

ния дети могут усваивать один и тот же материал, но уже разной степени сложности с учетом приобретенных ранее знаний.

Включенные в программу вопросы дают возможность учащимся готовиться к олимпиадам и различным математическим конкурсам. Особое внимание уделяется решению задач повышенной сложности.

Для успешного достижения поставленных целей и задач при формировании групп желательны учитывать не только желание ребенка заниматься, но и его конкретные математические способности. Это можно выявить при беседе с учителем школы, а так же по результатам школьных олимпиад или вводного тестирования за курс начальной школы. Занятие не должно длиться более 45 минут. Частота занятий – 2 раза в неделю. Программа рассчитана на 18 учебных часов.

Началу работы курса предшествовала процедура отбора пятиклассников – участников эксперимента. Она представляла собой проведение математического конкурса по решению нестандартных задач. В итоге в состав экспериментальной группы были включены учащиеся успешно прошедшие конкурс, а также те дети, которые не совсем удачно справились с конкурсной работой, но изъявили большое желание принять участие в работе факультатива. В этом случае мы руководствовались соображениями о том, что не каждый ученик может сразу раскрыть свои возможности и, кроме того, не стоит «гасить» зародившийся у пятиклассников интерес к занятиям математикой. Таким образом, для факультативных занятий были отобраны 14 учащихся 5 класса из 17.

В ходе занятий с учащимися недостаточно только разбирать решённые классические олимпиадные задачи, поэтому мы предлагали учащимся ещё и самим пытаться придумывать новые методы решения для таких задач, а также обязательно учиться решать нестандартные задачи и задачи повышенного уровня сложности, в которых решение не было приведено. В рамках факультатива мы также учили детей абстрагироваться от окружающей среды, полностью «погружаться» в математические задачи, искать пути их решения, но при этом уметь правильно распределять отведённое на выполнение олимпиадной или конкурсной работы время.

Мы применяли различные формы проведения занятий: урок – обсуждение, деловая игра, практическое занятие, лабораторная работа. Формами проведения итогов по каждому блоку стали: консультация, викторина, игра, мини – олимпиада, индивидуальное домашнее задание. Форма проведения итогового занятия по курсу: игра. Занятие проходило в виде классной олимпиадной игры. Школьники решали задачи международного математического конкурса «Кенгур». Необычность предложенной олимпиады в том, что она имеет практическую направленность, даёт возможность детям применить полученные знания в простых жизненных ситуациях.

Список литературы

1. Альхова З.Н., Макеева А.В. Внеклассная работа по математике. – Саратов: Лицей, 2003.
2. Черноусова Н.В. К вопросу о реализации концепции математического образования в школе // Бесконечномерный анализ, стохастика, математическое моделирование: новые задачи и методы. Проблемы математического и естественнонаучного образования: Тезисы и тексты докладов Международной конференции. – М., 2014 – С. 548 -550.

Секция «Физическая культура и спорт в ВУЗах: проблемы, актуальность и пути решения», научный руководитель – Юдина Н.М., канд. пед. наук, доцент

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ – ОДНА ИЗ ФОРМ НЕПРЕРЫВНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Бледных Д.С., Иноземцев Р.А., Юдина Н.М.

*Волжский институт строительства и технологий, филиал
Волгоградского государственного
архитектурно-строительного университета, Волжский,
e-mail: blednykh-99@mail.ru*

Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно – в этом отношении не устарела пословица «В здоровом теле – здоровый дух». Но в условиях изменившейся экономической, политической и социальной ситуации становится все сложнее и сложнее так, как появившиеся проблемы в распространении физической культуры: недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождает всё большее распространение таких «болезней общества» как никотиновая зависимость, алкоголизм, в том числе «пивной алкоголизм», наркомания – преимущественно в молодёжной среде. Всё это препятствует реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенства. Особенно актуальна эта проблема для студентов, так как в это время, в этом возрасте формируются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. В то же время огромна учебная нагрузка на студентов, что часто вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это может особенно негативно сказаться

на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения. Но именно физическая культура главная составляющая в высшем учебном заведении как для физического развития студента, состояния его здоровья, психики и культурного развития личности. Современная ситуация такова, что молодёжь часто не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры. К 16 – 17 годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента занятия физической культурой превращаются в серьёзное и полное осознание индивида всей полезности и радости, положительным аспектом является и развитие коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает, физические нагрузки, очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для студентов. Вместе с этим приходит и необходимость, потребность для самостоятельных занятий, которые позволяют усилить, оценить своих физических возможностей, улучшить уровень физического развития, удивить окружающих своими возможностями. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студента. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во и вне учебное время по заданию преподавателей. Физические упражнения в режиме дня направлены на укреп-

пление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, улучшение условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах и направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза. Профессиональная деятельность наших студентов подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь спортом и физической культурой. Значимость физической подготовленности человека, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, поднимает уровень моральных качеств студентов, что так необходимо нынешнему обществу. Для того чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, студент должен понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо, если он поймет это не совсем поздно, для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни. Вести вообще нормальную здоровую жизнь, которая открывает все новые возможности для реализации именно здоровому человеку. Ведь прогрессивный ритм жизни требует большей активности и подготовленности, избирательному отношению к своему внешнему виду, отношению к вредным привычкам, которые однозначно влияют на этот ритм. А нам как будущим специалистам этого ну никак нельзя!

ПЛАНИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ СТУДЕНТОВ

Бледных Д.С., Иноземцев Р.А., Юдина Н.М., Мусина С.В.

*Волжский институт строительства и технологий,
филиал ВолгГАСУ, Волжский;
Волжский политехнический институт, филиал ВолгГТУ,
Волжский, e-mail: blednykh-99@mail.ru*

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений. Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. 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. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается. Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормаль-

ным функционированием всех его органов и систем. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок (сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом) – один из обязательных факторов здорового режима жизни.

Самостоятельные систематические занятия физической культурой просто необходимы и человек должен знать, что для нормального функционирования организма каждому необходим определенный минимум двигательной активности. Для этого существуют определенные методы подбора комплекса самостоятельных физических упражнений, планирования интенсивности, объема данных упражнений. Использование самостоятельных занятий физической культурой предполагает увеличение объема, интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с прошедшим годом. Например, если первый год самостоятельных тренировок начинается с исходного уровня состояния тренированности, который мы условно обозначаем нулевой отметкой, то заканчиваться он должен на уровне 20–30%. Следующий год пройдет на более высоком уровне и закончится на уровне примерно 60%. Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами и корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий, а именно постановки целей, задач, связанных непосредственно перед каждым студентом. Целью могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение общего самочувствия, тонуса, корректировка фигуры, повышение уровня физической подготовленности и др. Следующий шаг – это необходимо определить готовность организма к выполнению физических нагрузок, получаемых при занятиях различными по содержанию формами самостоятельных занятий. Оценить свои физические возможности при помощи тестов. Управление самостоятельными занятиями осуществляется при помощи оценки субъективных ощущений и показателей деятельности сердечно – сосудистой системы. Планирование занятий будет состоять из подбора упражнений и последовательности их выполнения, определения количества рациональных повторений, выбора времени для занятий. Регулярность оздоровительной тренировки отличается от спортивной и по частоте, и по продолжительности. Рациональная величина занятий для здоровья – 2 – 3 раза в неделю по 45 – 60 минут каждое в сочетании с ежедневной утренней физической гимнастикой по 10–15 минут. К управлению процессом самостоятельных занятий относится дозирование физической нагрузки, ее интенсивности на занятиях физическими упражнениями. Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явления перенапряжения. Возникает необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей.