given objectives of the lesson.

Существенная роль в развитии личности принадлежит физическому воспитанию. В настоящее время физической культурой и спортом в стране регулярно занимаются 8-10% населения. Актуальной остается проблема, связанная с низкой физической активностью и слабым физическим развитием учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Распространенность низкой физической активности среди школьников достигла 80%. Одной из основных задач физической культуры в настоящее время является проведение работы по формированию ценностных ориентиров на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, мотивов к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Современные подходы в физическом воспитании обусловили создание новых программ, где допускается большая вариативность в деятельности учителя. Перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые физические и психические качества и получали удовлетворение от уроков.

Интерес – это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего объекта. В психологии интерес характеризуют рядом определенных качеств: широта (круг интересов), глубина (степень интереса), устойчивость (продолжительность сохранения интереса), мотивированность (преднамеренность интереса), действенность (проявление активности для удовлетворения интереса). Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых гигиенических знаний и первого знакомства с физическими упражнениями до глубоких психофизиологических знаний и интенсивных занятий спортом. Интерес проявляется на разных уровнях, и признаки его проявления могут быть различными в зависимости от возраста занимающихся.

Можно выделить несколько уровней становления интереса:

1 уровень: активное включение в выполнение заданий; жадное восприятие показа и объяснения упражнений; сильная сосредоточенность на заинтересовавшем упражнении; 2 уровень (особенности поведения и деятельности учащихся вне урока): после урока ученики активно задают вопросы учителю, высказывают собственные суждения по интересующей проблеме; беседуют и спорят, добровольно берут на себя обещания самостоятельно тренироваться дома; 3 уровень (особенности образа жизни, возникающие под влиянием интереса к тем или иным видам физкультурно-спортивной деятельности): занятия физкультурно-спортивной деятельностью в свободное от школы время, посещение соответствующих кружков и спортивных секций.

Интересы учащихся к урокам физической культуры отличаются разнообразием: стремление укрепить здоровье, сформировать тело, развить физические и психические качества (волю и т.д.). Важно отметить, что интересы девочек и мальчиков также отличаются: девочки чаще желают формировать красивую фигуру, развивать гибкость, совершенствовать изящество движений, походку и т.п.; мальчики, как правило, хотят развивать силу, выносливость, быстроту и ловкость. Привлекательность физической культуры имеет и характерные возрастные особенности.

Младшими школьниками управляет, прежде всего, интерес к двигательной активности вообще (на основе первичных мотивов). Они и без уроков физической культуры любят бегать, прыгать и играть. Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

Создание положительного эмоционального фона на уроках физической культуры имеет исключительное значение. Как правило, эмоциональный фон формируется у школьников еще до начала урока и должен

сохраняться на всем его протяжении. Однако, он может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроения, поведения и самочувствия учителя.

Исследователи проблем, связанных с изучением проявлений активности школьников на уроках физической культуры, отмечают снижение учебной активности у учащихся из-за того, что учитель допускает ошибки при постановке задач урока. Наиболее типичными из них являются следующие: учитель перечисляет упражнения, которые будут выполнять ученики на уроке, вместо того чтобы поставить задачу, которую следует решить; задача, которая ставится учителем, значима для него, а не для учеников; учитель ставит неконкретную задачу («научиться метать», «будем учиться играть в баскетбол»); учитель ставит непривлекательные задачи для учеников; конкретная и грамотно сформулированная задача не всегда приводит к желаемому результату (важно, чтобы учебная задача была связана с интересами школьников и их потребностями); учитель ставит перед учениками задачу, недостижимую в пределах одного урока. Это создает у школьников впечатление, что усилия, которые они затратят на данном уроке, напрасны. Оптимальная загруженность учащихся на уроке может быть достигнута рядом специальных организационно-дидактических мер.

И в заключении можно сделать вывод об уровне сформированности интереса младших школьников к урокам физической культуры: 1) младший школьный возраст является сенситивным к началу многоступенчатого процесса формирования интереса к физической культуре; 2) поддержание интереса и целеустремленности у младших школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и формируется ли у них удовлетворенность занятиями физическими упражнениями; 3) формирование интереса к занятиям физической культурой у младших школьников должно опираться на учет индивидуальных особенностей занимающихся

Библиографический список

1. Бальсевич, В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (К проблеме развития физкультурного знания) [Текст] / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры / Под ред. В. К. Бальсевич. – М. : Новое время. – 2009. – № 7.

2. Бальсевич, В. К. Физическая культура : молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева / Теория и практика физ. культуры [Текст] / Под ред. В. К. Бальсевич. – М. : Новое время. – 2008. – № 4.

3. Выдрин, В. М. Физическая культура и ее теория [Текст] // Теория и практика физической культуры / М. В. Выдрин. – М. : Новое время. – 2007. – №5.

Хусаинова А.Н., Веденина О.А.

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

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению группировки факторов, предложенной доктором медицинских наук Ю.П. Лисицыным, и способов учета данных факторов в условиях образовательных учреждений. Особое внимание обращается на факторы, способствующие употреблению алкогольных напитков и табака студентами. Представлен удельный вес факторов, определяющих риск для здоровья. Выявлено и обосновано суммарное влияние факторов, и степень их воздействия на здоровье. На основе результатов специальных исследований определены функции адаптивных способностей человеческого организма.

Ключевые слова: здоровье, студенты, риск.

Khusainova A. N., Vedenina O. A.

Russian state vocational pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

RISK FACTORS FOR HEALTH: THEIR EFFECT ON THE BODY

Abstract. The article is devoted to the groupings of the factors suggested by the doctor of medical Sciences Yu. p. Lisitsin, and ways of considering these factors in the context of educational institutions. Special attention is paid to the factors contributing to the consumption of alcoholic beverages and tobacco by students. Presents the weight factors that determine the health risks. Identified and justified total influence of factors and their impact on health. Based on the results of special studies specified the functions of the adaptive abilities of the human body.

Keywords: health, students, risk

В наше время ни для кого не секрет, что здоровье человека во многом зависит от воздействия внешних факторов. Но нельзя забывать и о собственных механизмах организма, его генетической предрасположенности к заболеваниям и понятии «качество жизни». Для определения единых факторов риска для здоровья, позволяющих построить стратегию их профилактики в условиях образовательных учреждений, обратимся к