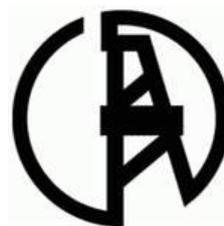


**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования**

**Российский государственный университет нефти и газа
имени И.М. Губкина
Уфимский государственный нефтяной технический университет**



**Проблемы и перспективы развития
физической культуры и спорта в вузах**

*Problems and prospects of development
of physical culture and sports in higher education*

Том II

**Материалы Международной
научно-методической конференции
5 февраля 2014 года**

**Москва-Уфа
2014**

УДК 796:378
ББК 75:74.58
Ф50

Редакционная коллегия:

А.О. Егорычев

А.В. Греб

Н.А. Красулина

Ф50 Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования, том II: материалы Международной учебно-методической конференции / редкол.: А.О. Егорычев, А.В. Греб, Н.А. Красулина – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина. 2014. - 167с. ISBN 978-5-91961-106-6

Представлены материалы Международной научно-методической конференции «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в вузах», посвященной олимпиаде 2014 года в г. Сочи, среди сотрудников, преподавателей, научных работников вузов России и зарубежья, в которых отражены результаты научно-исследовательской и методической работы.

ISBN 978-5-91961-106-6

© А.О. Егорычев, А.В. Греб, Н.А., Красулина, 2014

© Российский государственный университет
нефти и газа имени И.М. Губкина, 2014

© Уфимский государственный нефтяной
технический университет, 2014



Дорогие друзья!

Вы работаете с молодыми людьми, которые через несколько лет будут приумножать благосостояние страны. Их здоровье, сознание и поведение во многом, определяется образованием и уровнем культуры, который формировался в стенах учебных заведений, то есть результатами Вашего труда. Научные форумы позволяют познакомиться и обсудить состояние и перспективы развития: теории физического воспитания студентов, управления физкультурным движением в вузах, физкультурно-оздоровительными технологиями, методами и средствами профессионально-прикладной физической подготовки и психологическими закономерностями физического воспитания студентов. Выработать стратегические направления развития дисциплины.

Открытие научно-методической конференции проходит в преддверии одного из самых значимых событий в спортивной жизни страны и мира – стартом XXII зимних олимпийских игр, которые пройдут в Сочи! Пять с половиной тысяч молодых людей, представляющие все континенты и более 80 стран будут участвовать в этом грандиозном спортивном событии. Символично, что, открывающаяся научно-методическая конференция посвящена олимпийским играм.

Хочу пожелать успешной работы конференции, новых научных и спортивных достижений!

Двукратный олимпийский чемпион
по хоккею

 В.Н. Шадрин

СОДЕРЖАНИЕ

Круглий А.В. Формирование физкультурно-оздоровительной компетентности студентов.....	8
Курбанова Г.Д., Сексенов В.А. Влияние занятий казак күрес на состояние здоровья занимающихся	11
Лалаева Е.Ю., Блинков В.С., Андреевко Т.А. Гимнастика со студентами на занятиях физической культурой.....	13
Лихачева Г.Т., Бабкова Н.И. Использование круговой тренировки на занятиях физической культурой.....	16
Майорова М.П. Профессионально-психологическая компетенция как ключевой образовательный конструкт.....	19
Макаров А.В., Шубина М.В. «Столбовое стояние» – как метод укрепления здоровья студентов.....	22
Макина Л.Р. Развитие волевых качеств и мотивов спортивной деятельности у студентов с нарушением зрения, занимающихся легкой атлетикой.....	25
Марасулова М.Р., Вахитов Р.Г., Прохорова Е.В. Роль физической культуры в формировании здоровья студентов.....	28
Масловская Ю.И. Некоторые способы совершенствования учебного процесса при подготовке студенток к тестированию.....	31
Матвеев С.С., Матвеева Л.М. Физкультура и спорт – составная часть формирования здорового образа жизни.....	34
Матвеева Л.М., Матвеев С.С. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на здоровье студентов.....	37
Митрохина В.В., Размахова С.Ю. Оздоровительная аэробика - средство повышения адаптивных возможностей иностранных студенток.....	40
Мещеряков С.П., Павлова О.С., Белецкая М.М., Кулик Е.В. Мониторинг физической подготовленности студенток отделения оздоровительной гимнастики.....	43
Мищенко Н.В., Шемякина А.В. Физическое развитие первокурсниц в зависимости от условий урбанизированной среды.....	46
Муртазина Д.Д., Насибуллина Д.М. Повышение у интереса студентов к занятиям физической культурой с использованием индивидуальных программ.....	49

Насырова Ю.А.	
Использование интерактивной доски на практике по физической культуре.....	52
Обианг О.С., Туголуков А.М., Криулина Р.Н.	
Подвижные и спортивные игры как средство физического воспитания	55
Обидейко Э.К.	
Элементы бокса в профессионально-прикладной физической подготовке студентов вузов.....	58
Овчинников Н.Д., Егозина В.И., Овчинников Д.Н.	
Использование методов физического воспитания для формирования у студентов профессиональных навыков спасателей.....	61
Парчевская И.И., Парчевский О.О.	
Эмоциональный фон занятий как условие положительной мотивации молодежи к занятиям физической культурой.....	64
Перова Е.И.	
Отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.....	67
Петелкаки В.В.	
Использование плавания в целях оздоровления студентов.....	71
Петелкаки В.Ф.	
Прикладное плавание.....	74
Полиевский С.А., Иванов А.А., Никитушкин А.В.	
Экспресс-оценка степени экстремальности факторов спортивной среды.....	77
Раевский Д.А., Бардашова Л.	
Обучение студентов спортивным и самобытным способам плавания.....	80
Романычев А.И.	
Элементы русского рукопашного боя в профессионально прикладной физической подготовке студентов технического вуза.....	83
Сабитова А.В.	
Развитие мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузе на примере лыжного спорта.....	86
Садыкова Г.И.	
Методические основы физического воспитания студентов: значение и задачи физического воспитания студентов	88
Салеев Э.Р.	
Влияние двигательной активности на психическое состояние студенческой молодежи	91
Самсонов В.М., Шабаетов А.Т.	
Активность как результат стимулирования деятельностного отношения студентов к освоению элементов самбо и дзюдо.....	94
Сафронова Е.А.	
Двигательная активность и уровень здоровья студенток специальных медицинских групп.....	97

