

Следует внедрить практику «спартакиады здоровья» среди профессорско-преподавательского состава вузов города, тогда и вуз позволит поддерживать массовую физическую культуру и спорт. и разрешить выявленные противоречия

Для этого необходимы совместные усилия и общая заинтересованность управления по развитию физической культуры, спорта и туризма, администрации вуза, профсоюзной организации кафедры физического воспитания, что бы поднять статус физической культуры как рода занятий.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК

А.В. Савельева

На современном этапе, несмотря на значительное количество исследований и методических разработок, проблема дефицита двигательной активности учащейся молодежи остается по-прежнему актуальной и вызывает большой интерес как отечественных, так и зарубежных специалистов в сфере физического воспитания. Недостаток объема движений, по мнению ряда авторов, вызывает в организме человека ряд негативных изменений, которые снижают его работоспособность и приводят к развитию заболеваний (Булич Э.Г., 1986; Амосов Н.М., Бендет, 1989 и др.).

Учебно-трудовая деятельность студентов характеризуется постепенным повышением объема научной информации и повышением интеллектуальных нагрузок, что делает данную социальную группу наиболее подверженной отрицательным последствиям гипокинезии (Иванов Г.Д., 1993).

Сочетание интенсивного умственного труда с малоподвижным образом жизни является одной из причин роста заболеваемости среди студенток (Менхин Ю.В., 2002; Амосов Н.М., 1987 и др.). Это вызывает необходимость изыскания новых организационных форм физической культуры в реабилитации студенток с ослабленным здоровьем.

Изучая потребностно-мотивационные ориентации студенток, ученые принимают во внимание большое количество мотивов, среди которых ведущее место, почти во всех исследованиях, занимают – улучшение телосложения и повышение уровня здоровья (70-80% опрошиваемых). Студентки 1-2 курсов на первое место по значимости мотивов - улучшение телосложения, когда на наиболее старших курсах – здоровье, так как рост заболеваемости имеет возрастную прогрессию от курса к курсу (Бородахин В.А., 1977 и др.).

Наиболее эффективной системой физических упражнений способной избирательно изменять телосложение человека можно по праву считать атлетическую гимнастику (Кувшинов О.Н.,1998).

Основное средство атлетизма – упражнения с отягощениями, с обязательным включением в каждое занятие других средств физического воспитания (Петров В.К., 1985; Менхин Ю.В., Менхин А.В., 2002 и др.).

В настоящее время этот вид спорта представляется научно-обоснованной и проверенной долгим опытом системой силовых тренировок оздоровительной направленности для людей со многими функциональными заболеваниями (Колтун А.И.,1992; Мухина А.В., 2000 и др.). Несомненно, что система упражнений атлетической гимнастики, по мнению Селуянова (2002) является прекрасным средством профилактики основных видов заболевания человека, поскольку стимулирует деятельность эндокринной и иммунной систем.

Практически все авторы едины во мнении о положительном влиянии атлетической гимнастики на опорно-двигательный аппарат, дыхательную, сердечно-сосудистую системы, иммунитет, органы мочеполовой системы (Шапошников Ю.В.,1992; Закарьян Л.Х., Савенко,2001). Во многих работах указывается на значительный прирост у занимающихся силовых показателей (Захаров В.С, 2000; Петров В.К.,1970).

В экспериментах, проведенных в группах атлетической гимнастики, были разработаны эффективные методы комплексного развития физических качеств. Получен такой положительный аргумент в пользу атлетической гимнастики, как уменьшение жирового компонента относительно мышечной массы в процессе занятий (Петров В.К.,1985; Князев Н.В., 2000).

Таким образом, можно полагать, что включение атлетической гимнастики в программу занятий специальной медицинской группы позволит добиться более выраженного оздоровительного эффекта и повысить функциональные резервы организма студенток с ослабленным здоровьем.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВНЕДРЕНИЮ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

Л.А. Семенов

Одним из неперемных условий эффективного осуществления любой деятельности являются ее планирование. Безусловно, не является исключением и деятельность по внедрению мониторинга состояния

физического здоровья учащихся (студентов) в образовательные учреждения.

Основная цель сообщения, материалы которого рассматриваются в данных тезисах, заключается в изложении основных направлений такого планирования, основанных на анализе содержания и характера проведения мониторинга. Использовался так же многолетний практический опыт организации мониторинга состояния физического здоровья в образовательных учреждениях Свердловской области.

К числу основных направлений по нашему мнению относятся: разработка нормативных документов, кадровое и материально-техническое обеспечение мониторинга; организационные меры; оснащение образовательных учреждений средствами информационного обеспечения; обновление (совершенствование) содержания, методик и организационных форм физического воспитания; научно-методическое обеспечение мониторинга.

