

3. Дворкин, Л.С. Научно-педагогические основы системы многолетней подготовки тяжелоатлетов: Дис. докт. пед. наук. / Л.С. Дворкин : М., 1990. – 453 с.

4. Дворкин, Л.С. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12-13 лет / Л.С. Дворкин, С.В. Воробьев, А.А. Хабаров //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -1997. - №4. - С. 33-40.

5. Дворкин, Л.С. Физическая подготовка школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо / Л.С. Дворкин, С.В. Воробьев, А.А. Хабаров //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. -№2.- С21-27.

6. Медведев, А.С. Перспективное программирование и коррекция основных параметров тренировочной нагрузки в тяжелоатлетических упражнениях (теоретико-методические аспекты): Дис. докт. пед. наук. / А.С. Медведев : М.: ГЦОЛИФК, 1985. - 45 с.

7. Филин, В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств //Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов /Под общей ред. В.П.Филина. - М.: Физкультура и спорт, 1968.-С.11-24.

О СОДЕРЖАНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Д.Н. Давиденко, М.В. Поляничко, В.А. Чистяков

В соответствии с Приказом Минобразования РФ № 2715 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»

1. Считать приоритетными направлениями совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях...

- создание в образовательных учреждениях, в детских и молодежных общественных объединениях условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников и обучающихся средствами физической культуры и спорта;

- обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;

- формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;

- совершенствование врачебно-педагогического контроля за организацией физического воспитания в образовательных учреждениях;

- объективизацию методов оценки и совершенствования физического и моторного развития воспитанников и обучающихся на основе учета возрастных психофизиологических характеристик;

- профилактику асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;

3. Департаменту общего образования Минобразования России (А.В. Баранникову):

3.1. Включить в действующие учебные планы общеобразовательных уч-

реждений, в установленном порядке, проведение обязательных уроков по образовательной области "Физическая культура" в объеме не менее трех часов в неделю на всех ступенях общего образования.

3.2. При разработке новых базисных учебных планов в общеобразовательных учреждениях ввести дополнительный третий урок по физической культуре.

С момента принятия этого приказа прошло более трех лет, но ясности, т.е. действенного механизма реализации этого приказа, до сих пор нет. Следует отметить, что в ряде образовательных школ введен третий дополнительный урок, определены условия финансирования – местный бюджет, частично разработаны учебные планы и программы по физической культуре, с учетом дополнительного числа часов. Но как показал опыт, введения дополнительного урока реального положительного эффекта не приносит.

Пожалуй, это единственный приказ, принятие которого не привело к лавинообразному росту публикаций на эту тему. На наш взгляд это связано с отсутствием системного видения проблемы. Поэтому постараемся подойти к реализации этого приказа с системных позиций.

Статистические данные последних лет фиксируют высокую заболеваемость детского населения. Анализ показал, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижением уровня здоровья родителей и детей, наследственностью. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется не достаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни.

Высокий уровень патологии у школьников указывает на приоритетность проблемы здоровья подрастающего поколения России. Среди основных факторов, снижающих уровень здоровья учащихся (экологических, биологических, социально-экономических и др.) значительное место занимают существующая система традиционного школьного образования с её интенсификацией, перегрузками, нерациональностью деятельности. Эти процессы ведут к развитию у учащихся хронического утомления и переутомления; отсутствие индивидуального подхода, нарушения санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима, отсутствие эффективной системы реабилитации ослабленных и имеющих хронические заболевания школьников. Согласно современным представлениям, особое значение в детерминации здоровья, имеет тот образ жизни, который ведет школьник.

Вполне очевидно, что необходимо разработать содержание и педагогические технологии проведения дополнительного урока физкультуры в школе. Опираясь на стратегию государственной политики в области образования, по нашему мнению, следует обосновать такой алгоритм введения дополнительного урока, который бы способствовал освоению знаний и овладению практических навыков по формированию основ здорового образа жизни. По-видимому, дополнительный урок должен представлять собой самостоятельный учебно-практический курс валеологической направленности со своим учебным планом и программой, а также системой подготовки педагогов (последнее обстоятельство связано с необходимостью овладения педагогами специальных знаний и методик, используемых в дополнительном уроке).

