

дует отметить простоту и удобство данного метода. В отличие от других методик оценки (пульсометрия, функциональные пробы, тест Купера и т.д.), данный метод практически не влияет на временную плотность занятия (для измерения ЭКГ достаточно 20-30 секунд), и позволяет получить наиболее полную информацию о влиянии физической нагрузки на организм.

Библиографический список

1. Завьялов А.И. Классификация изменений электрокардиограммы у здорового человека // Физиология человека. 1985. №2. Т.2. С.201 – 207.
2. Зуев В.Н. Нормативно-правовые акты в регуляции управления отечественной сферой физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2002. №7. С.15 – 17.
3. Осипов А.Ю. Методы объективной оценки уровня здоровья и функциональной готовности студентов // В мире научных открытий. 2012. №5.1 (29). Проблемы науки и образования. С.126 – 137.
4. Осипов А.Ю., Вапаева А.В., Антонова А.В., Чижов А.Ю. Двигательная активность, как основное средство формирования здоровьесберегающих компетенций // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2012. №3 (21). С.115 – 119.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. URL: <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=356&PubID=4981>

Паначев В.Д., Морозов Д.П.

Пермский национальный исследовательский
политехнический университет, Пермь, Россия

АНАЛИЗ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

В современном обществе здоровье рассматривается как социальное свойство личности, качественный и количественный уровень которого обеспечивают человеку конкурентоспособность, благополучие семьи, профессиональный рост. В настоящее время существуют разные определения и ракурсы рассмотрения феномена здоровья и культуры здоровья, что осложняет разработку программ формирования культуры здоровья населения и в частности у молодежи[1-3]. Результаты опросов студентов показывают, что подавляющее большинство респондентов в системе ценностей помещает здоровье на 1-2 ранговое место. Однако более глубокий социологический анализ обнаружил, что здоровье ценно не само по себе, а как средство достижения жизненных целей, т.е. инструментально. Представляется, соответственно, что физическое и психическое здоровье современного студента важно не само по себе, а как средство для достижения успехов в учебе, приобретения более высокого рейтинга в вузе.

В 21 век медицина оказывается все более бессильной в решении проблем выраженного снижения уровня физического компонента здоровья и психофизического потенциала людей еще и потому, что, как многократно было показано исследователями разных стран, среди факторов, влияющих на здоровье, здравоохранению принадлежит лишь около 10-12%, наследственности – 15-20%, экологии – 10-15 и 50% – образу жизни. Результаты анкетирования показали, что 85% респондентов (87% юношей и 82% девушек) занимались или занимаются спортом, Причём 95% респондентов в целом положительно относятся к спорту (96% юношей и 93% девушек). Массовость же таких видов спорта, как аэробика, спортивные игры, туризм, видимо, связаны с их зрелищностью и полезностью для здоровья. Студенты – это будущий социально-экономический, интеллектуальный и творческий потенциал края. Они составляет особую социально-возрастную группу, характеризующуюся специфически-

ми условиями труда и жизни и качеством индивидуального здоровья. Исследования последних лет, проведённые в нашем университете, свидетельствуют об ухудшении показателей физического и психического здоровья студентов.

Библиографический список

1. Ефимова, И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов / И.В. Ефимова, Е.В. Бudyка, Р.Ф. Проходовская. – Иркутск., 2003. – 180 с.
2. Казин, Э.М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2009. – 347 с.
3. Кизько, А.П. Современное состояние здоровья и работоспособности студентов НГТУ/А.П. Кизько, В.А. Цимбалюк, А.В. Колокольников // Организация методик учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Мат VI междуниверситет. Научно-метод. конф. – Ростов на Дону, 2000.– С. 108-109
4. Медведков В.Д. Здоровье детей, проживающих на экологически неблагоприятных территориях // Педагогико-психологические проблемы ФКиС: электронный журнал. 2010. № 2 (Вып. 15). – С. 68-72.

Парулина М. Колесникова И., Котельников С.А.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ВНЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ИХ ЗДОРОВЬЯ

В настоящее время найдены и апробированы разнообразные формы организации физического воспитания (Бальсевич 1988; Лубышева 1997; Никитушкин, Квашук, 2002). В многочисленных экспериментах и в педагогической практике подтверждена их эффективность (Волков 1993; Гузаиров, 1998; Маввидис, Софиадис, Мантис, 2000). Представления о путях реорганизации форм и обновления содержания физического воспитания учащихся, давно развивается В. К Бальсевичем, его учениками и единомышленниками (Вавилов Ю. Н., Вавилов А. Ю. 1995: 54; Виленский, Литвинов 1990: 2; Кочкин 2007; Назаренко 2002).

Для оптимизации двигательного режима, решения оздоровительных и других задач учебные программы физического воспитания (1993) предусматривает включение в режим дня школьников помимо уроков физкультуры и другие организационные формы занятий, проводимые в режиме учебного дня, внеклассные и внешкольные мероприятия: гимнастика до уроков; физкультминутки во время уроков; внеклассные мероприятия, домашние занятия и др.

Организационные формы занятий - способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) учителя (преподавателя) и занимающихся, а также соответствующие условиям занятий.

В режиме школьного дня профилактика утомления обеспечивается с помощью физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые используются в процессе учебной деятельности школьников (на образовательных уроках) или в условиях активного отдыха по завершении основных занятий по школьному расписанию (Матвеев 1983).

Гимнастика до занятий и физкультминутки относятся к малым формам организации занятий.

Гимнастика до занятий проводится по классам под руководством инструкторов - общественников (старшеклассников) или физоргов и должна быть направлена на