

ный момент политика университетов состоит из организации непрерывного учебно-оздоровительного процесса образования, а также мониторинга состояния здоровья студентов. Для достижения вышеизложенных целей университеты совершенствуют образовательные программы по физической культуре, внедряют новые технологии, разрабатывают новые теоретические пособия. Результаты мониторинга состояния здоровья студентов и их физической подготовленности публикуются в печати, что дает другим преподавателям возможность совершенствовать свои образовательные программы в соответствии с данными результатами. Также предпринимаются различные меры по поддержке «центров здоровья» в России.

Литература

1. Медико-биологические аспекты физического воспитания обучающихся [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://novainfo.ru//article/7790>
2. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://proso.do.ru/ouazoa/Медикобиологические+аспекты+физической+культуры+и+спортаa/main.html>
3. Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nvsu.ru/ru/materialyikonf/1572>
4. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта в системе образования [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://refdb.ru/look/1896602-p10.html>

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ

Адамская О. В.

ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»

Одной из задач программы «Физическая культура», разработанной на основании Федеральных государственных стандартов в основной школе является:

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и

праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Под самостоятельной работой учащихся понимают вид учебного труда, способствующий, наряду с усвоением учебной информации и способов осуществления познавательной деятельности, формированию у обучаемых самостоятельности, учебного труда, готовящего обучаемого к самостоятельной оздоровительной и познавательной деятельности.

В основной школе обучающиеся должны получить знания по структуре самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенностях их планирования в системе занятий систематической подготовкой, проведению самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структуре и содержанию. Обучающиеся должны определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий, отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения.

Обучающиеся должны знать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Обучающиеся должны готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями; выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой; отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку; проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности; выявлять особенности в приросте показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами; характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, измерять ее разными способами; тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями, определять приросты этих показателей и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой; оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.

Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, прикладной физической подготовкой, гимнастикой с основами акробатики, легкой атлетикой, спортивными играми, со-

ставлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Цели и задачи самостоятельных занятий

Целью самостоятельных занятий физической культурой обучающихся является формирование физической культуры личности и туры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих задач:

- способствовать освоению знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
- формировать осознанную потребность в физической культуре, здоровом и нравственном образе жизни;
- формировать умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных целей;
- развивать умение самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;
- всесторонне развивать физические качества и обеспечивать на этой основе крепкое здоровье и высокую работоспособность;
- совершенствовать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта.

Приобщение школьников к физической культуре – важное слабое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Большое значение имеет формирование у школьников стремления к физическому самосовершенствованию. Приобщение детей в школе к физической культуре – одна из социально-педагогических проблем. В школе, кроме фи-

зической культуры, нет такого предмета, который мог бы столь наглядно показать учащимся особенности своего организма, научить методам закаливания, двигательной подготовки. И поэтому, здоровье и учеба учащихся взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье ученика, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы ученики успешно адаптировались к условиям обучения в школе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность. Опыт работы школ показывает, что не всегда учитель обращает на это должное внимание. В результате многие выпускники школ по выходе из-под опеки педагогов, перестают активно заниматься физическими упражнениями, что отрицательно сказывается на их здоровье и двигательной подготовленности.

Надо не только вовлекать учащихся в специально организованные секции, но и активно внедрять физическую культуру и спорт в быт школьников и повышать двигательную активность учащихся.

В современных условиях важной задачей семьи и школы в работе по укреплению здоровья детей, является привитие учащимся стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями в школе и дома. В связи с этим необходимо использовать все формы физического воспитания в школе, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями дома с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности подростков.

Отношение учащихся к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи должна рассматриваться с двуединой позиции – как лично значимая и общественно необходимая. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для обучающихся насущной потребностью, не превратилась в интерес личности.

Основными формами, способствующими формированию мотивов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, являются лекции, практические занятия и массовые физкультурно-массовые мероприятия.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся:

– состояние материальной спортивной базы,

- направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий,
- уровень требований учебной программы,
- личность преподавателя,
- состояние здоровья занимающихся,
- частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

Таблица 1

Влияние субъективных факторов на формирование мотивов, побуждающих учеников к самостоятельной деятельности, %

Субъективные факторы	Средние классы	Старшие классы
Укрепление здоровья	49 %	36 %
Повышение функциональных возможностей организма	6 %	10 %
Достижение наивысших спортивных результатов	28 %	34 %
Понимание личной значимости занятий	13 %	10 %
Понимание значимости занятий для коллектива	0 %	4 %
Развитие эстетического вкуса	4 %	6 %

По формированию мотивов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями было проведено тестирование со школьниками средних и старших классов в 28 лицее, 29 лицее и в школе № 36 города Тамбова. В тестировании приняло участие 170 обучающихся. Из них – 12 % вообще не занимаются самостоятельными занятиями.

Из тех, кто занимается самостоятельно, обучающиеся средних и старших классов сделали акцент на укреплении здоровья (49 % – средние классы и 36 % старшие классы), на втором месте – и в средних и старших классах – мотивом является – достижение наивысших спортивных результатов (соответственно 28 и 34 %), на третьем месте – понимание личной значимости занятий (13 и 10 %).

4 % обучающихся средних и 6 % обучающихся старших классов мотивом к самостоятельным занятиям физкультурой считают развитие эстетического вкуса.

Тревожным выводом из данного исследования является недооценка обучающимися понимания значимости занятий для коллектива. В определенной степени это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала занятий и мероприятий физкультурно-

спортивной направленности, смещением акцента внимания на собственную личность.

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

Адамская О. В.

ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»

Государство заинтересовано, в первую очередь, в таком непростом деле как работа с молодежью. Очень важно воспитание в новом поколении патриотических настроений

Д. А. Медведев

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотизм и культура межнациональных отношений имеют большое значение в социальном, духовном, нравственном и физическом развитии личности человека. Патриотизм является одной из важнейших составляющих общенациональной идеи Российского государства.

Патриотическое воспитание представляет собой систематическую и целенаправленную деятельность органов государственной власти, институтов гражданского общества и семьи по формированию у граждан высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

В одном из выступлений по российскому телевидению В. В. Путин сказал: «Патриотизм – это главное. Без этого России пришлось бы забыть и о национальном достоинстве, и даже о национальном суверенитете». В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Патриотизм – одно из наиболее глубоких человеческих чувств, закрепленных тысячелетиями, важнейшее духовное достояние личности, характеризующее высший уровень ее развития и проявляющееся в ее активно деятельной самореализации на благо Отечества. Патрио-