

зультатами первого и второго замера различий выявлено не было, следовательно, двигательная активность студентов не повлияла на концентрацию их внимания.

Таким образом, в ходе проведенного эксперимента мы установили, что на концентрацию внимания студентов положительно влияет пассивный отдых, а кратковременная физическая нагрузка является раздражителем, который не способствует повышению концентрации внимания. В своих дальнейших исследованиях нам хотелось бы изучить влияние не кратковременной, а длительной и систематической физической нагрузки на формирование и развитие психических процессов человека.

Литература

1 Бикмухаметов, Р. К. Интеграция физического и духовного воспитания студентов педвуза / Р. К. Бикмухаметов // Педагогика. 2004. № 9. – С. 25–32.

2 Психология: учеб. для гуманит. вузов / под общ. ред. В. Н. Дружинина – Санкт-Петербург, 2005. – 656 с.

3. Петровский, А. В. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. 2-е изд. – Москва, 2001. – 512 с.

4. Рапопорт, Л. А. Студенческий спорт: реальность и тенденция развития / Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ–УПИ, 2001. – 211 с.

Осипов А. Ю.

Институт физической культуры, спорта и туризма
Сибирского федерального университета,
Красноярск, Россия

Новые формы проведения занятий по физической культуре в образовательных учреждениях различного типа

Аннотация. По данным различных исследований, уровень физического здоровья молодых людей неуклонно снижается. Данную проблему необходимо решить за счет повышения уровня двигательной активности занимающихся. Повысить уровень активности можно за счет изменения структуры и формы учебных занятий по физической культуре.

Ключевые слова: Здоровье, молодежь, физическая культура, спортивные специализации.

Osipov A. Yu.

Institute of physical culture, sports and tourism
Siberian federal university,
Krasnoyarsk, Russia

New forms of physical training in educational establishments of various types

Abstract. According to various researches, the level of physical health of young men steadily decreases. This problem is necessary for solving due to increase of a level of impellent activity engaged. To raise a level of activity it is possible due to variation of structure and the form of educational employment on physical training.

Keywords: Health, youth, physical training, sports specializations.

Одним из ключевых факторов развития государства является сохранение и укрепление здоровья населения, особенно подрастающего поколения. К сожалению, исследования, посвященные оценке уровня здоровья и физического развития молодых людей (школьников и студентов), показывают негативную картину. Год от года уменьшается процент относительно здоровых людей, сейчас лишь примерно 30% учащихся может считаться относительно здоровыми людьми. Этому печальному факту есть множество объективных причин, одна из которых – недостаток действенных программ зорвьесбережения в образовательных учреждениях [1; 3]. Также отмечается, что увеличение психоэмоциональных нагрузок в процессе

обучения, стрессовые состояния, вредные привычки приводят к резкому понижению физических кондиций и ухудшению состояния здоровья учащихся. По мнению специалистов, данную проблему необходимо решать за счет повышения уровня двигательной активности студентов, с помощью регулярных занятий физической культурой [6; 59]. Однако замечено, что в большинстве учебных заведений учащихся ориентируют лишь на получение любыми путями формального зачета по предмету физическая культура [2; 33], а не сохранение и укрепление своего здоровья за счет двигательной активности. По мнению автора, приоритетное значение в решении проблемы укрепления здоровья учащихся на занятиях физической культурой, должно отводиться активному использованию инновационных подходов и современных оздоровительных направлений в учебном образовательном процессе [5; 179].

Одним из таких подходов является изменение структуры и формы проведения учебных занятий по физической культуре у современной молодежи. К измененным формам можно отнести спортивные специализации и индивидуализированные занятия. В основе методики проведения занятий со студентами в форме специализаций лежит спортивно-видовой подход – педагогическое направление физического воспитания студентов в вузе на основе занятий одним или несколькими видами спорта с использованием современных технологий подготовки спортсменов, адаптированных в учебный процесс и способствующих реализации индивидуальной двигательной потребности, формированию спортивной культуры, повышению физической и специальной подготовки молодежи в студенческие годы [3; 1335]. Он предполагает конверсию спортивных технологий в процесс физического воспитания студентов.

Практика физического воспитания убедительно показывает, что эффективность физической тренировки будет высокой лишь в том случае, когда физические нагрузки будут индивидуально дозированными с учетом уровня здоровья и физической подготовленности человека. [4; 186]. Индивидуальные программы физического воспитания молодых людей предназначены для учащихся, которые по состоянию здоровья относятся к основной и подготовительной группе занимающихся, но в силу каких-либо причин (восстановления после заболеваний, недостаточного уровня физического развития и т.д.) не могут выполнять физическую нагрузку в полном объеме. В основе данных программ лежат методики интенсивной физической и функциональной подготовки молодых людей, с обязательным контролем над уровнем состояния здоровья студентов.

По мнению автора статьи, данные формы проведения занятий с учащимися образовательных учреждений различного типа, являются наиболее эффективными с точки зрения сохранения и укрепления уровня здоровья и развития физических качеств молодых людей.

Литература

1. *Бальсевич, В. К.* Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. №5. – С. 2–6.
2. *Бартновская, Л. А.* Оценка эффективности педагогического обеспечения здоровьесохраняющего образования студентов специальной медицинской группы вуза / Л. А. Бартновская // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. Т.1. Психолого-педагогические науки. №3 (17). – Красноярск, 2011. – С. 33–39.
3. *Дорошенко, С. А.* Спортивно-видовой подход – путь к повышению эффективности процесса физического воспитания в вузе / С. А. Дорошенко // Журнал Сибирского Федерального Университета. Серия: Гуманитарные науки. №9. Т.4. Красноярск, 2011. – С.1334–1353.
4. *Николаев, В. С.* Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи / В. С. Николаев // Здоровье молодежи – будущее нации: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Саранск, 2008. – С. 185–189.

5. Осипов, А. Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания / А. Ю. Осипов, Л. А. Голым, С. А. Михайлова // Вестник ЧГУ. №2 (39). – Череповец, 2012. – С. 178–182.

6. Перевозчиков, А. С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозчиков, М. В. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. №1. – С.59–61.

Осипов А. Ю., Винникова Е. В., Маслбоева Н. А., Петухов К. Г.
Институт физической культуры, спорта и туризма
Сибирского федерального университета,
Красноярск, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация. По мнению многих ученых, занимающихся мониторингом уровня физического здоровья студенческой молодежи, присутствует тревожная тенденция значительного ухудшения уровня здоровья студентов от курса к курсу. Исследовательские данные показывают, что молодой человек, приходя в вуз относительно здоровым человеком, покидает высшее учебное заведение, имея значительные отклонения в состоянии здоровья. По мнению авторов, исправить сложившуюся ситуацию могут современные здоровьесберегающие технологии, внедренные в образовательную деятельность вузов.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание.

Osipov A. Yu., Vinnikova E. V., Masloboeva N. A., Petukhov K. G.
Institute of physical culture, sports and tourism
Siberian federal university,
Krasnoyarsk, Russia

HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. According to many scientists who are engaged in monitoring of level of physical health of student's youth, there is a disturbing tendency of considerable deterioration of level of health of students from a course to a course. Research data show that the young man, coming to higher education institution rather healthy person, leaves a higher educational institution, having considerable deviations in a state of health. According to authors, the modern health saving technologies introduced in educational activity of higher education institutions can correct current situation.

Keywords: students, health, health saving technologies, physical training.

На современном этапе развития образования, образовательному процессу высшей школы присущ ряд особенностей. К ним относятся: высокая интенсивность информационного потока, образуемая за счет широкого использования технических средств и компьютерных технологий, увеличение времени, необходимого на изучение и усвоение учебного материала. Исследования показывают, что расход времени, отводимого на учебу, у современных студентов составляет 14 – 16 часов в сутки. В то же время происходит значительное падение уровня двигательной активности, так как большая часть времени расходуется на учебу. Учебная деятельность студентов в таких условиях сопровождается неблагоприятной динамикой сердечнососудистой и дыхательной систем, значительными психическими нагрузками, повышенными требованиями к адаптационным ресурсам организма [1; 43]. Все вышеизложенное способствует, по мнению многих авторов [6; 59], ухудшению физического здоровья студентов от года к году.