

2. Крюкова А.Я., Комаров А.М., Низамутдинов Р.С. Сколиоз и нарушения осанки у студентов // Актуальные вопросы ортопедии и травматологии. – 1997 – №3. – С. 114-116.

3. Рипа М.Д. Оптимизация процесса реабилитации больных и ослабленных студентов средствами оздоровительно-лечебной физической культуры. – М.: МГПИ, 2003. – 112 с.

Щварцман А.И.

Шадринский государственный педагогический университет, г. Шадринск

Оптимизация физического воспитания в школе:

гендерный подход

В педагогическом сообществе постоянно поднимается проблема гендерного обучения в школах. Среди сторонников раздельного обучения встречаются врачи, психологи, генетики, педагоги. Их главный аргумент – мальчики и девочки развиваются по-разному, отличаются их интересы, игры, пристрастия. Поэтому учить ребят лучше порознь, учитывая физические возможности, период полового созревания и психологию восприятия.

Однако раздельное обучение имеет немало противников. По их мнению, разница между полами сильно преувеличена. Высокой эффективности обучения можно добиться и в совместных классах, практикуя индивидуальный подход, учитывая личностные особенности ребенка. Дети, обучающиеся в гендерных классах, видят жизнь однобоко, не приобретают навыка общения с противоположным полом, что может оказаться невосполнимым. Основная роль школы – расширять социальные возможности личности, а раздельное обучение их сужает.

Данные, полученные в исследованиях психологов и физиологов, говорят о том, что такие процессы как восприятие, мышление, состояние эмоциональной сферы у мальчиков и девочек во многом отличаются (А.Д. Новиков). Девочки обычно раньше начинают говорить, и все дальнейшее развитие психики происходит на фоне «оречевления». У мальчиков же развитие психики происходит еще и на наглядно-образном уровне. Все это скажется в

дальнейшем на особенностях и уровнях развития мышления: речевого, образного, пространственного, логического или интуитивного.

Девочки рождаются более зрелыми на 3-4 недели, а к периоду половой зрелости эта разница достигает примерно двух лет. Физиологическая сторона восприятия несколько различается у мальчиков и у девочек. Показано, что острота слуха до 8 лет у мальчиков в среднем выше, чем у девочек, но девочки более чувствительны к шуму. В первых-вторых классах у девочек выше кожная чувствительность, т. е. их больше раздражает телесный дискомфорт и они более чувствительны, отзывчивы на прикосновения, поглаживания. Игры девочек опираются на ближнее зрение. Игры мальчиков чаще опираются на дальнее зрение. Кроме того, показано, что мальчикам, в отличие от девочек, для их полноценного физического развития требуется большее пространство, чем девочкам. Если пространство мало в горизонтальной плоскости, то они осваивают вертикальную плоскость: поднимаются по лестницам, забираются на шкафы и т.д. (А.Д. Новиков).

По нашему мнению, более эффективно занятия физической культурой будут проходить, если учесть психологические и физиологические особенности мальчиков и девочек. На занятия могут приходиться одновременно два класса одной параллели. Все девочки занимаются со своим преподавателем на одной спортивной площадке отдельно от мальчиков. Такая организация урока учитывает все психические и физиологические особенности детей разного пола; дает возможность дозировать нагрузки, подбирать упражнения и игры, наиболее полно отражающих разный уровень физического развития и психического состояния мальчиков и девочек; внимание преподавателя не рассеивается на две разнополюсные группы (у детей отсутствует стеснительность и ощущение неловкости при выполнении определенных упражнений). Также в организации образовательного процесса присутствует соревновательный момент, так как на уроке занимаются ученики из двух разных классов, а это способствует повышению мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом (Л.П. Матвеев).

На основании анализа научной литературы по проблемам гендерного подхода в образовании и эффективности физического воспитания школьников мы пришли к выводу, что организация образовательного процесса по физической культуре с учетом половых особенностей детей позволит повысить эффективность обучения и воспитания, оптимизировать психофизическое развитие каждого занимающегося с учетом его интересов и возможностей, привить желание вести здоровый образ жизни и заниматься физическими упражнениями на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко – Киев, 1985. – 213 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Новиков А.Д. Возрастные особенности развития физических качеств / А.Д. Новиков – М., 1976. – 309 с.

Эргашева Е., Байтураев Т.Д.

Государственный институт искусств и культуры Узбекистана,
г. Ташкент, Узбекистан

Роль психологии в формировании здорового образа жизни

Человеческое здоровье, как физическое, так и психическое – весьма недооцененный жизненный момент. Зачастую человек не видит перед собой никаких преград, позволяющих удержать себя в руках, не позволить себе лишнего и, в конце концов, не получить серьезные последствия. Нашему здоровью мы уделяем крайне мало времени. В надежде на крепкий иммунитет, стойкий характер и силу воли, которой не достает у многих, человек способен, говоря современным языком, «забывать» на собственное состояние до такой серьезной степени, что в итоге, бывает невозможным факт возврата утраченного ныне и, естественно, по собственной глупости и