Смирнова Л.В. Физкультурно-массовая работа в ЮУРГУ как условие образования в области физической культуры	100
Смольников Е.С., Греб А.В., Хлюпин П.А., Красулина Н.А. Особенности развития гибкости у студентов на занятиях физической культурой.....	102
Сприкут О.В., Чалкова К.Д. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство кинезиотерапии в системе высшего образования.....	105
Стрижакова О.В. Анализ факторов стиля жизни молодежи.....	108
Сулейманова З.Г., Усманов Э.Г., Гизетдинова Л.Р. Методические основы физической культуры студентов медицинских вузов.....	111
Тазетдинов Р.Ф., Абилкаир Д.А. Пауэрлифтинг для будущего специалиста горного факультета.....	113
Теряева М.А. Мотивационный компонент в системе организации занятий по физическому воспитанию.....	116
Тигулев Е.А., Тазтдинов Р.Б., Мякишева О.И., Овезгелдиев Д.Г. Роль командных видов спорта в социализации и развитии личности будущего специалиста нефтегазового комплекса.....	119
Тимофеева О.В. Методика комплексного использования элементов оздоровительной гимнастики в физическом воспитании студенток вуза.....	122
Томаров С.А. Особенности планирования учебного процесса по физическому воспитанию специализации мини-футбол.....	125
Усцелемова Н.А. Формирование профессиональной устойчивости студентов гуманитарного вуза средствами физического воспитания в образовательном процессе.....	127
Фадина О.О. Условия будущей производственной деятельности студентов нефтехимических факультетов.....	130
Федулина И.Р., Данилов А.В. Здоровый образ жизни как социальный феномен.....	133
Хайруллин Р.Т. Особенности обучения технике бега на короткие дистанции.....	136
Халилова З.Р., Семерханова Н.Ф., Дробышева С.А. Инновационные подходы в практике преподавания физического воспитания студенческой молодежи.....	139
Хисамов Р.Р. Динамика умственной работоспособности у студентов в период обучения.....	142

Хлюпин П.А., Хаджимамедова В.А., Красулина Н.А. Влияние физической культуры и спорта на будущую трудовую деятельность студента нефтяного университета.....	144
Хужин Р.А. Основные тенденции развития физической культуры и спорта в вузах на современном этапе.....	146
Хуснутдинов Р.Д., Красулина Т.А., Муашамби А.Э. Профилактика повреждений опорно-двигательного аппарата при занятиях физическими упражнениями.....	149
Цыба И. А. Построение учебно-тренировочной программы по черлидингу в отделении фитнес-аэробики и черлидинга.....	151
Чумаков Б.Н., Мелкадзе О.В., Евстифеева Н.А. Основы знаний безопасности труда как средство подготовки к будущей профессиональной деятельности студентов.....	153
Шабаетв А.Т. Теоретические аспекты формирования готовности студентов к организации спортивно-оздоровительной деятельности средствами самбо.....	156
Шамсутдинов Ш.А., Савченко С.В., Крылов В.М. Легкая атлетика в Стерлитамакском филиале БАШГУ.....	159
Шаповал А.П. Психологические закономерности физического воспитания молодежи.....	161
Шафинецкий Л.Л., Вахитов Р.Г., Нгуен Чунг Хиеу Особенности отношения к занятиям физической культурой студентов гуманитарного факультета.....	164
Якубовская А.Р., Перова Е.И., Васильева Т.В. Профилактика социальных деформаций студенческой молодежи на этапе профессионального обучения средствами физической культуры и спорта.....	165

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ

На современном этапе развития общества проблема здоровья, ведения здорового образа жизни и физического воспитания подрастающего поколения должна рассматриваться как приоритетное направление учебно-воспитательного процесса, а формирование физкультурно-оздоровительной компетентности студентов приобретает актуальное значение. Важнейшим направлением оптимизации учебно-воспитательного процесса в ВУЗе является формирование положительной мотивации и устойчивого интереса студентов к занятиям целенаправленной двигательной деятельностью с целью укрепления их здоровья, повышения уровня адаптации организма к условиям окружающей среды и предстоящей профессиональной деятельности, учитывающей уровень физической подготовленности и психофизической устойчивости каждого [1; 2]. Анализ литературы доказывает, что в настоящее время формированию положительной мотивации и физкультурно-оздоровительной компетентности студентов уделяется большое внимание.

Внутри компетентностного подхода выделяют два базовых понятия: компетенция и компетентность. Компетенция – совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним. Компетентность – владение, обладание студентом соответствующей компетенцией, способность и возможность эффективного решения конкретных задач с учетом мотивации на соответствующее достижение. В формировании компетентности важным мотивационным фактором в учебной и спортивной деятельности является оценка своих способностей и своей компетентности, уверенность в своих возможностях выполнить определенное конкретное задание. Вера в свои способности влияет на мотивацию и продуктивность деятельности. Студент в большей степени склонен выполнить задание тогда, когда он уверен, что владеет достаточными навыками и способностями. Субъективное восприятие своих способностей, оценка своей компетентности и уверенность в своих возможностях определяет мотивацию и настойчивость деятельности, а также ее эффективность. К факторам, влияющим на уверенность в своих способностях, относятся: успешный опыт в прошлом, наблюдение за достижениями других студентов, вербальное убеждение – вера, что можно сделать намеченное благодаря своим способностям и приложению определенных усилий. Необходимым условием формирования интереса студентов к целенаправленной деятельности является возможность предоставления им самостоятельности и инициативы. Преодоление

определенных трудностей – важное условие проявления интереса к данной деятельности.

С целью оптимизации учебного процесса следует добиваться устойчивой мотивации (таблица 1).

Таблица 1

Программа действий преподавателя физического воспитания
по формированию компетенций

Цели физического воспитания	Средства физической культуры, умения и знания	Результаты обучения
<p>Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, приобретение умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний.</p> <p>Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания.</p>	<p>Знание особенностей индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.</p> <p>Понимание значения здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами физической культуры.</p> <p>Оказание первой помощи при травмах. Комплексы лечебной физической культуры. Определение индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности. Знание особенностей физической работоспособности человека, факторов положительного влияния физических упражнений на здоровье и формирование здорового образа жизни. Знание технологий современных оздоровительных систем физического воспитания.</p>	<p>Знает: понятия и факторы, определяющие здоровье и ЗОЖ; научно-биологические и практические основы физической культуры; основные компоненты здорового образа жизни; естественнонаучную сущность проблемы здоровьесбережения</p> <p>Понимает: взаимосвязь общей культуры бакалавра и его образа жизни. положительное влияние физических упражнений на здоровье и формирование здорового образа жизни.</p> <p>Умеет: следовать социально-значимым представлениям ЗОЖ; придерживаться ЗОЖ; использовать научные методы организации физкультурно-спортивной деятельности с целью здоровьесбережения; использовать современные технологии в области физической культуры.</p> <p>Владеет: современными технологиями формирования ЗОЖ; методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.</p>

К наиболее значимым видам мотивации для достижения лучших результатов можно отнести: мотивацию достижения, мотивацию самоутверждения, мотивацию идентификации с другим человеком, мотивацию саморазвития [2]. Мотивационный компонент отражает эмоциональное отношение студента к физическому воспитанию, сформированную потребность в приобретении системы специальных знаний, умений и навыков, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия, а также познавательную и практическую деятельность на приобщение к здоровому образу жизни, физическое совершенствование. Важную роль в повышении уверенности в своих возможностях играет обратная связь. Позитивная информация способствует повышению уверенности в своих способностях и, в таком случае, вероятность выполнения задания возрастает. Под влиянием обратной связи, студент и в дальнейшем склонен прилагать большие усилия ради достижения успеха. Информация, поступающая от преподавателя относительно успешного (или неуспешного) выполнения задания очень важна, однако она является недостаточной для развития чувства собственной компетентности.

