

В педагогической практике, социальной жизни и быту существуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная. Подвижные игры, относящиеся к внеурочной форме занятий, подразумевают большую роль организаторов, вожаков из среды самих детей; они организируются, как правило, эпизодически, состав участников может меняться, а игры варьируются по содержанию и объему игрового материала. При урочной форме проведения подвижных игр ведущую роль играет руководитель, который решает следующие задачи:

- 1) оздоровительные;
- 2) образовательные;
- 3) воспитательные.

Технология постановки подвижных игр представляет собой: подготовку к проведению игры, подготовку площадки для игры, подготовку инвентаря для подвижных игр, предварительный анализ игры, руководство игрой, размещение играющих и место руководителя при объяснении игры, объяснение игры, выделение водящих, распределение команды, выбор капитанов команд, выделение помощников, наблюдение за процессом игры и поведением играющих, судейство, дозировка нагрузки в процессе игры, окончание игры, подведение итогов игры, обсуждение игры.

Проведение игры - педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию. Практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и анализировать действия играющих в процессе игры, умение правильно анализировать и оценивать свое поведение как руководителя игры способствуют совершенствованию мастерства руководства играми.

Литература.

1. Исаева С. А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе (практическое пособие). – М.: Изд-во Айрис Пресс, 2004. – 40 с.
2. Кувватов С.А. Активный отдых на свежем воздухе. – М.: Издательство: Феникс, 2006.
3. Киселева С. Б., Киселев П. А. Справочник учителя физической культуры - Волгоград, 2008
4. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы – М., Просвещение, 2006
5. Никифорова Н.Ю. Нестандартные уроки физкультуры – Волгоград, 2005
6. Садыкова С. Л. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время – Волгоград, 2008
7. Физическая культура в школе (№ 5, 1995, № 7-8, 1997, № 3-4, 2000, № 1-2, 2009)

СПОРТ – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ

*Н.С. Гринченкова, И.В. Карпизонова, студентки группы 17Г20,
научный руководитель: Хамлов А.В.*

*Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского
Томского политехнического университета
652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26
E-mail: malevanova.kristina@mail.ru*

Актуальность данной проблемы. За последние годы в России обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе снижение уровня физической подготовленности и физического развития практически всех социально-демографических групп населения. Таким образом, на сегодняшний день основной ценностью для народа является здоровье подрастающего поколения, здоровье семьи и нации в целом. Термин «Здоровье» невозможно сформулировать однозначно. В настоящее время насчитывается более шестидесяти определений этого понятия. Но, ни одно из них не может раскрыть его в полном объеме. В очень отдаленные времена здоровье определяли как отсутствие болезней. Исходили из такой альтернативы: если человек не болен, значит здоров. Таким образом «здоровье» - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большинстве случаев наше здоровье зависит от нас самих. «Жизнь долга, если она здоровьем полна». Забота о здоровье и его укрепление является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом современной личности. Здоровье – это неотъемлемое условие в любой области деятельности человека - материальной или духовной.

Нередко можно услышать: «Было бы здоровье, а остальное приложится» и с этим трудно не согласиться. Общая культура человека во многом формирует его образ жизни. Забота о физическом здоровье подрастающего поколения является одной из наиболее актуальных проблем на сегодняшний день. Кроме того, роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, состояние здоровья населения и успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, а также ее военной и политической мощи [1].

Спорт – это физическая или интеллектуальная деятельность, стимулируемая соперничеством и соревнованиями. А для чего он нужен, и что хорошего в нем? А в том, что только стремление к чему-то делает человека особенным. Не было бы стремления – и в пещере жить комфортно было бы. Так вот, спорт – это стремление стать лучше. Совершенствоваться. Как в физическом плане, так и в интеллектуальном. Именно спорт позволяет увидеть, почувствовать, как улучшаются результаты, как побиваются рекорды. Пусть сначала свои, а там и за общими не далеко. Происходит мобилизация всех важных качеств человека: физических, интеллектуальных, психических и нравственных. А это влечет моральное удовлетворение и психологическое спокойствие, и счастье, наконец. Помимо нашей основной жизненной деятельности: работы, учебы, долгих сидений за компьютерами, просмотр телевизора и различного отдыха необходимо так же уделять внимание и время для физкультуры. Всем известно и понятно, что это занятие крайне полезно для всех людей в любом возрасте. Физкультура зародилась вместе с самим человеком и развивалась с ним же, она занимает значительное место во всеобщей человеческой культуре. Под физической культурой понимают совокупность знаний, норм, ценностей иллюстрирующих спортивное и интеллектуальное развитие человеческого организма в процессе формирования и воспитания личности. Актуальной физкультура была всегда, потому что сильным и красивым человек стремился быть в любую эпоху и в любое время. Спорт не только позволяет нам всегда находиться в форме, он продлевает нашу жизнь, улучшает настроение.

В конце концов, спорт - это здоровое будущее. А здоровье - это в свою очередь часть всеми желанного счастья, как смысла жизни для многих из нас. Кроме того, роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, состояние здоровья населения и успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации [2].

