

16. Участие в художественной самодеятельности	21,9	40,7	17,4	20
17. Изучение литературы по специальности, участие в научном кружке	37,9	31,7	19,2	11,2
18. Посещение лекций, докладов, занятий вне университета	7,2	21,2	37,6	34
19. Игра на музыкальных инструментах, сочинение стихов, занятие живописью	28,7	43,3	21	7
20. Рыбалка, охота, собирание грибов и ягод	38,4	18,6	15	28
21. Игра в карты домино и тд.	25,5	31,3	33	10,2
22. Изготовление поделок, рукоделие	27,1	21,4	20	31,5
23. Посещение театров, выставок, музеев	37,8	24,6	17,8	19,2
24. Отправление религиозных обрядов, посещение церкви	10	27,8	27,9	34,3
25. Техническое конструирование, рационализаторская работа	1	2,8	2,7	93,5

Результаты опроса показали, что учащиеся высших учебных заведений предпочитают, проводить свободное время с максимальной пользой для организма. Как видно из данных студенты отдают своё предпочтение таким формам досуга как: спорт (71,9%), чтение художественной литературы (48,8%), рыбалка (38,4%), посещение соревнований и культурно-массовых мероприятий (45,3%), что позволяет молодым людям и девушкам развиваться физически, желание быть здоровыми и, в тоже время образованными.

Библиографический список

1.Бобешко О.А. Особенности репродуктивного досуга студентов. Статья. Тамбовский государственный университет им. Г.Р.Державина. 2013. - 48 с

Белоголова О.Э., Веденина О.А.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ГОСУДАРСТВА ПРИ РЕШЕНИИ СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

Аннотация. В статье рассматривается потенциал, который имеет физическая культура в связи с необходимостью преодоления насущных социальных проблем, а также анализируется роль государства в развитии положительного отношения общества к физической культуре.

Ключевые слова. Физическая культура, социальные проблемы, государство.

Интерес к развитию физической культуры и спорта - важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая реализацию гуманистических идеалов, ценностей и норм. Социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо использовать для развития России. Это менее затратные и более продуктивные ресурсы нравственного и физического оздоровления нации.

Духовные ценности физической культуры нашли самовыражение через произведения искусства, приобщенные к физической культуре и спорту: живопись, скульптура, музыка, кино, литература. Интеллектуальные ценности претворяются в жизнь путем научной, теоретической и методической деятельности. Следовательно, физическая культура - это сложное общественное проявление, потенциал которого безграничен и, кроме решения проблем физического развития, она выполняет и другие общественные функции в сфере морали и эстетики.

Вырабатывание у подрастающего поколения способности сопротивляться негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение и т.п.) способствует сохранению физического и психического здоровья, укреплению единства и сплоченности нации, что в свою очередь решает множество социальных проблем.

Увеличение количества обучающихся и привлеченных к спорту лиц имеет своим следствием увеличение количества здоровых людей и снижение количества людей с асоциальным поведением, что также влияет на понижение уровня безработицы и прибавление уровня экономической мощи страны. Обобщив, можно заявить о создании мощной спортивной индустрии, входящей в качестве составного элемента в экономическую систему новой России.

Спорт способствует повышению внешней активности человека, помогает в подготовке к военной службе, формирует у людей способности по приспособлению к затруднительным ситуациям и развивает возможность противостоять повышенным стрессовым нагрузкам. В спорте человек находит один из способов самоутверждения личности, победы над собой. Одной из главных функций государства является удовлетворение необходимости в занятиях физкультурой и спортом, а также удовлетворение потребностей общества в массовых спортивных зрелищах.

Сегодня необходимо создать общую политику действий разных министерств и учреждений, общественных корпораций, ученых и специалистов. Эта методика должна быть направлена на формирование максимально благоприятной обстановки для развития спортивного духа в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, по месту жительства, в местах отдыха и т.п. Также должна быть создана новая идеология освещения в средствах массовой информации (особенно на телевидении) вопросов физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Таким образом, напрашивается вывод о том, что физическая культура как социокультурное проявление не только обеспечивает потребности существования личности и общества, но и создает условия для их развития, тем самым активно включается в совокупность действий по воспроизводству человека и общества.

Библиографический список

1. Оплетин А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих мотивов саморазвития личности // Теория и практика физической культуры. 2009. №5.

2. Орлова Е.В. Спорт как объект правового регулирования в России // Спорт: экономика, право, управление. 2006. №3.

3. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России. 19-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. М.: Физкультура и спорт, 2008.

Беляева Т.Н., Бурматова О. В.

ГКСБ(К)ОУ «Школа-интернат для
незрячих и слабовидящих детей»
г. Пермь, Россия

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В данной статье представлены эффективные приемы сохранения и укрепления зрения детей, используемые на уроках русского языка.

Ключевые слова: зрительное утомление, заболевания глаз, физкультминутка, глазная зарядка, пальминг, релаксация, двигательный режим, свежий воздух.

Значительное ухудшение зрения у детей является серьезной проблемой в современном мире. В школе, когда нагрузка на глаза увеличивается, наступает повышенная усталость глаз, увеличивается риск развития различных глазных болезней.

Как же сохранить зрение школьников, в том числе тех, кто уже имеет серьезные заболевания глаз? В школе-интернате для незрячих и слабовидящих детей сложилась система работы по сохранению зрения, которая включает в себя как медицинское и психолого-социальное сопровождение каждого ребенка, так и специально организованный учебно-воспитательный процесс и мероприятия, направленных на формирование здорового образа жизни.

Обязательными элементами урока являются физкультминутки, глазная зарядка и пальминг.

Физкультминутки нужны не только для переключения и поддержания внимания детей на уроке, но и для правильного развития организма и укрепления их здоровья и, в первую очередь, центральной нервной системы. Физкультминутки включают 4-5 упражнений для рук, туловища, ног, не требующих сложной координации. В зависимости от возраста, физкультминутки могут сопровождаться как речитативом, основанным на эмоциональных интонациях, так и проводиться без использования слов и текстов. Интересно подбирать упражнения с учетом содержания или характера урока. Например, при проведении урока русского языка по теме «Причастие» можно предложить ребятам во время физкультминутки приседать, когда учитель называет причастие, и вставать на носки и поднимать руки вверх, когда произносятся слова, относящиеся к другим частям речи.

Глазная зарядка полезна для снятия зрительного утомления и благоприятна при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. На уроке используются такие целенаправленные упражнения, как вертикальные движения глаз вверх-вниз; горизонтальные вправо-влево; вращение глазами по часовой стрелке и против;