

4. *Физкультурно-оздоровительное* направление, которое предполагает дифференцированный подход в воспитании физических качеств на уроках физической культуры, организацию занятий для учащихся специальной медицинской группы, формирование мотиваций на занятия физической культурой и спортом.

5. *Коррекционно-развивающее* направление, заключающееся в использовании мероприятий и средств, направленных на коррекцию имеющихся нарушений в развитии и состоянии здоровья: ЛФК, массаж, дыхательная гимнастика, развитие моторики руки, физиотерапия, гомеопатия, апитерапия, фитотерапия; социально-психологический тренинг общения, тренинг познавательной сферы, личностного роста; коррекция нарушений речи и др.).

В качестве критериев и показателей оценки влияния здоровьесберегающей среды образовательного учреждения на здоровье и адаптацию воспитанников и учащихся в своей экспериментальной работе мы определили:

- *психологические*: уровень тревожности, психологический комфорт, мотивация к обучению;
- *медико-биологические*: острая заболеваемость, функциональное состояние организма учащихся и их адаптивные возможности;
- *педагогические*: успеваемость учащихся, успешность усвоения ими знаний, уровень культуры здоровья учащихся.

Программа по методике преподавания физики с активацией внимания на здоровом образе жизни старшеклассников

А.А. Лесных

Тюменская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Тюмень

Для укрепления и сохранения здоровья старшеклассников разрабатывается и апробируется программа по методике преподавания физики с интеграцией знаний о биофизике и здоровье человека.

Вариативная часть программы содержит элементы биофизики: механические свойства биологических тканей, работа и мощность сердца, физические основы измерения кровяного давления, физические характеристики слухового аппарата, действие электрического поля на организм человека и т.д.

Основные принципы, лежащие в основе разработки данной программы:

1. Активизация произвольного внимания к своему здоровью, возможностям собственного организма.

2. Принцип наглядности. Реализация примеров по исследованию прочности тканей, костей. Индивидуальный расчет нагрузки на кости при различных положениях тела.

3. Поддержание интереса к физической активности, здоровому образу жизни.

Данная программа реализуется по следующим этапам.

1. Изучение физического состояния. Разработана карта старшеклассника, в которую включены основные параметры здоровья учащихся.

2. Организация оздоровительной деятельности (физкультминутки, соревнования, качественные задачи по акустике, динамике, электричеству, проведение занятий на свежем воздухе – исследование влияния физической природы на биофизику и здоровье человека).

3. Активизация всех типов внимания старшеклассников. Преобладание произвольного внимания учащихся приводит к увеличению психического напряжения, и, как следствие, к потере интереса и чувства удовлетворения от занятий.

Эксперимент по данной методике проводится на базе Лесотехнического техникума в группах 1 курса специальностей «Технологическая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования» (исследуемая группа) и «Экономика и бухгалтерский учет» (контрольная группа), 10 – 11 класс.

К концу первого полугодия наблюдается существенная разница между исследуемой и контрольной группами. В последней наблюдается снижение интереса к физике, снижение уровня внимания к возможностям своего организма и, как следствие, здоровому образу жизни.

Проведенные в исследуемой и контрольной группе тесты на точность выполнения заданий и устойчивость внимания (корректирующие пробы Бурдона, Ландольта) свидетельствуют о том, что в ходе занятия внимание учащихся испытывает небольшие колебания. Преобладание произвольного внимания с начала занятия, небольшой спад к середине, все это говорит об утомляемости школьников.

На рис. 1 приведена диаграмма изменения такой характеристики внимания, как точность выполнения различных заданий в исследуемой группе (черный цвет) и контрольной группе (белый цвет).



Рис.1 Характеристика внимания: Точность выполнения заданий

Для снижения уровня утомляемости и повышения уровня произвольного внимания школьников используются физкультминутки (упражнения, соревновательные игры) для разминки мышц различных частей тела. Таким образом, происходит активизация произвольного внимания учащихся к своим движениям и возможностям своего организма.

Использование качественных задач с элементами биофизики человека позволит приобрести практические навыки в исследовании возможностей своего организма. Например: Внешний диаметр локтевой кости 15 мм, предел прочности кости 10^8 Па. Какую силу надо приложить при осевой нагрузке к кости, чтобы произошел разрыв? Толщина кости 3 мм.

Таким образом, активизация произвольного и непроизвольного внимания, путем их чередования, на уроках физики с организацией двигательной активности способствует повышению интереса учащихся к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

Сравнительный анализ социально-культурных особенностей студентов, их отношение к здоровому образу жизни

Л.А. Марущак

Филиал Тюменского государственного университета,
г. Нягань

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.