Физическое воспитание детей является неотъемлемой составной частью физической культуры. Недостаточная двигательная интенсивность в процессе роста и развития детей и подростков может вызвать много неблагоприятных последствий: приводит к ухудшению здоровья, снижению физической и умственной работоспособности, создает предпосылки для развития различных форм патологии.

Результатом занятий физкультурой в пожилом возрасте является умение предупредить развитие различных нарушений в организме, причиной которых является гипокинезия. Раннее старение это удел людей, невнимательных к своему здоровью, ведущих неправильный образ жизни, нежелающих отказаться от курения, неумеренного потребления алкоголя, невоздержанности в пище. Те же, кто стремится жить так, чтобы отодвинуть старость и болезни, занимаются физкультурой, соблюдают правильный режим, благоразумно питаются. Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно - сосудистой системы в частности. Но у большинства людей есть одна проблема - нехватка времени. А развиваться заниматься физкультурой надо непременно, потому что у большинства сидячая работа, спокойный образ жизни. Можно найти десятки упражнений, которые можно делать и в тоже время смотреть на экран. Я начал с упражнения "вращение мысленного обруча на талии". Можно делать различные упражнения с экспандером, приседания и т.д. Можно сидеть на диване и заниматься статической гимнастикой, напрягая и расслабляя определенные группы мышц. Без ежедневного занятия физкультурой нельзя достичь крепкого здоровья.

Массовый спорт дает шанс миллионам людей улучшать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противодействовать нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни. Цель занятий различными видами массового спорта — закрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и энергично отдохнуть. Это связано с решением ряда

частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства. Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок [3].

Мы не утверждаем, не убеждаем, что все должны заниматься спортом, и что спорт должен стать главным в жизни каждого. Но он точно может стать одной из очень значимых компонентов становления нашего общества, одной из главных причин здоровья наших детей и одним из главных средств возвращения подрастающего поколения в реальный мир. Воспитать здоровое поколение – это одна из главных задач современного общества. Когда, как не с самого юного возраста следует прививать детям любовь к спорту. Систематические занятия спортом и физкультурой улучшили физическое развитие и состояние здоровья наших детей. За последние десять лет существенно увеличился средний вес мальчиков и девочек, а также их средний рост. И эти показатели соответствуют стандартам Всемирной организации здравоохранения. Среди учащихся всех регионов страны значительно снизилась заболеваемость острыми респираторными заболеваниями, вирусными инфекциями, пневмонией, бронхитом и другими.

Все это говорит о том, что в нашей стране во имя достойного воспитания молодежи, ее счастья и будущего, не жалеют ни средств, ни усилий, и самое важное — любви и заботы. Делается все возможное, чтобы спорт и физическая культура стали постоянным спутником нашей молодежи [3].

Литература.

1. Гайл В. В. Краткая история физической культуры и спорта / В.В. Гайл //М.: Учебно методическое пособие. – Екатеринбург
2. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта /В.В. Григоревич //М.: Советский спорт, 2008
3. Космолинский Ф. П. Физическая культура и работоспособность / Ф.П. Космолинский //М.: Знание, 1983

ОЦЕНКА ТОКСИЧНОСТИ СБРОСОВЫХ ВОД АВТОМОЕК МЕТОДОМ БИОТЕСТИРОВАНИЯ

*Н.С. Гринченкова; И.В. Карпизонова, студенты группы 17Г20,
научный руководитель: Торосян В.Ф.*

*Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского
Томского политехнического университета
652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26*

Загрязнение окружающей среды – одна из основных проблем экологии города. Меры, принимаемые по ее защите и сохранению городской экосистемы, недостаточны. Для сохранения жизнеобеспечивающих функций нужен экологический подход к городу, сущность которого заключается в рациональном использовании природной среды и ресурсов. Негативный результат данного влияния на город заключается в загрязнении воды, воздуха и почвы города и прилежащих к нему территорий.

Одним из мощных источников загрязнения природной среды является автомобильный транспорт, увеличение численности которого в начале второй половины XX века привело к насыщению городов легковыми автомобилями и переключению на них большей части пассажирских перевозок.

Основными загрязнителями сточных вод, образующихся от мойки автомобилей, являются взвешенные вещества, нефтепродукты и химические реагенты. Концентрация веществ зависит от типа и размера автомобиля, характера дорожного покрытия, состава грунтов, сезонных условий, периодичности мойки подвижного состава и типа моечных машин.

На автомойках образуются стоки, содержащие следующие виды загрязнений: растворы и взвешенные вещества минерального и органического происхождения; загрязнения нефтяного и масляного происхождения.

Сточные воды содержат: моторные масла, асфальт, песок, СОЖ, ПАВ, соли тяжелых металлов, различные виды топлива, моющие вещества.

В химическом составе сточных вод автомоек присутствуют: железо, медь, свинец, хром, цинк, нефтепродукты, сульфаты, хлориды и другие.