В рамках теоретического раздела дополнительного урока должны быть

представлены научные аспекты здорового образа жизни: медицинский, биологический, социальный, психологический, педагогический, экологический, культурологический и т.д.

Теоретический раздел, по нашему мнению, должен дать знания по ниже-следующим вопросам.

Понятие «здоровье». Соматическое (физическое) здоровье и факторы его проявления. Психическое, нравственное, социальное, сексуальное, репродуктивное и профессиональное здоровье. Здоровье, предболезнь и болезнь как проявление адаптационных возможностей человека. Структурные и функциональные резервы адаптации организма. Здоровье как биосоциальный потенциал жизнедеятельности человека. Компоненты потенциала здоровья: потенциал тела, потенциал разума, потенциал воли, потенциал чувств, общественный потенциал, креативный потенциал, духовный потенциал. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Потребности человека и здоровье. Факторы, определяющие здоровье. Оценка и самооценка уровня здоровья. Образ жизни и факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития учащихся. Направленность образа жизни учащихся, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни. Понятие «здоровый образ жизни». Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция. Саморазрушающее поведение человека. Легальные и нелегальные наркотики (алкоголизм, табакокурение). Способы и методы профилактики саморазрушения. Физическая культура и спорт как факторы, препятствующие саморазрушающему поведению человека. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации учащихся на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности человека. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

В рамках практического раздела должны быть выделены два относительно самостоятельных подраздела: 1) диагностический (измерение здоровья) и 2) собственно практический (технологии оздоровления организма).

Практический раздел дополнительного урока должен быть направлен на оценку индивидуальных особенностей личности учащегося, его состояния здоровья, уровня развития физических и функциональных свойств организма, а также на освоение методов формирования, сохранения и укрепления здоро-

вья. Кроме того, в практическом разделе должны быть освоены методы оценки образа жизни и потребностно-мотивационной составляющей физической культуры личности учащегося.

Совершенно очевидно, что содержание дополнительного урока физкультуры в средней школе как самостоятельной учебной дисциплины требует уточнения и конкретизации в зависимости от возрастной категории учащихся.

Как важнейший базовый компонент формирования общей культуры учащихся, дополнительный урок по физической культуре своей формой и методами будет способствовать повышению гармонизации телесного и духовного единства личности и формированию здоровья.

Например, можно предложить на протяжении годового курса дополнительного урока (для 10-11 классов) рассмотрение следующих вопросов:

1. Изучение ценностных ориентаций личности
2. Валеологический самоанализ жизнедеятельности
3. Изучение развития познавательных процессов
4. Изучение индивидуальных психофизиологических особенностей
5. Изучение биоритмологического профиля
6. Изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы
7. Изучение функционального состояния респираторной системы
8. Изучение эмоциональных состояний
9. Изучение умственной, физической и сенсорной работоспособности
10. Самоанализ родословной
11. Путешествие в тайну рождения
12. Анализ семейных отношений
13. Изучение физического развития по антропометрическим данным
14. Определение функционально-морфологического типа
15. Изучения состояния опорно-двигательного аппарата
16. Оценка биологического созревания и полового развития
17. Изучение статуса питания
18. Гигиеническая оценка учебного режима в образовательном учреждении
19. Гигиеническая оценка учебного помещения
20. Валеологический анализ школьного урока

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

С.И. Знаменская

Современный уровень развития Российского государства требует особо пристального внимания к решению демографических проблем, которые находятся на уровне национальной безопасности страны. Особенностью демографической ситуации в нашей стране является снижение уровня рождаемости и повышение количества осложненных беременностей и родов. По данным О.Г. Фроловой, И.А. Ильичевой (2003), около 70% беременных женщин имеют различные патологические состояния. Частота нормальных родов не превышает 31%. Следовательно, необходим поиск факторов, которые позволят улучшить состояние беременных женщин.

Различные исследования показывают, что на характер протекания бере-