К основным факторам формирования физкультурно-оздоровительной компетентности также относятся интериоризация мотивации (осознанное внутреннее восприятие) и активное воспроизводство (использование в своей практической деятельности) знаний, умений и навыков, а также преимущество программ обучения [2]. Важно указать студентам на развитие и совершенствование специфических умений и навыков, отметить, в каких компонентах деятельности наступило улучшение и, что именно может обеспечить положительный результат. Внутреннее осмысление происходящего помогает лучше осознать, какие именно необходимы навыки и стратегии для достижения успеха. Однако студенты часто считают, что способности – это главный фактор достижения успеха, а их отсутствие – основная причина неудач. Здесь следует делать акцент на тот факт, что не способности являются главным их достоинством, а необходимость прилагать значительные усилия и сравнивать их результаты с предыдущими успехами.

Список литературы

- 1 Головченко, Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: Учеб. пособие. – Харьков: ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.
- 2 Мунтян, В.С. Особенности формирования положительной мотивации студентов к физическому воспитанию // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігов: ЧНПУ, 2012. Т.98(1), – С. 125-128.

*Курбанова Г.Д.
Павлодарский государственный педагогический институт
Сексенов В.А.
Инновационный Евразийский университет
г. Павлодар, Казахстан*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ҚАЗАҚ КҮРЕС НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Қазақ күрес – казахская борьба – получает всё большее распространение. С 2004 года функционирует Международная федерация по казах күресі. С тех пор проведено 8 Чемпионатов Азии, 2 Чемпионата Мира, в 47 странах работает Федерация казах күресі. К наиболее сильным странам в области казахской борьбы относятся Российская Федерация, Монголия, КНР, так же очень хорошо развивается в Европе, в Литве, Украине и Иране [1].

Қазақ күрес как один из видов спорта направлен на всестороннее развитие физической и психической сторон организма через специальные средства, которыми являются упражнения. Трактовка модели спортсмена для каждого вида спорта это, прежде всего, человек физически развитый, психически подготовленный, а, следовательно, здоровый. Таким образом, для спортсмена казах күрес должен присутствовать характер высоких показателей интегрального здоровья.

Для выявления влияния занятий казахской борьбы на состояние здоровья были обследованы 12 спортсменов – студентов педагогического вуза возрастом от 21 до 26 лет. У спортсменов были изучены антропометрические показатели, состояние сердечно-сосудистой системы, лимитирующей физическую работоспособность, адаптационный потенциал (АП), вегетативный индекс Кердо (ИК), биологический возраст и индекс физического состояния (ИФС) [2].

Средний возраст спортсменов составил $22,1 \pm 1,7$ лет, масса тела $70,6 \pm 12,8$ кг при росте $171,7 \pm 6,5$ см.

Значение величины систолического (САД), диастолического (ДАД) артериального давления и частоты сердечных сокращений (ЧСС) обследованных: средние значения САД – $106,4 \pm 8,2$ мм.рт.ст. САД у 83,3% спортсменов находится ниже пределов общепринятой нормы, у 16,7% соответствовали нормативным пределам. Средний показатель ДАД – $70,4 \pm 5,5$ мм.рт.ст., также как у 83,3% ниже общепринятой нормы. Сниженный общий уровень артериального давления характерен для спортсменов.

Показатель величины ЧСС соответствует норме у 100% спортсменов ($72,9 \pm 6,6$ уд/мин).

Систолический объём крови (СОК) у обследованной группы спортсменов находился в пределах нормы и составил $65,68 \pm 4,72$ мл. Показатель минутного объёма крови (МОК) несколько ниже нормы отмечен у 24,9% ($3894,13 \pm 461,54$ мл) обследованных, у 16,7% ($5686,00 \pm 102,65$ мл) выше нормы и у большинства

(58,4%) находится в нормальных границах со средним показателем $4942,57 \pm 242,37$ мл.

При определении показателя АП наблюдалось следующее: у большинства спортсменов (83,3%) - удовлетворительная адаптация (средний показатель $1,86 \pm 0,16$), у 16,7% была отмечена тенденция к напряжению механизмов адаптации со средним показателем $2,22 \pm 0,03$, что может характеризоваться как неустойчивость к влиянию негативных факторов на организм спортсменов (травмы, стрессовые ситуации и т.п.). Неудовлетворительной и срыва механизмов адаптации выявлено не было.

Таким образом, в целом полученные функциональные показатели борцов свидетельствует о позитивном влиянии физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.

Вычисление вегетативного индекса Кердо выявило следующее: у 8,3% спортсменов наблюдается преобладание парасимпатического отдела ($-16,67$), у 41,9% спортсменов относительное равновесие ($-2,52 \pm 1,79$), у 49,8% преобладает влияние симпатического отдела вегетативной системы ($19,12 \pm 5,83$). Вероятно преобладание «боевой готовности» у половины обследованных спортсменов свидетельствует о их склонности к психоэмоциональной напряжённости, но с другой стороны это может связано с тем, что хотя измерения проводились в покое, это было время перед началом тренировки.

Для комплексной оценки уровня физического состояния использован метод Е.А. Пироговой. Индекс физического состояния у 66,6% спортсменов казак күрес отмечен как показатель выше среднего, у 16,7% - средний и у 16,7% высокий ИФС.

Как интегральный показатель здоровья был использован метод определения биологического возраста, который позволяет определить скорость старения индивида. Так, у 77,8% спортсменов скорость старения замедлена или резко замедлена, а у 22,2 % спортсменов – соответствует к популяционному темпу старения. Ускоренный и резко ускоренный темпы постарения выявлены не были.

Таким образом, проведенные нами исследования показали, что казак күрес благотворно влияет на функциональные показатели организма занимающихся и его можно рекомендовать как средство для формирования интегрального (всестороннего) здоровья молодых людей.

Список литературы

- 1 <http://sport.nur.kz/news/box/268821.html>.
- 2 Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов на/Д: Феникс. – Киев: Здоровье, 2000. – 245с. (Гиппократ).

ГИМНАСТИКА СО СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Оптимизация образовательного процесса в области физического воспитания и спорта требует от студентов, в некоторых случаях увеличения объема двигательных действий, которыми должны владеть они после окончания общеобразовательной школы. Это связано с введением третьего часа физической культурой в школе, где происходит своего рода интенсификация оздоровительных и образовательных задач, решаемых учителем.

В высших учебных заведениях все осталось на прежних позициях, и преподаватели могут вводить так называемые новшества или разнообразия с других видов спорта или спортивных направлений на дополнительных или тренировочных занятиях для студентов.

Анализ научно-методической литературы показывает, что одним из основных средств, обеспечивающих разностороннее и гармоничное развитие и воспитание студентов, являются гимнастические упражнения, занятия которые носят образовательно-развивающую и прикладную направленность, способствуя совершенствованию их двигательной функции. Именно гимнастика позволяет сформировать красивую, волевою и целеустремленную личность, которая затем будет работать в обновленном, современном обществе.

Объект исследования – процесс физического воспитания студентов в условиях внеучебной деятельности.

Предмет исследования – программа дополнительного курса гимнастики для студентов высших учебных заведений непрофильного вуза.

Первоначально было проведено тестирование по пяти тестовым заданиям. Сравнительный анализ средних показателей между испытуемыми опытной и контрольной групп показал, что данные не велики и статистически не достоверны. Это дает нам право считать, что экспериментальные группы по своей двигательной подготовленности однородны.

Изучив учебные и примерные программы для студентов, и проконсультировавшись с преподавателями физкультуры, мы пришли к выводу о необходимости составления дополнительной программы по гимнастике для студентов высших учебных заведений.

В содержание курса входят разделы: *теоретическая часть и практическая часть*. В теоретической ее части история гимнастики, особенности развития, выдающиеся гимнасты различных времен, правила личной гигиены, профилактика травматизма. В практической части студенты изучают различные по сложности гимнастические упражнения на перекладине, параллельных брусьях, бревне, опорном прыжке и акробатические упражнения,

проводят самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, формированию осанки.

Занятия проходили три раза в неделю с экспериментальной группой. В начале каждого занятия ставились задачи обучения, совершенствования, развития и воспитания. Испытуемые контрольной группы тестировались во время учебных занятий на занятиях физкультуры. Педагогический эксперимент проходил в течение шести месяцев.

В ходе педагогического эксперимента оценивалась динамика основных физических качеств и уровня подготовленности знаний по теории гимнастики.

После проведения педагогического эксперимента, было проведено итоговое тестирование испытуемых групп.

Оцениваемые показатели всех пяти тестовых заданий заметно улучшились.

Показатели первого тестового задания (ловкость) у экспериментальной группы увеличились с 7,5 до 9,1 баллов, у контрольной с 5,2 до 7,9 баллов. У двух студентов экспериментальной группы значения достигли 10 баллов, после применения курсов наблюдается внимательное исполнение предложенных заданий, и, соответственно сравнительный анализ между средними показателями испытуемых обеих групп статистически велики и достоверны при высоком уровне значимости. Значение $t = 4,28$.

Если в исходном тестировании количество сделанных упражнений было одинаковы в обеих группах, то после начала использования широкого спектра гимнастических упражнений, развивающих силу студенты экспериментальной группы уверенно показывали большие результаты, чем студенты контрольной группы. У участников экспериментальной группы самая большая погрешность, которая наблюдалась в исполнении – это незаметно согнутые ноги в подтягивании и «отжимании». Показатели у испытуемых экспериментальной группы изменились с 5,3 до 8,9 раз; контрольной с 4,8 до 5,8 раз. t критерий Стьюдента между группами в итоговом тестировании равен 7,7. Значения статистически велики и достоверны при очень высоком уровне значимости.

Средние показатели, определяющие уровень развития гибкости, а именно, стандартные тесты – наклон в положении сед и «мост» увеличились значительно в экспериментальной группе. Обнаружилось техничное исполнение упражнений у студентов, которые выполняли упражнение с оттянутыми ногами, прямыми руками, с прямой спиной, подбородок приподнят (наклон), а в «мостике» старались максимально выпрямлять ноги и руки, и, тем самым улучшали общее впечатление за упражнение. Средний показатель у испытуемых экспериментальной группы за «наклон» увеличился с 7 до 8,8 баллов. Показатели же контрольной группы изменились с 7,1 до 7,4 баллов. Сравнительный анализ средних показателей статистически велики и достоверны при высоком 1 уровне значимости. $t = 7$. За тест – «мост» - t критерий Стьюдента – 7,3.

Результаты итогового тестирования, определяющего уровень быстроты, показали, что студенты экспериментальной группы «стали бегать быстрее» - т.е. исследуемое физическое качество улучшилось. Так, в ходе эксперимента у

студентов результат был 5,7 сек.; а в начале эксперимента 6,21сек. У студентов контрольной группы результат практически не изменился: 6,2 сек. – после эксперимента; 6,28 сек. – до эксперимента. Различия между группами существенны – $t = 5$.

Результаты исследования по теории показали, что дополнительные занятия решили образовательную задачу – студенты получили много сведений о спорте, гимнастике, ее традициях, героях. Если до эксперимента участники экспериментальной группы получили в среднем 2,2 балла, то после эксперимента – 9,2 балла. А студенты контрольной группы результаты изменили всего лишь с 2,1 до 3,7 баллов. Значение $t = 13,7$.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность созданной нами дополнительной программы по гимнастике для студентов высших учебных заведений непрофильного вуза.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Основным организационно – методическим принципом осуществления физического воспитания в ВУЗе является дифференцированный подход к выбору средств и методов занятий на основе учета возраста, пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности.

Для повышения интенсивности занятий, развития у студентов физических качеств и формирования умений используется такое эффективное средство как круговая тренировка.

Круговая тренировка – это форма занятий, при которой упражнения выполняются студентами поочередно или группами на заданных местах, в процессе движения по кругу или замкнутой линии.

Основная задача круговой тренировки – обеспечить высокую работоспособность организма.

По своей форме круговая тренировка разделяется на поточную и групповую. Поточная форма тренировки предполагает непрерывное движение студентов в колонне по замкнутой линии (окружности, периметру прямоугольника и пр.), с преодолением по ходу движения препятствий или выполнением отдельных упражнений (кувырок вперед, отжимания, бросок мяча в корзину и т.п.). По указанию преподавателя дистанцию можно преодолевать несколько раз с перерывами на отдых или без них. Групповая форма тренировки предполагает деление на небольшие по численности группы, каждая из которых автономно работает на отдельных «станциях» с быстрой или отодвинутой по времени сменой мест занятий.

Специфическая особенность поточной круговой тренировки состоит в том, что она проводится в довольно быстром темпе, не предполагающем обучение каким-либо умениям, а только с использованием уже имеющегося у них двигательного багажа, поэтому подбор упражнений должен соответствовать физическим возможностям студентов.

Эффективность занятий физической культурой в ВУЗе определяется во многом рациональным соотношением общей и моторной плотности, интенсивности занятий в целом, интенсивности отдельных упражнений и заданий, паузами отдыха между ними, средней частотой сердечных сокращений (ЧСС) на занятиях.

Даже при моторной плотности в 70-80 % средняя ЧСС за урок не превышает 130 уд/ мин. Это низкий уровень интенсивности нагрузки на занятиях, не стимулирующий развитие функциональной и двигательной подготовленности.

Вот почему не только моторная плотность урока, но и количество интенсивных упражнений существенно влияют на повышение двигательной подготовленности, улучшение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательных систем. Высокие нагрузки в процессе круговых тренировок требуют повышенного внимания к самочувствию студентов.

Круговая тренировка является эффективным методом повышения физической подготовленности, способствует развитию выносливой силы и тонуса мышц. Комплекс упражнений носит характер общего воздействия, другие упражнения могут быть локального воздействия на определенную группу мышц, например, наиболее отстающую по показателям контрольного тестирования. Адаптация происходит быстрее, если в течение определенного времени порядок и последовательность выполнения упражнений остаются постоянными. Менять комплекс упражнений рекомендуется через 4-8 недель занятий.

Регулярные тренировки приспособливают организм к нагрузкам. Упражнения с большим напряжением обязательно следует чередовать с упражнениями, требующими меньших усилий.

Физические нагрузки для девушек должны быть меньшими как по объему, так и по интенсивности.

Комплекс простых упражнений можно составить таким образом, чтобы попеременно нагружать основные мышечные группы (ноги, спину, руки, брюшной пресс). Быстрый переход от одного упражнения к другому позволяет выполнить большой объем нагрузки и дает возможность восстановиться каждой группе тренируемых мышц в течение некоторого времени, перед тем как они будут прорабатываться снова при выполнении второго круга.

