

Литература

1. Гребенюк Е. И., Гребенюк И. А. Технические средства информатизации. М.: ИД «Академия». 2007.
2. Загвязинский В. И. Теория обучения : современная интерпретация : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2001.
3. Под ред. В. В. Козлова. А. М. Кондакова. 2-е изд. М.: Просвещение. 2010. Фундаментальное ядро содержания общего образования /
4. Панов И.Н. Экологический туризм и его роль в устойчивом развитии территорий./Вестник МГУ. Сер. 5. 1998. №6.
5. Пономарева И.Н. Общая экология, -Д.: ЛГПИ, 1975.- 162с.
6. Руденко И. Природное наследие и экологический туризм. Доклад. Казахстан, Алма-Ата, 2002.
7. Храбровченко В.В. Экологический туризм. М., 2003.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Морозова Е.В.,

Бекенов Н. С.

*Костанайский государственный педагогический институт,
Костанай, Казахстан*

В Послании Президента Республики Казахстан Н.А.Назарбаева народу "Казахстан - 2030. Процветание, безопасность и улучшение благосостояния всех казахстанцев" одним из семи долгосрочных приоритетов определен "Здоровье, образование и благополучие граждан Казахстана". В своем Послании Президент страны акцентировал внимание на наиболее актуальных проблемах здравоохранения и участия в их преодолении всего общества: предотвращение заболеваний и стимулирование здорового образа жизни; борьба с наркоманией и наркобизнесом; сокращение потребления алкоголя и табака; улучшение здоровья женщин и детей; улучшение питания, чистота окружающей среды и экологии.

В целях реализации стратегии "Казахстан - 2030" в части формирования и стимулирования здорового образа жизни постановлением Правительства Республики Казахстан (далее по тексту РК) от 3.12.97 г. N 1678 был создан Национальный Центр проблем формирования здорового образа жизни (НЦ ПФЗОЖ) при Министерстве здравоохранения, образования и спорта Республики Казахстан. К настоящему времени в стране создана служба формирования здорового образа жизни.

В соответствии с поручением Президента Республики Казахстан от 10.01.98 г. N 18-И, а также для выполнения положений государственной программы "Здоровье народа" Министерством здравоохранения, образования и спорта разработана Республиканская комплексная программа "Здоровый образ жизни", которая является концептуальной основой и планом действий по реализации национальной политики формирования здорового образа жизни в республике.

Основными компонентами программы являются: качественное и рациональное питание; борьба с наркотиками, алкоголем и табаком; безопасный секс, ВИЧ/СПИД, болезни, передаваемые половым путем; физическая культура; инфекционные болезни; здоровье и окружающая среда. Определены приоритетные направления действия по реализации указанных компонентов. Это - информация, образование, коммуникация; разработка учебных программ; прикладные разработки; правовая среда и первичная медико-санитарная помощь.

Программа включает меры краткосрочного (1999 - 2000 гг.), среднесрочного (2001 - 2005 гг.) и долгосрочного (2006 - 2010 гг.) характера и соответствует основным принципам Стратегии Всемирной организации здравоохранения "Здоровье для всех в XXI веке". Основным исполнителем программы является Министерство здравоохранения, образования и спорта РК с привлечением по согласованию других министерств и ведомств.

Для выполнения программы планируется задействовать бюджетные средства, определенные постановлением Правительства РК N 70 от 29.01.99 г. на формирование здорового образа жизни, а также инвестиции международных донорских организаций [1, с. 9].

Человек -высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым.

Обычно молодые люди не склонны, всерьёз, задумываться о здоровье даже когда они вдруг заболевают. Да в молодости всякие неприятности, в их числе и болезни воспринимаются «вдруг» -как нечто внезапное и не заслуженное. Но в том то к сожалению и дело, что большинство болезней именно заслуженны. А первые шаги делаются нередко в самом цветущем возрасте. Когда перестают дружить со спортом и физкультурой, приобщаются к дурным привычкам. А здоровье-то, как и честь, нужно беречь смолоду [1, с. 6].

В современном понимании понятие "Здоровый образ жизни" представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению, учебных, трудовых, социальных и биологических функций. Здоровый образ жизни – это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.

Специфика формирования представлений о здоровом образе жизни у школьников включает в себя: охрану и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни, организацию разносторонней деятельности, направленной на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

В формировании представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста педагог может использовать различные методики, используя их в построении образовательно-воспитательного процесса, варьируя ими, однако наибольшей эффективности в воспитании можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам являться примером для подражания, и когда работа будет проводиться в системе [1, с. 175].

Изучив и проанализировав теоретическую и методическую литературу о данной теме, можно прийти к выводу, что этот вопрос проблематичен и актуален, т.к. исследования психологов показали, что основной причиной неуспеваемости в общеобразовательных школах у 85% учащихся является слабое здоровье или физические недостатки.

Изучение проблемы здоровья для специалиста в области физической культуры и спорта является важным, так как физическое воспитание влияет на физическое развитие, функциональные возможности организма, здоровья в целом.

Результаты нашего исследования подтверждают мнения современных авторов о том, что изучение особенностей формирования основ здорового образа жизни в современном учебно-воспитательном процессе важны и актуальны в связи с потерей здоровья учащихся во время обучения в школе.

