

10.	72	100	88	76	84	68	120
11.	80	100	88	84	80	80	60
12.	76	88	64	68	68	68	96
Средние показатели	80	98	84	78	79	75	121

В покое, перед выполнением статической нагрузки, ЧСС составляло 80 уд./мин. По длительности выполнения статическая нагрузка выполнялась несколько меньше, однако статистических различий по отношению динамической нагрузки не обнаружено. После статической нагрузки, ЧСС возросла до 98 уд./мин. и превышала исходный показатель только на 18 уд./мин.

В дальнейшем, восстановление ЧСС происходило медленнее, чем при динамической нагрузке. Так на второй минуте ЧСС снизилось только до 84 уд./мин., разница к рабочему составила всего 14 уд./мин. и в дальнейшем, ЧСС снижалось медленнее, чем при первой нагрузке, и только на 5 минуте восстановления достигло исходного состояния.

Таким образом, адаптационные механизмы сердечно-сосудистой системы, обеспечивающие выполнение физических нагрузок, развиты лучше, по отношению к динамической работе, чем к статическим нагрузкам. На это указывает чуть более медленное восстановление ЧСС, вероятно такая картина связана с тем, что во время статических упражнений затруднен мышечный кровоток. Поэтому, для адаптации системы кровообращения, к таким нагрузкам необходимо использовать статические упражнения на занятиях физической культурой и спортом.

Адерман В. С., Лазарева О. Н.

Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ЭКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОДЕРЖАНИЯ НАЧАЛЬНОГО ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В соответствии с социальным заказом общества эколого-валеологический компонент является важной составляющей естественнонаучного образования в начальной школе. Здоровье рассматривается как важнейшая ценность человека и общества, а здоровый образ жизни – как залог духовно наполненной жизни и продуктивной деятельности. Здоровьесбережение как линия содержания начального естественнонаучного образования ориентирует на формирование у младших школьников культуры здоровья, экологически безопасного поведения в окружающей среде и потребности в здоровом образе жизни.

Ключевые слова: младшие школьники, эколого-валеологическое воспитание, здоровый образ жизни.

Aderman, V. S., Lazareva O. N.
Ural state pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

THE ENVIRONMENTAL AND HEALTH COMPONENT OF THE CONTENT OF ELEMENTARY SCIENCE EDUCATION

Abstract. In accordance with the social order of society of the environmental and health component is an important component of science education in elementary school. Health is seen as the most important value of the individual and society, and a healthy lifestyle as the key to a spiritually fulfilling life and productive activities. Health care as a line of the content of elementary science education focuses on the formation of Junior schoolchildren's health culture, environmentally friendly behavior in the environment and the need for a healthy lifestyle.

Keywords: younger schoolchildren, environmental and health education, healthy way of life.

Сохранение и укрепление здоровья школьников – одно из направлений реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа». В связи с этим включение здоровьесберегающего и здоровьесформирующего аспектов в содержание начального образования является актуальным. В начальной школе научные знания об организме человека и его здоровье, мировоззренческие установки на здоровый образ жизни формируются в процессе изучения предмета «Окружающий мир».

С 80-х гг. XX в. проблема сохранения здоровья актуализируется в связи с развитием системы непрерывного экологического образования, которое направлено на гармонизацию отношений человека с окружающей средой. Ценностное отношение к здоровью позиционируется как составляющая экологической культуры младших школьников (А. В. Миронов, Л. П. Салеева). В начальном образовании стержневыми становятся идеи «связи здоровья человека с экологическим состоянием окружающей среды», «разнообразия природного окружения как условия физического и духовного здоровья человека» (Н. Ф. Виноградова).

Для начальной школы создаются вариативные программы экологического воспитания, актуализирующие здоровьесберегающие аспекты. В «Здоровье человека и окружающей среды» (Л. П. Салеева) отражены идеи сохранения жизни и здоровья человека, ценности здорового существования человека; интегрируются понятия «здоровье», «окружающая среда», «здоровый образ жизни», «забота о сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих людей»; рассматриваются фак-

торы сохранения здоровья человека в связи с экологической проблемой защиты окружающей среды [1].

