

Содержание школьного экологического образования от начальных до старших классов структурируется по блочно - модульному принципу и отражает направления современной экологии. Обязательными являются два блока:

а) экология как наука о закономерностях сосуществования и взаимодействие организмов с окружающей средой;

б) экологические аспекты современной цивилизации.

Смешанная модель - наиболее перспективная. В ней экологическое содержание представлено как по-аспектно в каждом учебном предмете, так и целостно в специальных интегрированных курсах, предусмотренных каждым этапом обучения [1].

По оценкам специалистов, общие негативные тенденции, которые наблюдаются в системе образования, влияют и на состояние экологического образования. Система экологического образования в Украине продолжает быть фрагментарной, слабой концептуально, декларативной, а следовательно, неэффективной. Критическое состояние экологического образования и воспитания вызвано: многолетним господством потребительского отношения к природе; незнанием и разрушением народных традиций рационального природопользования; недооценкой экологических знаний в системе образования; отсутствием необходимой законодательной базы; недостаточной ответственностью исполнительных структур; отсут-

ствием контроля за выполнением принятых решений; слабым материально - техническим и методическим обеспечением учебно-воспитательного процесса; несовершенной системой обучения и переподготовки кадров; отсутствием государственной поддержки деятельности общественных формирований, молодежных организаций и других структур, которые занимаются экологическим просвещением. Реформирование экологического образования и воспитания должно осуществляться с обязательным учетом экологических законов, закономерностей, научных принципов, действующих комплексно в биологической, технологической, экономической, социальной и гуманитарной сферах.

Вывод: суммируя вышесказанное, можно констатировать, что одной из важнейших задач экологической культуры и экологического воспитания является формирование у детей экологического сознания, которое будет являться базисом экологической культуры личности школьника.

Список литературы

1. О концепции экологического образования в Украине: Решение Коллегии Министерства образования и науки Украины № 13/6-19 от 20.12.2001 г. <http://www.osvita.irpin.com/viddil/v5/d33.htm>.
2. Платонов Г. В. Дialeктика взаимодействия общества и природы. - М.: Изд. во МГУ, 1989.
3. Петрук В. Г. Экологическое воспитание в высшей школе [Электронный ресурс].
4. Кравченко С. М. Экологическая этика и психология человека. - М.: Мир, 1992. - 240 с.

Секция «Физическая культура и спорт в системе образования», научный руководитель – Ребро И.В., канд. пед. наук, доцент

ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Акимжанов А.Т., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.,
Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpri.ru*

Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряженную работу в течение длительного периода времени. Эффективность деятельности организма снижают два основных фактора – физическое и нервное утомление. Говоря простым языком, выносливость является способностью человека длительный промежуток времени выполнять какую бы то ни было работу, требующую повышенной затраты энергии. Выносливость бывает двух видов: эмоциональная и физическая. Первая позволяет человеку достаточно спокойно, безмятежно и невозмутимо переносить тяжёлые изнурительные эмоциональные условия, физическая – способствует затрачиванию организмом меньшего количества энергии, выполняя определенные действия, и быстро регенерировать её запасы. Кроме того, выносливость напрямую зависит от уровня обменных процессов, от степени развитости сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, а также от координации деятельности различных органов и систем. Выносливость также характеризуют аэробная и анаэробная производительности организма.

Анаэробная энергия вырабатывается без участия кислорода. Ее источниками служат фосфаты и накопленные в организме запасы гликогена. Анаэробная энергия производится организмом в очень ограниченных количествах и используется для коротких и интенсивных всплесков активности (около 4 минут),

после чего запасы фосфатов и гликогена иссякают, и начинает вырабатываться аэробная энергия.

Аэробная энергия вырабатывается посредством кислорода. Аэробная энергия вырабатывается на тренировках по развитию сердечнососудистой и дыхательной систем организма.

Выносливость бывает общая и специальная.

Общая выносливость — характеризуется здоровьем всех органов человека. Наилучшим средством для приобретения общей выносливости служит длительная тренировочная работа циклического характера (бег, плавание) с относительно невысокой интенсивностью. Вначале лучше всего придерживаться равномерного темпа упражнений, так как изменение его во время работы не позволит выполнять ее продолжительно. Общая выносливость, обуславливая общую работоспособность спортсмена и уровень его здоровья, вместе с тем служит основой для развития специальной выносливости. Чем выше уровень общей выносливости, тем лучше можно развить выносливость специальную.

Основной путь к развитию специальной выносливости - многократная тренировка в избранном виде спорта и выполнение специальных упражнений. Для развития специальной выносливости в продолжительной работе необходимо предъявлять более высокие требования к организму спортсмена во время тренировки. Это достигается в первую очередь работой, имеющей интенсивность, несколько превышающую (на 3—4%) ту, которую способен в настоящий момент выдержать спортсмен на протяжении всей работы.

Для подготовленных спортсменов более эффективен переменный (интервальный) метод: между отдельными повторениями работы с повышенной интенсивностью (от которой частота пульса возрастает втрое) спортсмен отдыхает, но не пассивно, а актив-

но, то есть продолжает выполнять ту же работу, но с меньшей интенсивностью (при этом частота пульса снижается, достигая против нормы лишь двукратного увеличения).

Тренированность, приобретенная на основе повышенных требований к организму, при использовании переменного и повторного методов позволяет легче и более длительно выполнять работу меньшей интенсивности. Однако только этими двумя методами нельзя полноценно развить специальную выносливость спортсменов. Необходимо работать над увеличением продолжительности тренировочного упражнения в новом, более высоком, темпе. Для этого в тренировку включают контрольный метод — выполнение тренировочной работы с интенсивностью, требуемой на соревновании, но продолжительностью на 4/5 часть меньшей, чем на соревновании. Затем эта продолжительность постепенно увеличивается, пока вся работа не будет выполнена почти полностью на прикидке или полностью во время соревнования.

Ключевым моментом в тренировке выносливости является достижение физиологически допустимой степени утомления с последующим, постепенным повышением нагрузок. *Выносливость развивается только систематическими, регулярными тренировками* в хорошем темпе на пределе утомляемости. Сочетание правильно подобранного тренировочного плана с достаточными ресурсами для восстановления позволят добиться существенных результатов в повышении выносливости.

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Амиралиева Е.А., Бахмат В.И., Шлемова М.В., Чернышева И.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpri.ru*

Что поможет ребенку расти здоровым? Конечно, физическая активность. Недаром о пользе физкультуры для детей говорят многие педиатры. Занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость, в дальнейшем ускоряют процесс вработываемости детей на учебных занятиях[1].

Занимаясь физкультурой можно не только весело и подвижно провести время. Регулярная физическая активность в детском и подростковом возрасте повышает силу и выносливость, способствует формированию здоровых костей и мышц, помогает контролировать вес, снижает тревожность и стресс, улучшает кровяное давление и повысить свою самооценку за счет своего внешнего вида и физической формы.

Спорт обеспечивает отличные возможности для социального развития, поскольку многие социальные и моральные требования для участия в спортивных соревнованиях совпадают с тем, как люди должны взаимодействовать в законопослушном обществе. Кроме того, юные спортсмены в обычной жизни чаще всего применяют те же принципы самоотверженной и напряженной работы, что используют и на тренировках.

Некоторые исследования доказали, что дети, демонстрирующие успехи в спорте, также преуспевают среди сверстников. Систематические упражнения фактически способствуют развитию конкретных видов психической деятельности, которые важны для решения проблем, возникающих как в учебной жизни, так и в повседневном общении с ровесниками.

Физкультура необходима каждому ребёнку – особенно в возрасте пяти-шести лет. В этот период ребёнок активно готовится к поступлению в школу, и родители должны учесть, что малыш должен быть готов к школе не только интеллектуально, но и физически.

Тренировки помогут детям избежать многих проблем в дальнейшей жизни. Так, регулярные занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных среди школьников заболеваний: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, искривления ног, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т.д.

Не превращайте занятия физкультурой в соревнование или борьбу за рекорды: ребенок должен заниматься с удовольствием, не боясь наказания за неправильно выполненное упражнение. Добавить хорошего настроения во время выполнения спортивных упражнений детям поможет веселая музыка, но главное условие правильной зарядки – это, конечно, добросовестное участие взрослых. Вместе заниматься физкультурой будет и веселее, и полезнее. Кстати, это касается не только упражнений, но и подвижных игр. Если родители готовы поучаствовать в тех же скалочках или можете показать, как правильно прыгать через скакалку, у детей такие забавы вызовут больше энтузиазма.

В течение дня полезно время от времени устраивать физкультминутки. В них можно включить потягивания, повороты головы, также пойдут на пользу различные упражнения для пальцев. Если есть желание заниматься не только физкультурой, но и спортом, то можно записать ребенка в какую-либо секцию, при этом здесь стоит расставить следующие приоритеты. Есть виды спорта, которые подходят почти всем детям, в силу того, что имеют минимум противопоказаний. Это, в частности, плавание, кардиотренировки, гимнастика. Все это доступно детям с самого раннего возраста - буквально с двух-трех лет, а плавание и вовсе является спортом, которым ребенком можно заниматься с рождения.

Свои ограничения на детский спорт накладывает возраст ребенка. Например, теннис, аэробика, единоборства, художественная гимнастика, конный спорт, тяжелая атлетика имеют очень строгие возрастные ограничения.

Спорт должен приносить ребенку радость и удовольствие. Только в этом случае он будет для него полезен!

Список литературы

1. Влияние занятий физической культурой на общую работоспособность студентов политехнического вуза / Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 9: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. - Волгоград, 2012. - № 11 (98). - С. 167-169.

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА

Бахмат В.И., Амиралиева Е.А., Шлемова М.В., Чернышева И.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpri.ru*

Труд тренера – это труд педагога. Обучая игроков, тренер стремится передать им свои знания и опыт. Хороший тренер должен уметь максимально раскрыть способности игроков. Он должен быть знаком с психологией игроков и, делая их членами команды, научить подчинять свои интересы интересам всей команды. Утверждение «как живет, так и обучает» всегда принимается во внимание при взгляде на работу тренера[1].