Одно из ведущих мест в формировании здорового стиля жизни школьников среднего возраста играют потребностно-мотивационная сфера, позволяющая ему включаться в процесс познания и формирования индивидуальной философии здоровья.

Наши исследования позволили установить, что занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на сохранение и укрепление здоровья. Данные о низкой заинтересованности учащихся в занятиях физической культурой и спортом подтверждаются средними (50 %) адаптационными возможностями большинства школьников.

Школа должна обеспечить физическое, психоэмоциональное и нравственное здоровье, т.е. оптимальное развитие этих сфер личности учащихся, решить следующие валеологические задачи:

1. Обеспечить безопасную и здоровую среду обучения, позволяющую сохранить здоровье и психику ребенка, формирующегося в условиях стремительного роста информации, изменения экономических основ общества, стрессов, экологического дисбаланса. Валеологическая среда -это такая обстановка в образовательном учреждении, при которой обучение и ученику и учителю приносит здоровье и радость, а не болезни.

2. Привести все элементы учебного и вне учебного процесса в соответствие с состоянием здоровья, физическими и психологическими возможностями учащихся и учителей.

3. Содействовать воспитанию у детей чувства своей неразрывности с природой, ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

4. Обучать навыкам здорового образа жизни и поддержания хороших межличностных отношений.

5. Помочь ребенку осознать заботу о нем Мира взрослых, тем самым дать ему ощущение ценности своей жизни, защищенности и свободы самовыражения.

6. Способствовать возрождению семьи, как основы сохранения достоинства и здоровья ребенка, его личностного потенциала.

Всестороннее развитие человека, прежде всего, необходимо ему самому. Ведь, чем больше человек будет знать, и уметь, тем легче ему претворять в реальность свои жизненные планы, а, следовательно, интереснее жить. В то же время очень многие планы человека зависят от его здоровья, физической подготовленности. Недаром в древности утверждали, что в здоровом теле – здоровый дух. Этим и объясняется то, что физическое развитие, физическое воспитание являются неотъемлемой частью всестороннего развития личности. Вот почему так важно для постоянного своего совершенствования регулярно заниматься физическими упражнениями, быть физически культурным человеком. Не случайно физическая культура считается важнейшей составляющей общей культуры, от состояния которой зависит человеческий прогресс. Естественно при этом, что чем больше в обществе (государстве) будет разносторонне (в том числе и физически) развитых, культурных людей, тем оно будет богаче и сильнее[1, с. 125].

Особенно большое значение приобретает физическая культура сейчас, когда бурное наступление техники на природу, изменения, вносимые научно-техническим прогрессом в жизнь человека, и характер его труда оказывают значительное негативное влияние на физическое состояние людей. Кроме возникновения всевозможных экологических проблем это проявляется в увеличении нагрузки на мозг и интеллектуальные силы человека, которому приходится усваивать постоянно возрастающий объем информации. В связи с этим наблюдается заметное снижение двигательной активности, том числе и у школьников. Возникает так называемая гиподинамия, характеризующаяся нарушением функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения).

Актуальным становится внедрение различных форм физического воспитания в жизнь человека, ибо физические упражнения благотворно сказываются на его здоровье. А крепкое здоровье как мы знаем, способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. Исследования психологов показали, что основной причиной неуспеваемости в общеобразовательных школах у 80% учащихся является слабое здоровье или

физические недостатки. От общего состояния здоровья и физических сил во многом зависит память, внимательность, усидчивость.

Литература

1. Закон Республики Казахстан "Об охране здоровья граждан в Республике Казахстан". (Ведомости Парламента Республики Казахстан, 1997 г., № 10, ст. 109; 1998 г., № 14, ст. 201; № 24, ст. 434; 1999 г., № 8, ст. 247; № 23, ст. 927; 2002 г., № 6, ст. 71; 2004 г., № 2, ст. 9). В издательстве «Прогресс» (Москва) в 1977 г. Издательство прогресс Москва 1977 г. книга А. А. Леонова «Солнечный ветер» ст.6.

2. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммуитет и здоровье спортсменов.: М., Физкультураи спорт 1985 г., ст.175

3. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. – Руководство для врачей. – 2-е изд. – М.: Медицина, 1991. – ст. 560.

4. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. Изд – 2 доп.: -М., «Физкультура и спорт» 1990.ст. 125.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Наумович Е. С.,

Сивохин И.П.

Костанайский государственный педагогический институт,

Костанай, Казахстан

Актуальность исследования, состоит в том, чтобы разработать тренировочную программу, рассчитанную на интенсивное развитие скоростно-силовых качеств, используя которую можно было бы обеспечить быстрый прирост развития этих качеств у волейболистов высокой квалификации и повышение эффективности технико-тактических действий в условиях соревнований [1,2].

Объект исследования. Спортсмены-волейболисты высокой квалификации.

Предмет исследования. Уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов волейболистов высокой квалификации.

Цель исследования. Разработать методику развития скоростно-силовых качеств у волейболистов высокой квалификации и определить ее эффективность в учебно-тренировочном процессе.

Методы исследования. Педагогический эксперимент, тестирования скоростно-силовых качеств, математико-статистический анализ.