Проблема здоровьесбережения нашла отражение в концепции экологического образования, где ставились задачи освоения основ экологической грамотности, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде (И.Д. Зверев, И.Т. Суравегина, 1994).

С 90-х гг. XX в. в начальном образовании развивается валеологическое направление, главная задача которого – обучение детей основам здорового образа жизни (В. В. Колбанов, Е. П. Торохова). В школьную практику внедряются инновационные программы валеологического образования и воспитания, в которых акцент переносится со здоровьесбережения на здоровьесформирование (Г. К. Зайцев, Л. Г. Татарникова и др.).

В современных условиях изменились стратегии эколого-валеологического воспитания младших школьников. Главное – не обсуждение проблем, а поиск практических путей их решения; переход от стратегий познания к стратегиям управления. Согласно требованиям ФГОС начального общего образования задачи эколого-валеологического воспитания младших школьников решаются в процессе организации внеурочной деятельности, важным направлением которой являются эколого-краеведческие и спортивно-оздоровительные проекты. В контексте «Стратегического плана развития Екатеринбурга до 2020 г.» педагогами РГППУ и УрГПУ был разработан социально ориентированный образовательный проект «Чистый город» (руководитель Г.П. Сикорская) [2]. Во время педпрактики в рамках проекта «Чистый город» мы организовали проектную деятельность младших школьников по темам: «Здоровый город для лучшей жизни», «Вода и здоровье», «Зеленые друзья нашего города», «Мусор может стать полезным», «Украсим город цветами». Цель проектов – формирование у детей и их родителей нового менталитета экологически безопасного и устойчивого развития городской среды, привлечение семей к реальному участию в практических делах по улучшению экологических показателей жизни в городе. В процессе реализации проектов расширились представления детей о значении городской среды для здорового образа жизни. Младшие школьники вместе с родителями участвовали в общественно значимых практических делах по улучшению состояния водных источников, в создании зеленых зон, очищающих воздух в городе, в решении проблем с бытовым мусором.

Библиографический список

1. Салеева, Л. П. Здоровье человека и окружающей среды (курс для младших школьников «Азбука здоровья») // Программы по экологии / Л. П. Салеева. – Курган : ГУНО Адм. Кург. обл., 1983. – С. 23-28).

2. Экология города: методическое пособие для педагогов / Г.П. Сикорская, Н.Л. Абрамова, О.Б. Акимова, О.Н. Лазарева и др. – Екатеринбург: РГППУ, 2015. – 187 с.

Алексеева М.В., Медведева С.А.

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

ЭФФЕКТИВНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. Внедрение инновационных технологий в физическую культуру необходимо для поддержания у студентов интереса к спорту и мотивации к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: студенты, фитнес, спорт.

Alekseeva M. V., Medvedeva S. A.

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

EFFECTIVE APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. The introduction of innovative technologies in physical culture is necessary to maintain the students interest in sport and motivation for a healthy lifestyle.

Keywords: students, fitness, sports.

За последние годы в России резко обострилась проблема с состоянием здоровья населения: увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, алкоголь, табак. Систематически снижается уровень здоровья студенческой молодежи. На всех уровнях образования отсутствует должное обучение здоровому образу жизни, мотивация его соблюдения.

Физкультурно-спортивная деятельность в современных условиях вуза является наиболее эффективной формой решения задач здоровьесбережения. Эффективность системы здоровьесбережения должна обеспечиваться единой образовательной концепцией вуза, где в каждом изучаемом предмете должно быть отражение идеи защиты здоровья студента.

Новый подход к разработке технологий преподавания физической культуры в вузе будет способствовать подготовке здоровых, высококвал-