В комплекс должны входить упражнения на все мышцы в определенной последовательности, чередуя антагонисты (разгибание и сгибание ног, разгибание и сгибание туловища вперед, назад, в стороны, далее упражнения для рук и т.д.).

По мнению специалистов, мышцам ног и брюшного пресса необходимо уделять больше внимания.

Примерный комплекс упражнений круговой тренировки:

- 1 выпады вперед (упражнение для мышц ног;
- 2 приседания (эффективное упражнение для развития мышц ног.), выполнять глубокие приседания до утомления;
- 3 поднимание разноименных руки и ноги с прогибом в положении лежа на животе лицом вниз (упражнения для укрепления мышц спины);
- 4 пружинистые наклоны вперед;
- 5 сгибание и разгибание рук в упоре лежа – отжимания (упражнение для укрепления грудных мышц, плечевого пояса;

6 сгибание и разгибание рук с упором сидя сзади (упражнение для укрепления мышц трицепсов.);

7 поднимание ног и таза лежа на спине (упражнение для укрепления нижней части пресса);

8 поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине (упражнение для мышц верхней части брюшного пресса.).

Упражнения выполняются одно за другим с минимальными паузами отдыха. Отдых после первого круга 2-3 минуты, до восстановления ЧСС 110-120 уд/мин. На каждой последующей тренировке количество повторов увеличивается.

Во время занятий физическими упражнениями пульс всегда повышается. Например, при норме 72 уд/мин в покое, он увеличивается до 130-140 ударов при малых нагрузках, до 150-180 ударов при средних нагрузках и свыше 180 ударов при больших нагрузках.

Постоянно воздействуя на организм студента оптимальными нагрузками, мы психологически настраиваем его на рабочий режим, вызывая при этом у него чувство удовлетворения и ощущение прилива сил. Круговая тренировка является оптимальным вариантом проведения учебных занятий студентов, так как она вырабатывает психологическую уверенность у занимающихся в раскрытии своих способностей.

Создавая положительные мотивации у студентов, мы тем самым, способствуем развитию его самосознания.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ КАК КЛЮЧЕВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОНСТРУКТ

Сегодня одним из показателей качества обучения является его результативность. Задача контроля и оценки решается с помощью компетентностного подхода.

В настоящее время государственные органы, производственные предприятия и другие учреждения, связанные с использованием профессионального труда, определяют требования к работникам в виде некоторой модели компетенций. Считается, что эффективное управление в современной организации не возможно без внедрения моделей, которые описывают способность специалиста использовать в деятельности знания, умения и навыки, решать профессиональные задачи.

Известно, что компетенции, как набор взаимосвязанных качеств личности, в условиях вузовского образования следует формировать путем освоения учебных дисциплин, которые необходимы для последующей профессиональной деятельности. Большинство современных авторов, рассматривающих проблемы формирования компетенций в образовании и проводящих в этом направлении свои исследования, считают, что компетенции представляют собой некоторую, востребованную на практике комбинацию знаний, умений и навыков, качеств личности и способности использовать их на практике.

Анализ научной литературы по данному вопросу показал, что сегодня все еще существует ситуация многопланового представления о компетентности специалиста, его компетенциях и компетенций, которые должны формироваться в процессе профессиональной подготовки. Здесь возникает ряд вопросов.

Во-первых, важно определить сущность компетентности и компетенций субъекта труда, содержание компетентности и компетенций в аспекте подготовки специалиста к профессиональной деятельности и ее выполнения в непосредственной ситуации труда.

Во-вторых, многообразии толкования понятий, которые составляют систему характеристики профессионала в области его готовности к эффективной и качественной деятельности, «квалификация, «профессиональная компетентность», «профессионально значимые (важные) качества личности» – создает условие значимости авторской концепции в пределах одного и того же компетентностного подхода.

Сегодня компетентность может определяться как:

- совокупность знаний в действии;
- набор свойств и качеств личности;
- критерии проявления готовности к профессиональной деятельности;
- способность, необходимая для решения задач трудовой деятельности для получения высоких результатов работы;
- интегрированная целостность знаний, умений и навыков, которая обеспечивает способность субъекта реализовать на практике профессиональную деятельность;
- деятельностные качества личности, опытность субъекта труда;
- стремление и готовность субъекта реализовать свой потенциал для успешной, творческой деятельности в профессиональной и социальной сфере, которые определяются, прежде всего, осознанием человеком социальной и личной значимости этой деятельности, собственной ответственности за ее результаты и постоянного стремления к совершенствованию.

Это далеко не полный перечень возможных вариантов современной трактовки понятий «компетентность» и «компетенция».

В рамках нашего исследования, наряду с вышеуказанными вопросами, актуальным вопрос соотношения понятий «компетентность» и «компетенция».

На наш взгляд, компетентность является объединяющим образованием для компетенций. Однако, компетенции, определяя сущность и содержание формируемой компетентности, не могут быть простой суммой некоторых качеств. Это понятие носит интеграционный характер в отношении единства знаний, умений, навыков, качеств личности и способности их использования в жизнедеятельности. Данная ситуация определяется, по крайней мере, тем, что современный специалист-профессионал в области физической культуры и спорта должен обладать единством готовности и способности эффективно, адекватно и продуктивно действовать в сфере профессиональной деятельности, социальной среде, психолого-педагогической сфере. Если учитывать уровень развития современного подхода к требованиям компетентности тренера или учителя физической культуры, или другого специалиста в области физической культуры и спорта, то в разряд значимых способностей к достижению результата следует отнести и сферу научно-исследовательской деятельности, инновационной работы.

В данном случае понятие компетентность требует определенного представления об образованиях, которые составляют ее единство и целостность. Рациональным подходом здесь можно считать разделение совокупности целостного кластера компетентности выпускника вуза на профессиональную и социально-психологическую компетентности. В свою очередь, каждая из этих компетентностей должна состоять из общих и специальных компетентностей.

Список литературы

- 1 Болотов, В.А., Сериков В.В. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе // Педагогика, 2003. – № 10.
- 2 Варданян, Ю.В. Структура и развитие профессиональной компетентности специалиста с высшим образованием: Дисс. д-ра пед. наук. – М.: 1999.
- 3 Зимняя, И.А. Компетентностный подход: каково его место в системе современных подходов к проблеме образования (теоретико-методологический аспект) // Высшее образование сегодня, 2006. № 8.
- 4 Петков, В.А. Теоретические основы и прикладные аспекты формирования физической культуры личности в системе непрерывного образования / Дисс. доктора пед. наук. – Армавир: АГУ, 1999. – 414 с.

«СТОЛБОВОЕ СТОЯНИЕ» – КАК МЕТОД УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

«Стояние столбом» восходит к древней системе дачэнцюань. Делится на два направления: «стояние столбом пестования жизни» и «боевой столб». «Стояние столбом» – лечебная, оздоровительная и укрепляющая методика, построенная на закономерностях роста и развития дерева с глубокими корнями. Она не требует ни специального помещения, ни какого бы то ни было оборудования. Заниматься данной методикой можно в любое время, в любом месте. Ее отличительными чертами являются простота, эффективность, достигаемая в короткий срок и особенно высокая при лечении таких хронических заболеваний, как невралгия, гастрит, колит, коронарная болезнь сердца и т.д (Линь Хоушен, Лю Пэйюй, 1992).