Разработка нормативных документов. Выполнение мероприятий данного направления позволит обеспечить проведение мониторинга и улучшение состояния физического здоровья учащихся различного рода нормативными актами и, таким образом, создать основу для координирования деятельности различных организаций, ведомств, отдельных структур и исполнителей. Необходимо так же предусмотреть создание документов, определяющих и регулирующих деятельность по педагогической интерпретации и непосредственному использованию результатов мониторинга в образовательных учреждениях.

Кадровое обеспечение. Реализация мероприятий этого направления позволит подготовить специалистов различного рода для организации и проведения мониторинга; грамотного тестирования физической подготовленности и обследования физического развития; компьютерной обработки и создания банка данных; интерпретации полученных результатов и принятия на различных уровнях (область, муниципальное образование и образовательные учреждения) соответствующих решений и их осуществление для улучшения качества физического воспитания.

Материально-техническое обеспечение. В результате проведения мероприятий данного направления будет достигнуто, во-первых, обеспечение образовательных учреждений диагностическим оборудованием, необходимым для осуществления мониторинга. Во-вторых, станет возможным плановое дооснащение образовательных учреждений простейшим спортивным инвентарем и оборудованием для проведения коррекции выявляемых в результате проведения мониторинга отклонений в состоянии физического здоровья.

Организационная деятельность. Реализация мероприятий данного направления позволит, во-первых, на практике упорядочить согласованность действий различных ведомств, отдельных структур и исполнителей при внедрении мониторинга. Во-вторых, наряду с существующими структурами, для проведения мониторинга потребуется создание каких-то новых структурных подразделений (как на уровне муниципальных образований, так и в отдельных образовательных учреждениях). При планировании мер по данному направлению станет возможным создание действенного организационного механизма, позволяющего реализовывать в чем-то новые функциональные обязанности всех субъектов, участвующих в осуществлении мониторинга.

Оснащение образовательных учреждений средствами информационного обеспечения. В результате проведения мероприятий данного направления образовательные учреждения будут обеспечены средствами информационного обеспечения (компьютерные программы, Паспорта физической подготовленности, информационные стенды и др.). Это, в свою очередь, позволит, во-первых, оперативно проводить обработку результатов тестирования физической подготовленности и обследования физического развития. Во-вторых – создать, как в отдельных образовательных учреждениях, так и в муниципальных учреждениях в целом, банки данных о состоянии физического здоровья учащихся (студентов). В-третьих, обеспечить получение информации о своем физическом состоянии каждым учащимся (студентом), а так же педагогами, медицинскими работниками, руководителями образовательных учреждений.

Обновление (совершенствование) содержания, методик и организационных форм физического воспитания. Предполагается, что на основании результатов мониторинга физического здоровья в образовательных учреждениях станет возможным принятие обоснованных мер по совершенствованию содержания, методик и организации занятий физической культурой. В частности, в значительной мере могут усиливаться интеграционные процессы между физическим воспитанием в основных образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности; активизируется внимание к учащимся с ослабленным здоровьем (в том числе и учащимся специальной медицинской группы), к юношам допризывного возраста и т.д.

Научно-методическое обеспечение мониторинга. Основное предназначение науки, которое следует отражать при планировании новой для образовательных учреждений деятельности, заключается в обосновании мероприятий по внедрению мониторинга и отслеживанию эффективности реализации его результатов.

Выделенные направления могут явиться основанием при разработке разделов программ по организации и проведению мониторинга состояния физического здоровья учащихся (студентов) в масштабе области, муниципальных образований и отдельных образовательных учреждений.

ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Л.А. Семенов, В.С. Балмашев

Продолжая работу по внедрению мониторинговой системы диагностики и коррекции состояния физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, на основании постановления Правительства Свердловской области «О проведении мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи на территории Свердловской области в 2004-2005 учебном году» (№777П от 19.08.2004 г.), было проведено массовое тестирование учащихся 1, 4, 9 и 11 классов в начале и в конце учебного года. Осенью было протестировано 96 428 учащихся из 54 муниципальных образований Свердловской области, а весной – 96 841 учащихся из 45 муниципальных образований.

Результаты осеннего (констатирующего) тестирования показали, что большое число учащихся не выполняет нормативные требования, установленные Государственной программой по физическому воспитанию в общеобразовательных школах (1996). Так, число мальчиков (юношей), не выполняющих нормативные требования, составило: по показателям силы – 54%, выносливости и гибкости – 40, скоростной силы – 32% и быстроты – 24%.

Также достаточно велико число девочек (девушек), не выполняющих нормативные требования. Так, низкий уровень развития силы у 46% девочек, выносливости – 45%, гибкости – 43%, скоростной силы – 51% и быстроты – 27%.

Результаты весеннего тестирования позволили выявить эффективность занятий физической культурой учащихся в течение учебного года. Установлено, что у мальчиков за учебный год улучшились показатели в проявлении быстроты и выносливости. Число мальчиков с низким уровнем развития быстроты снизилось на 4%, а выносливости – на 2%. Число же учащихся с низким уровнем развития гибкости и скоростной силы не только не уменьшилось, но, наоборот, увеличилось (на 2%).