

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

подготовку организма занимающихся к предстоящей деятельности и на общее физическое развитие школьников. Иначе говоря, гимнастика до занятий должна обеспечивать активное и адекватное включение учащихся в учебный процесс. Упражнения подбираются в определенном алгоритме, который определяет постепенное вовлечение в работу основных мышечных групп.

Физкультминутки проводятся в классе во время уроков по усмотрению учителя и в зависимости от степени утомления учащихся и содержания занятий (на любом уроке, начиная со второго). Так как они ограничены в пространстве и во времени, необходимо это учитывать при составлении комплексов физкультминуток.

Разные авторы предлагают большой набор и разнообразных форм внеклассной работы, в том числе разнообразные подвижные игры и развлечения на свежем воздухе, музыкальные игры, праздники игр и игрушек и т. д. (Головин 2005; Левушкин, 2002; Моленский 1994).

Внеклассные дополнительные занятия должны выполнять задачу повышения общей физической подготовленности учащихся путем использования в занятиях с учащимися различных средств физической культуры и спорта, составляющих основу учебной программы. Такие занятия должны проводиться два раза в неделю продолжительностью по 45 минут. Общее руководство занятиями по общей физической подготовке должно осуществляться учителем физической культуры.

Предлагается несколько вариантов «подвижных перемен»: самостоятельные занятия школьников на специальных школьных площадках, оборудованных многопропускными снарядами для физических упражнений; ритмическая гимнастика по группам классов; танцевальные упражнения и т.д.

Предлагаемый «Час здоровья» (Егозина, Овчинников 2005) проводится после второго или третьего урока на пришкольных площадках или на стадионах. Он проводится всем составом школы или группами классов.

«Спортивный час» организуется, как правило, в группах продленного дня с использованием спортивно-игровых площадок, гимнастического или игрового городка, «дорожек здоровья» и т. д. с учетом имеющихся в школе условий, времени года, возраста учащихся, и это могут быть прогулка с играми, простейшие соревнования и развлечения и т. д. (Бойко, Виноградов 1994).

Большое место в организации внеклассной работы должны занять спортивные соревнования. Внутри школьные соревнования следует проводить: внутри классов, между параллельными классами, между группами классов, между всеми классами.

После окончания соревнований необходимо их результаты доводить до сведения каждого учащегося.

Для активизации физкультурной деятельности школьников А. Д. Дубогай предлагает внешкольные занятия - домашние задания по физкультуре, связанные с выполнением ряда простых тестов физической подготовленности (например, для детей начальных классов - прыжок в длину с места, ловля мяча в течение 30 с, отжимание от пола, ловля линейки за 30 с и количество приседаний за 30 с). Страничка с данными школьника вклеивается в дневник, и родители, измеряя достижения своего ребенка один раз в месяц, получают возможность следить за ростом его физической подготовленности (Брехман 1987).

Упражнения для домашних занятий должны подбираться в соответствии с программным материалом, который изучается в данный период на уроках. Упражнения должны быть доступными для выполнения в домашних условиях и усложняться постепенно. Самостоятельные домашние занятия будут вызывать интерес у каждого школьника, если они будут составлены дифференцированно. Необходимо, чтобы

ученики знали свои первоначальные результаты, умели анализировать их и оценивать «сдвиги» и делать правильные выводы.

Разнообразные формы физкультурно-спортивной работы с учащейся молодежью предусматривают и зарубежные программы. Например, разработанная в Австралии программа физического воспитания для средних школ предусматривает организацию до начала уроков таких видов двигательной активности, как бег, эстафеты, подвижные игры. Сокращается продолжительность уроков, чтобы высвободить время на 25-минутный перерыв для занятий физическими упражнениями до начала большой перемены. Каждый преподаватель занимается с группой из 25 учеников. Уроки физической культуры для детей 8 лет проводятся 4 раза в неделю (продолжительность каждого - 50 мин). Виды физической активности чередуются и включают бег, «аэробику» (аэробику для мальчиков и девочек), игры и эстафеты.

Разнообразие средств внеурочных занятий физической культурой позволяет нам поддерживать, развивать, корректировать физические качества и способности учащихся. Более интересно проводить занятия. Разносторонне воздействовать на растущий организм школьников, учитывая их слабые и сильные стороны.

Перес И., Кузнецова Н.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический, Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У РАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Вступление общества в XXI век, его преобразование как общества информационного, и связанные с этим изменения в производственных и экономических сферах жизни неизбежно привели к изменениям в культурной жизни самого социума. Физическая активность перестала быть показателем успешности в трудовой деятельности. Ей на смену пришла активность умственная и психическая.

Проблема формирования здоровья студентов одна из самых сложных проблем в педагогическом процессе вуза. В уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

На основе ряда исследований установлено, что здоровье человека зависит от многих факторов: наследственности – на 20%; экологической обстановки – на 20%; условий труда – на 20%, уровня здравоохранения – на 8,5%; образа жизни – на 51%. При этом, за счет правильного образа жизни, условий трудовой деятельности можно хотя бы частично компенсировать наследственные недостатки, экологические проблемы и недостатки здравоохранения [1].

У студенческой молодежи должна быть сформирована потребность в развитии физических качеств, формировании знаний, двигательных умений и навыков, в целом к освоению многообразных ценностей физической культуры, важен также поворот к саморазвитию, самореализации.

Также физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач [2].

С чем же конкретно связана проблема развития физической культуры у работающих студентов? Можно предположить, что основными причинами являются:

Отсутствие необходимой информации у самих студентов.