По мнению Янь Хай (1991) «**Стояние столбом**» служит для укрепления физического здоровья и тренировки в концентрации сознания. Целью этого комплекса является общая нормализация и стабилизация психоэмоционального и энергетического состояния организма. Комплекс способствует формированию навыков правильной осанки, расслаблению, успокоению ума и сердца. Такое положение тела позволяет ЦНС восстанавливаться, а с другой стороны способствует увеличению кровообращения и улучшению обмена веществ в различных системах организма. Когда ЦНС восстанавливается, то восстанавливаются и ее регулирующие функции, кровообращение ускоряется, метаболизм происходит интенсивнее (Ма Цзижень, М.М. Богачихин, 2003). Во время выполнения упражнения психическая деятельность и дыхание «стабилизированы», кора головного мозга и нервная система получают возможность отдохнуть, дыхание становится глубже и «тоньше», что улучшает снабжение организма кислородом. Отсюда «ясность» мышления после выполнения такого комплекса, что естественно, сказывается на возможностях интеллекта студентов (Сю Шаотин, 1991).

Эта методика способствует развитию и укреплению тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, а также статической выносливости мышц ног и мышц, образующих мышечный корсет для позвоночного столба. (О.А. Сагоян, 1997; С.Г. Гагонин, 1998; И.А. Воронов, 2005). Комплекс выполняется стоя и заключается в удержании тела испытуемого в конкретном положении в течение некоторого времени. Данный вид статических упражнений позволяет «сочетать движение и покой», то есть комбинировать движения с собственно статическим упражнением, а также выполнять определенные психические действия. Это позволяет реализовывать заданную установку в состоянии физической и психической релаксации и переходить от физического движения к «покою».

Существует много разновидностей поз в «стоянии столбом», однако все их можно свести к следующим: «естественное стояние», «трехкруговое стояние», «стояние с надавливанием вниз» и «смешанное стояние столбом». По технике исполнения их можно разделить на три вида: «стояние столбом в низкой стойке, в средней и в высокой. Низкая – предназначена для здоровых людей. Средняя – подходит для лиц имеющих хорошую физическую подготовленность. Высокая стойка предназначена для пожилых людей, а также для лиц со слабой конституцией (Линь Хоушен, Лю Пэйюй, 1992).

«Естественное стояние столбом». Расставить ступни на ширину плеч параллельно друг другу, голову держать прямо, грудь не выпячивать, слегка согнуть ноги в коленных суставах, левую ладонь положить на живот, правую – поверх левой.

Основные требования к стойке в «стоянии столбом»: стопы параллельны друг другу; ноги расставлены на ширину плеч; верхняя часть туловища выпрямлена; голова держится ровно, прямо; губы и зубы сомкнуты; грудь слегка вобрана, спина растянута; плечи и локти опущены; все тело максимально расслаблено; ноги в коленях сгибаются так, чтобы колени не выступали за линию носков ног.

Дыхание естественное, брюшное. На вдохе живот выпячивается или втягивается, на выдохе – соответственно втягивается или выпячивается. Дыхание должно быть спокойным, тонким, ровным, глубоким. Выполнять его желательно под руководством учителя.

Сосредоточение. Начинающим рекомендуется думать о чемнибудь легком и приятном, о красивых пейзажах, об удачной ситуации на работе. Сосредотачивать внимание на области дантянь (ниже пупка).

Завершение упражнения. Медленно выпрямить ноги. Одновременно с этим на вдохе поднимать руки ладонями кверху. Когда кисти достигнут уровня шеи, перевернуть их ладонями книзу и на выдохе опустить руки (как бы надавливая ладонями) до уровня живота. Выполнить это движение три раза. После завершения упражнения для усиления эффекта растереть ладони. Можно выполнить массаж головы (приглаживание волос) и лица («умывание») (20 движений).

Методические рекомендации:

- сохранять расслабленность. на лице «внутренняя улыбка»;
- сохранять позу во время выполнения упражнения. произвольные движения не допускаются;
- если во время «стояния» вы почувствуете жар, тепло, онемение, мышечные подергивания, дрожание пальцев или ног, то не стоит волноваться: это обычное явление при занятиях цигун;
- не следует заниматься на открытом воздухе при сильном ветре или сквозняке. при занятиях в помещении необходимо следить за тем, чтобы воздух был свежим;
- не следует заниматься при сильном голоде, в течение 30 минут после еды, в состоянии сильного утомления;

- появление пота, тепла во время «стояния» является хорошим признаком. но нужно быть осторожным, чтобы не простудится: нельзя сразу после занятия пить холодную воду, умываться холодной водой;

- строго соблюдать требования по завершению занятий (Линь Хоушен, Лю Пэйюй, 1992).

«Столбовой цигун» рекомендуют включать перед началом занятий в подготовительную часть урока по физическому воспитанию в вузах в течении 5–6 минут для общей нормализации и стабилизации психоэмоционального и энергетического состояния организма Янь Хай (1991) и Сю Шаотин (1991), С. Г. Гагонин (1998), А. В. Макаров (2010). Учитывая простоту, доступность и эффективность данной методики «столбовой цигун» – как метод укрепления здоровья необходимо использовать на практических занятиях по физическому воспитанию в вузе.

Список литературы

1 Воронов, И. А. Психотехника восточных единоборств / И. А. Воронов. – Минск: Харвест, 2005. – 432 с.

2 Гагонин, С. Г. Развитие теории и практики физической культуры путем обобщения опыта боевых искусств Востока: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / С. Г. Гагонин. – СПб.: 1997. – 32 с.

3 Линь, Хоушен, Лю Пэйюй «Стояние столбом» / Линь Хоушен, Лю Пэйюй // Цигун и спорт № 5, 1992. – С 20–24.

4 Ма Цзижень. Цигун: история, теория, практика / Ма Цзижень, М. М. Богачихин. – М.: София, 2003. – 479 с.

5 Макаров, А. В. Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе непрерывного физического воспитания со студентами: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. / А. В. Макаров. – Киров: 2010. – 218 с.

6 Сагоян, О. А. Путь воина. Вторая ступень знания: энергетика и психотехника / О. А. Сагоян. – Киев: София. – 1997. – 288 с.

7 Сю Шаотин. Традиционные китайские оздоровительные системы и физическая подготовка в вузах / Сю Шаотин // Цигун и спорт. –1991. – № 2. – С. 39–40.

8 Янь Хай. Традиционные китайские оздоровительные системы и физическая подготовка в вузах / Янь Хай // Цигун и спорт. – 1991. – № 2 – С. 40–46.

РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И МОТИВОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Спортивный результат спортсменов с нарушением зрения, так же как у здоровых спортсменов, складывается из трех составляющих: физической, технической, психологической подготовленности [6]. При равной физической и технической подготовленности выигрывают спортсмены с высоким уровнем психологических качеств. К таким психологическим качествам относятся проявление воли, устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям, способность к психической регуляции движений, совершенство пространственно-временной антиципации [2]. В беге доминируют быстрота и выносливость, при этом следует отметить, что наивысшие показатели развития одного качества могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития остальных [2]. Поэтому процесс физической подготовки спортсменов с ограниченными возможностями должен обеспечивать развитие физических качеств в необходимом соотношении с психическими качествами.

