

замыкается в себе, а совместно с другими учениками находит оригинальное решение спортивной и своей личной проблемы.

В условиях возрастающей агрессивности в обществе духовное развитие предполагает умение выходить из конфликтных ситуаций. Учителю физической культуры будут полезны поэтому в дополнение к традиционным еще и знания основ спортивной конфликтологии.

В современных условиях авторитарный стиль проведения уроков физической культуры оказывается мало эффективным. Требуется сотворчество педагога и учеников, когда учитель — не просто наставник, но и старший товарищ для своих подопечных. На уроках всё большую роль играет диалог. Педагогическая методика диалога культур предполагает рассмотрение физической культуры в историческом аспекте, в плане сопоставления различных систем физической подготовки. И конечно, воспитание гуманизма и духовности будет эффективным лишь тогда, когда оно не оторвано от реальной жизни, когда учитываются различные факторы, влияющие на личность ученика

Позднякова Л.Д., Игошкин А.Н.

Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В САМГУПС

«Оздоровительная физическая культура» – производная от обобщенного понятия «физическая культура». Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны всем практически здоровым людям.

Рассмотрим основные термины и понятия, которые употребляются с прилагательным физкультурно-оздоровительная: технология, деятельность, работа, мероприятия, система. По сути, физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. На базе СамГУПС строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-

оздоровительная работа. Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, а также бег, спортивный туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности не только для студентов, но и для жителей города, посещающих ФОК СамГУПС. Сохранение и укрепление здоровья учащихся – сложная комплексная социально-педагогическая проблема, требующая переориентации целей образования и воспитания. Быстро надвигающаяся эра не просто оздоровления, а именно здоровьесберегающих и здоровьевоссоздающих технологий имеет направление, характерной особенностью которого является улучшение качества тела через профилактику движений, то есть модификация упражнений направлена не на коррекцию мышц, а на коррекцию движений – ее суставную кинематику. Это означает, что одним из базовых элементов современных здоровьесберегающих технологий должен стать «стиль новых движений», применение которого позволяет максимально выработать содержащийся в любом конкретно взятом упражнении технический потенциал.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что основная идея использования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве для студентов СамГУПС заключалась в том, что все они не были жёстко привязаны к плановым занятиям по физическому воспитанию, а подразумевали их системную организацию в учебно-воспитательном процессе и повседневной деятельности студентов. При этом обязательным условием было ежедневное обеспечение их двигательной активностью в объёме, необходимом для восполнения её дефицита. Это обуславливалось в первую очередь тем, что двух плановых занятий по физическому воспитанию в неделю недостаточно для восполнения дефицита двигательной активности учащейся молодёжи.

Библиографический список

1. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.
2. Мякинченко Б.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.
3. Физическое воспитание детей : сборник статей / сост. Л.В. Русскова, Л.И. Баканенкова, М., 1982.

Позднякова Л.Д., Игошкин А.Н.

Самарский государственный университет путей сообщения, Самара, Россия

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Согласно Положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения все учащиеся распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы. На основании данных, о состоянии здоровья и физическом развитии, они распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинские группы: к основной – относятся учащиеся без отклонений в состоянии здоровья, при наличии хороших показателей физического развития; к подготовительной медицинской группе (ПМГ) – учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность; к специальной (СМГ) – учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических