

и способствуют развитию устойчивой привычки заботиться о своем здоровье самостоятельно, используя различные средства двигательной активности и после окончания вуза.

Реализация межпредметных связей на занятиях физическим воспитанием

*Кузнецова Н.Н., Ольховская Е.Б.,
Сапегина Т.А., Чердаков Г.И.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Физическое воспитание - одна из составляющих частей общей системы воспитания, имеющая цель - укрепление здоровья и его правильное физическое развитие. Но только в единстве с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием физическая культура обеспечивает всестороннее развитие личности.

Студенты педагогических вузов должны иметь четкое представление об огромном значении знаний, умений по физическому воспитанию в своей будущей профессиональной деятельности. Для этого физическое воспитание в образовании будущих педагогов должно стоять в одном ряду с такими дисциплинами как педагогика, психология, физиология. Никто не сомневается, что без изучения этих дисциплин на высоком уровне не возможно стать настоящим педагогом. Поэтому, мы предлагаем реализовывать на занятиях физическим воспитанием межпредметные связи с педагогикой, психологией, физиологией. Это позволит создать у студентов стойкую, более высокую мотивацию к занятиям спортом и физической культурой, развитие физических качеств на высоком уровне, развить потребность в сохранении и укреплении своего здоровья.

Очень многие проблемы физического воспитания связаны с педагогикой. Во время обучения в педагогическом институте студенты

должны приобрести специальные знания по физическому воспитанию и определенный объем двигательных навыков не только для личного физического совершенства, но и для последующего формирования их у учащихся. Будущие педагоги должны приобрести ряд умений, которые необходимы им в дальнейшей педагогической деятельности:

1) конструктивные (уметь разрабатывать мероприятия по вовлечению учащихся в регулярные занятия физическими упражнениями, планировать физкультурные мероприятия в общей системе воспитательной работы, подбирать средства физического воспитания);

2) организаторские (уметь применять средства физического воспитания в соответствии с педагогическими задачами, организовывать и проводить физкультурные мероприятия в режиме рабочего дня, во внеклассной работе);

3) коммуникативные (уметь общаться с учащимися, применять средства физического воспитания для создания коллектива, для изучения индивидуальных черт личности учащихся).

Наш педагогический опыт показывает, что эти умения нельзя приобрести только на педагогике или на физическом воспитании. Для этого эти дисциплины должны изучаться студентами одновременно, с усилением и расширением межпредметных связей.

Психология - дисциплина, которая по праву занимает ведущее место в подготовке будущих педагогов-профессионалов. Без тесной связи физического воспитания с психологией нельзя поднять физическую культуру в вузе на более высокий качественный уровень.

Мы предлагаем заниматься вопросами психофизической саморегуляции студентов на занятиях физическим воспитанием. Психическая саморегуляция представляет собой различные способы самовоздействия на психическое и физическое состояние. Использование

психофизической саморегуляции на занятиях по физическому воспитанию научит студентов пользоваться на практике методиками мышечного расслабления после физической нагрузки, управлять своими эмоциями. Это позволяет восстанавливать работоспособность для других видов деятельности. Применение психической саморегуляции на занятиях создаст условия для развития физических качеств, улучшения памяти, повышения концентрации внимания, развития других познавательных процессов.

Из существующих методик психической саморегуляции мы считаем самой приемлемой аутогенную тренировку (АТ). Особенно эффективно АТ используется в конце занятия по физическому воспитанию, когда студенты выполняют упражнения на расслабление. Конечно, наилучшего результата АТ достигнет тогда, когда студенты имеют определенные знания по психологии, четко представляют, что происходит с их психическим состоянием. Занятия АТ укрепляют нервную систему, позволяют оптимально использовать свои силы в повседневной жизни и в экстремальной ситуации.

Главная цель физической культуры и спорта - сохранить и укрепить здоровье. Таким образом, чтобы занятия физической культурой приносили пользу, студенты должны представлять себе, что происходит в их организме при выполнении того или иного упражнения. А это не возможно без знаний по анатомии и физиологии, которые неразрывно связаны друг с другом. Занятия физической культурой без изучения этих наук могут не только не приносить пользу, а даже навредить здоровью занимающихся. Одной из главных задач физического воспитания будущих педагогов является обучение их самоконтролю за своим организмом в процессе физической нагрузки. Это позволит им контролировать свое физическое состояние во время занятий спортом и физической культурой на

протяжении всей жизни, а также обучать этому своих учащихся во время своей профессиональной деятельности. Но достичь определенного уровня знаний и умений по самоконтролю за состоянием, контролю за развитием физических качеств можно только совместно с изучением вышеназванных дисциплин.

Итак, подготовка студентов педагогических институтов к будущей профессиональной деятельности является сложным воспитательным и образовательным процессом. Физическое воспитание в этом процессе должно быть звеном общей цепи дисциплин, изучаемых студентами. Осуществление межпредметных связей на занятиях по физическому воспитанию сделает учебный процесс более интересным, эффективным. Физическое воспитание должно играть ведущую роль в процессе подготовки педагога.

Танцы как средство физического воспитания

Манохина С.И., Горячева Е.Е.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Среди различных способов достичь хорошей физической формы, гармонии души и тела танцы, танцевальные упражнения занимают важное место. Танцы представляют собой тренировку всего организма в целом. Танцы включают в себя различные движения, танцевальные шаги, вращения, прыжки.

В работе со студентами можно применять разнообразные варианты занятий по дозировке, темпу, амплитуде движений, по варианту занятий подчиняются единым законам построения уроков. Выделяют подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть составляет 7-10 % от общего времени занятия. Основной задачей является настрой студентов на работу, подготовить организм к