В легкой атлетике, в частности в беге на средние и длинные дистанции, в качестве центрального звена в структуре волевых качеств выделяются настойчивость и упорство. Задачи волевой подготовки спортсмена заключаются в том, во-первых, что они органически сливаются с задачами мотивации поведения спортсмена, во-вторых, что решение их должно содействовать общему всестороннему развитию волевых качеств как постоянных черт характера и обеспечить максимально высокую степень их проявления в форме способностей, отвечающих специфическим требованиям избранной спортивной деятельности.

Волевые качества, развитые в соответствии с особенностями спортивной деятельности, и становятся чертами личности спортсмена, определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера» – волю к победе, соединяющую в себе высокую дерзновенность, способность к предельной мобилизации и сосредоточению, уверенность, эмоциональную и общую психическую устойчивость. В единстве с этим свойством воспитываются и такие черты характера спортсмена, как дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие.

В практике принято выбирать средства и методы для тренировки выносливости согласно ожидаемому физиологическому воздействию. Необходимо учитывать и психические факторы. Некоторые экспериментальные данные показывают, что при непрерывных длительных интервальных нагрузках к волевым качествам спортсмена предъявляются принципиально различные

требования [5]. Без волевых качеств невозможно проявление или развитие выносливости. Для оценки волевых качеств было проведено анкетирование по методике А.Ц. Пуни. Анкета включала такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

В результате анализа волевых качеств бегунов 16–18 лет с нарушением зрения, студентов института физической культуры, было также определено, что целеустремленность проявилась меньше чем в половине случаев, а настойчивость и упорство – в очень редких случаях. Это говорит о недостаточном стремлении к достижению цели, активности в преодолении препятствий, недостаточности энергии и систематичности в выполнении тренировочных планов. В связи с этим можно дать определенные психологические рекомендации по выбору методов тренировки выносливости и силы. Непрерывные длительные нагрузки развивают волевые качества, имеющие значение для выносливости бегунов на средние дистанции. В данном случае студенты преодолевает внутренние и внешние трудности равномерно сильным, устойчивым напряжением воли. Интервальные нагрузки требуют и развивают импульсивную концентрированность волевого усилия. Спортсмен преодолевает трудности относительно кратковременными, но интенсивными повторяющимися усилиями. Проявление воли носит импульсивный интервально-варьирующий характер. Следовательно, интервальная тренировка развивает волевое усилие специфической структуры, нужное для достижений в дискретных упражнениях и малоэффективное для достижений в длительных соревновательных упражнениях.

Изучение деятельности и личности неразрывно связано с анализом мотивов [5]. Мотив – побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом [3]. Если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определенное направление и удерживают человека в рамках данного пути. Мотивы позволяют понять, почему именно ставятся те или иные цели, развивается неугасимое стремление к их достижению [1]. Для спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов. Это вполне объяснимо физическими и психическими напряжениями, и человек должен знать, во имя чего он напрягается [4].

На протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы [1].

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что существенным стимулом к активной спортивной деятельности для спортсменов с нарушением зрения являются такие компоненты мотива, как мотив достижения цели и совершенствования. Студенты с нарушением зрения по мере повышения спортивного мастерства готовы к борьбе и соперничеству. Данные легкоатлеты ориентированы на общение, получаемое на тренировках и соревнованиях. Также полученные данные свидетельствуют о том, что мотивы спортивной деятельности меняются в зависимости от стажа занятия спортом.

Список литературы

- 1 Ильин, Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
- 2 Психология учебник для институтов физической культуры / под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
- 3 Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 308 с.
- 4 Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
- 5 Юламанова, Г.М. Индивидуально-психологические свойства личности, влияющие на содержание подготовки квалифицированных фехтовальщиков на колясках // Теория и практика физической культуры. 2011. – № 9. С. 22 – 25.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

В рамках подготовки специалиста нефтегазового дела Уфимский государственный технический университет проводит большую работу по формированию всесторонне развитой личности.

Образ жизни в современном обществе характеризуется малой подвижностью. Это подрывает здоровье и физическое благополучие организма. Здоровое тело и здоровый дух нуждаются в физических упражнениях. Они могут быть разными – от бега трусцой до поднятия тяжестей, но выполняться должны регулярно и с учетом физической формы, то есть тренированности организма.

Формирование и совершенствование различных морфофизиологических функций и организма в целом зависят от их способности к дальнейшему развитию, что имеет во многом генетическую (врожденную) основу и особенно важно для достижения как оптимальных, так и максимальных показателей физической и умственной работоспособности. При этом следует знать, что способность к выполнению физической работы может возрастать многократно, но до определенных пределов, тогда как умственная деятельность фактически не имеет ограничений в своем развитии. Каждый организм обладает определенными резервными возможностями.

Организм с более высокими морфофункциональными показателями физиологических систем и генов обладает повышенной способностью выполнять более значительные по мощности, объему, интенсивности и продолжительности физические нагрузки. Особенности морфофункционального состояния разных систем организма, формирующиеся в результате двигательной деятельности, называют физиологическими показателями тренированности.

Основное средство физической культуры в процессе двигательной тренировки это физические упражнения. Важная задача упражнения – сохранить здоровье и работоспособность на оптимальном уровне за счет активизации восстановительных процессов. В ходе упражнения совершенствуются высшая нервная деятельность, функции центральной нервной, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем, обмен веществ и энергии, а также системы нейрогуморального регулирования.

Так, к числу показателей тренированности в покое можно отнести:

- 1) изменения в состоянии центральной нервной системы;
- 2) изменения опорно-двигательного аппарата;
- 3) изменения функции органов дыхания, состава крови и т.п.

Тренированный организм расходует, находясь в покое, меньше энергии, чем нетренированный. Тренировка накладывает глубокий отпечаток на организм, вызывая в нем как морфологические, так физиологические и биохимические перестройки. Все они направлены на обеспечение высокой активности организма при выполнении работы. Реакции на стандартные (тестирующие) нагрузки у тренированных лиц характеризуются следующими особенностями:

1) все показатели деятельности функциональных систем в начале работы (в период обрабатывания) оказываются выше, чем у нетренированных;

2) в процессе работы уровень физиологических сдвигов менее высок;

3) период восстановления существенно короче. При одной и той же работе тренированные спортсмены расходуют меньше энергии, чем нетренированные. У первых меньше величина кислородного запроса, меньше размер кислородной задолженности, но относительно большая доля кислорода потребляется во время работы. Следовательно, одна и та же работа происходит у тренированных с юношей долей участия аэробных процессов, а у нетренированных – аэробных. Вместе с тем во время одинаковой работы у тренированных ниже, чем у нетренированных, показатели потребления кислорода, вентиляции легких, частоты дыхания. Тренированный организм выполняет стандартную работу более экономно, чем нетренированный. Тренировка обуславливает такие приспособительные изменения в организме, которые вызывают экономизацию всех физиологических функций. Одна и та же работа по мере развития тренированности становится менее утомительной. Для нетренированного стандартная работа может оказаться относительно трудной, выполняется им с напряжением, характерным для тяжелой работы, и вызывает утомление, тогда как для тренированного та же нагрузка будет относительно легкой, потребует меньшего напряжения и не вызовет большого утомления.

