

образовательном процессе, не изменяется мотивация учения и не работает технология самостоятельной учебной деятельности.

Большое значение для организации дистанционного процесса обучения имеют следующие факторы: отбор и организация материала в соответствии с целями и задачами курса (его научность); структурирование курса, его методическая и технологическая организация (гипертекстовые технологии, Web-страницы); четкое планирование работы группы (организация работы в малых группах, проведение конференций, в том числе аудио, видео, телеконференций), организация систематической отчетности; организация постоянных тематических консультаций с преподавателем и куратором сервера; формирование и умелое поддержание положительной мотивации в группе целом и у каждого обучаемого в отдельности.

Семья, ее значение в укреплении здоровья детей средствами физической культуры и спорта

Т.М. Михеева

Оренбургский педагогический университет,
г. Оренбург

Не секрет, что большинство людей лишь с возрастом познают истинную цену своего здоровья, начинают отчетливо понимать, что никакие жизненные успехи и материальные блага не могут компенсировать его потерю. Вполне естественно, что детей и вовсе не волнует проблема сохранения здоровья. Забота о ней всегда была и будет уделом взрослых – семьи, школы, и дошкольных учреждений. Еще многие родители и педагоги забывают или просто не понимают, что обучать, воспитывать и гармонично развивать ребенка как личность легче если он здоров и хорошо физически развит. И сегодня мы пожинаем плоды выросшие на почве недопонимания, недооценки роли физического воспитания в воспитательном процессе.

Необходимо заметить, что школа и другие учебно-воспитательные учреждения многое делают для решения вопросов связанных с сохранением и укреплением здоровья детей занятиями физической культурой и спортом.

Главная цель которых - формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. «Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью. Чтобы не оступиться в пути, человек должен быть обучен». В программе средних специальных учебных заведений (да и высших тоже) решение этой задачи осуществляется через воспитание физической культуры личности.

Однако не уменьшается число школьников с отклонениями в состоянии здоровья, что говорит о не высокой эффективности этой работы. Можно перечислить много проблем связанных с решением задачи – укрепление и сохранение здоровья человека, но хотелось бы остановиться на одной из них, не мало важной, это отношение родителей, семьи к занятиям физической культурой и спортом детей школьного возраста. Родительская забота о здоровье ребенка чаще всего проявляется в том, что его добросовестно лечат от уже появившихся болезни или стараясь уберечь от недуга, содержат в тепличных условиях, что до поры до времени сохраняет иллюзию его здоровья. И только не многие семьи приобщают своих детей к физическим упражнениям, регулярному закаливанию, активному отдыху.

До поступления ребенка в школу семья активно участвует во всех физкультурно-оздоровительных и других мероприятиях, которые осуществляют детские учреждения. С поступлением ребенка в школу такое положение сохраняется только с первого по второй класс. У родителей возникает представление о том, что все проблемы будут решены школой. Наименьшее количество семей способствуют и направляют детей в различные секции и спортивные школы для дальнейших занятий спортом. Большая часть семей не способствуют возрождению тяги детей к физической культуре и спорту в целом, и к тому же чаще всего не подающих собственного положительного примера.

Образовалась свободная временная ниша не занятая ни занятиями спортом, ни искусством, ни другими увлечениями способствующие развитию и воспитанию личности, которая сразу же заполнилась плохим воспитанием, незанятостью, питаемые детским эгоизмом и склонностью детей к проявлению жестокости, открыли дорогу к самоутверждению в сфере сверстников через насилие. В дальнейшем это приводит к большим трудностям в процессе возрождения престижа физического совершенства и потребности детей в регулярных физических тренировках. Родители, семья напрямую связаны с этой проблемой и обязаны учитывать это обстоятельство.

В старших классах добиться желаемого очень трудно, потому, что уже прочно установилось негативное отношение к физической культуре, низок уровень физической подготовленности. Поэтому главное возрастное звено с которым необходимо усиленно работать это школьники с первого по пятый класс. Энергия свойственная этому возрасту требует активного выхода и реализуется не смотря на правила поведения и другие ограничения. Они охотно приобщаются к регулярным занятиям физической культурой и с увлечением соревнуются. И если не упустить этот период, то очень легко

можно сформировать потребность в продолжении занятий физической культурой и спортом в старших классах. Для этого необходима помощь родителей, которые бы были заинтересованы в этом, осуществляли контроль за посещением детей уроков физической культуры и спортивных секций, приводили агитацию и пропаганду здорового образа жизни, как на собственном примере так и на примере ведущих спортсменов. Очень важно, чтобы копилку знаний о здоровом образе жизни пополняли все члены семьи.

Практикой и специальными исследованиями установлено, что для оздоровления и хорошего физического развития ребенку нужно заниматься физическими упражнениями не меньше 8 часов в неделю. Поэтому в организационном плане необходимо соединить занятия школьных уроков физической культурой и занятия в ДЮСШ, или секциях, кружках, платных группах с домашней семейной физической культурой под руководством родителей. Семейная физическая культура является одной из обязательных составляющих физкультурно-оздоровительного режима школьников. Необходимо чтобы в этой системе семья была ведущим звеном объединяющим все возможности имеющиеся в школе, вне школы и дома. Особенно важно такое отношение родителей, когда система эта только создается.

Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции на этапе спортивного совершенствования

В.Н. Кунгуров, Е.Н. Конойко, Е.Н. Кунгурова

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Как считают практики, лучшее средство подготовки любого спортсмена к достижению личных высоких и стабильных результатов является участие в соревнованиях.

Тренеру необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена и, прежде всего, способности восстановления в кратчайшие сроки при установлении количества стартов. Известно, что тренировочный процесс при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции рассматривается многими тренерами как творческая деятельность.

Данная деятельность основана в значительной степени на интуиции. К такому мнению пришли следующие специалисты: А.Полонин, В.Куличенко, В.Селуянов. Спортсменам в период профессионального совершенствования необходимо выполнять требования:

1. Выполнение набора упражнений;