Эти два взаимосвязанных результата тренировки – возрастающая экономичность и уменьшающаяся утомительность работы – отражают ее физиологическое значение для организма. Явление экономизации обнаружилось, как было показано выше, уже при исследовании организма в состоянии покоя. Тренированный расходует при предельной работе больше энергии, чем нетренированный, а объясняется тем, что сама работа, произведенная тренированным, превышает величину работы, которую может выполнить нетренированный. Экономизация проявляется в несколько меньшем расходе энергии на единицу работы, однако весь объем работы у тренированного при предельной работе настолько велик, что общая величина затраченной энергии оказывается очень большой.

Тесная связь наблюдается между максимальным потреблением кислорода и тренированностью. Максимальное потребление кислорода сопровождается максимальной интенсивностью легочного дыхания, которое у высокотренированных спортсменов достигает значительно больших величин, чем у малотренированных.

Каждая клетка, их совокупность, орган, система органов, любая функциональная система в результате целенаправленной систематической упражняемости повышают показатели своих функциональных возможностей и резервных мощностей, обеспечивая в итоге более высокую работоспособность организма за счет того же эффекта упражняемости, тренированности мобилизации обменных процессов.

Таким образом, организм человека, систематически занимающегося активной двигательной деятельностью, в состоянии совершить более значительную по объему и интенсивности работу, чем организм человека, не занимающегося ею. Это обусловлено систематической активизацией физиологических и функциональных систем организма, вовлечением и повышением их резервных возможностей, своего рода тренированностью процессов их использования и пополнения. Каждая клетка, их совокупность, орган, система органов, любая функциональная система в результате целенаправленной систематической упражняемости повышают показатели своих функциональных возможностей и резервных мощностей, обеспечивая в итоге более высокую работоспособность организма за счет того же эффекта упражняемости, тренированности мобилизации обменных процессов.

НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОК К ТЕСТИРОВАНИЮ

Вопросы подготовки студентов к тестированию физической подготовленности имеют важное практическое значение как с позиции обеспечения возможных результатов, так с точки зрения общих основ физического воспитания. Относительно низкий уровень результатов, показываемых сегодня студентами, требует более детального изучения особенностей их физического состояния и разработки методики, обеспечивающей усиление мотивационной составляющей физической подготовки и обновления деятельности, направленной на развитие их физических качеств.

Нами было проведено тестирование показателей физической подготовленности, а так же анонимное анкетирование 150 студенток 1-3 курсов основного и подготовительного отделения юридического факультета БГУ. Анализ средних значений тестов выявил тенденцию ухудшения результатов в прыжках в длину с места, поднимании туловища из положения лёжа на спине и 6-минутном беге. Отмечался рост результатов осенью (2011-2012г.г.) и снижение результатов весной (2011-2012г.г.) в беге на 60 м. Нестабильные результаты студентками были показаны в челночном беге (таблица 1).

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности девушек
юридического факультета основного и подготовительного отделений

Тест	Среднее значение показателя (весна 2011)	Среднее значение показателя (осень 2011)	Среднее значение показателя (весна 2012)	Среднее значение показателя (осень 2012)
Прыжок в длину с места, см	170,1933	168,3478	165,7895	162,0833
Челночный бег 4х9м, с	11,57810	9,99167	10,20000	11,41429
Наклон вперед из положения сидя, см	12,23200	14,26087	13,47368	13,28571
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз/мин.	43,29600	41,57143	41,00000	40,42857
Бег 60 м, сек	10,38504	9,56667	10,68824	9,74286
6-минутный бег, м	1013,034	1055,750	974,211	964,167

В анкетах 84 девушки признали, что не прилагают больших физических усилий во время тестирования, 53 студентки стараются показать высокие

результаты лишь в отдельных видах тестов и только 13 проявляют максимальные усилия во время сдачи тестов.

При этом установлено, что студентки 1 курса ответственно и серьезно относятся к проводимому тестированию. Некоторые первокурсницы, не имея надлежащего опыта физической подготовки, испытывают страх физического перенапряжения или возможной травмы, что ограничивает степень их физической активности.

Другие студентки объясняют свои низкие результаты отсутствием соревновательного опыта (как правило, многие нормативы принимаются попарно, в группе, что вызывает чувство соперничества).

Одной из причин низких показателей тестов студенток старших курсов, является отсутствие определенных бонусов, поощрений, льгот.

В целях достижения более высоких или стабильных результатов физической подготовки автором предлагается следующая стратегия совершенствования учебного процесса:

1 сформировать у студенток 1 курса позитивное отношение к занятиям физической культурой в целом, и к занятиям, связанным с приемом физических нормативов, в частности. то есть – правильно раскрыть значение подготовки и информативность получаемых данных. На этом же курсе важно разъяснить им роль соревновательной формы приема нормативов, научить соревноваться с другими, и что немало важно – с самим собой;

2 на 2 курсе уже необходимо формировать навыки соревновательной деятельности, более целенаправленно развивать основные физические качества. этим студенткам, как правило, не хватает стабильности и последовательности в подготовке, психологической нацеленности на хороший результат, готовности к систематической проверке физической работоспособности. этому может способствовать составление рейтинга студентов по сумме баллов, набранных за тестовые нормативы по прошлым периодам;

3 на 3 курсе следует совершенствовать практику подготовки и соревновательной деятельности, при этом ставить задачи индивидуального роста результатов, участия в других формах соревновательной деятельности.

Обеспечение последовательного перехода к собственно соревновательной деятельности возможно при выполнении на учебных занятиях заданий, схожих с тестовыми нормативами, в режиме развивающих нагрузок.

Например, для подготовки к нормативу «шестиминутный бег» можно использовать тест Купера (бег 12 мин), кроссовый бег по пересеченной местности, бег на дистанцию в 2-3 км и т.п.

При подготовке к тесту для определения уровня развития скоростных качеств, следует увеличить количество пробегаемых отрезков, уменьшать их дистанцию с акцентом на скорость пробегания, использовать силовые упражнения для мышц ног.

Выполнение сложных координационных упражнений или эстафетного бега способствует приросту результатов в челночном беге. Развивать гибкость можно в упражнениях с партнером, с обязательной продолжительной фиксацией после достижения ощущения предельного натяжения мышц.

По результатам тестирования целесообразно проводить анализ результатов, наглядно иллюстрируя их в виде диаграмм, таблиц, показывая сравнительную статистику и динамику результатов тестирования. Подводя итоги тестирования, целесообразно награждать победителей и призеров, поощрять их льготами.

Правильно избранная стратегия может повысить заинтересованность студентов, повысит их мотивацию к занятиям, научит их соревноваться, повлияет на показатели развития физических качеств, а, следовательно, на эффективность учебного процесса. За ростом физических качеств и двигательных результатов последует более глубокое понимание особенностей своего организма и задач, стоящих в процессе последующего обучения.

При использовании данного подхода мы сможем также осуществить последовательные подготовку и отбор студентов к участию в межфакультетских и иных соревнованиях, обоснованно пополнить состав спортивных секций, работа которых в последнее время приобретает большую социальную значимость.

Список литературы

1 Григорьев, В.И. Физкультурно-педагогическая технология управления физическим воспитанием студентов вузов / В.И. Григорьев // Проблемы совершенствования учебного и тренировочного процесса в вузах спортивного профиля: материалы докладов 4-й Межвузовской науч.-практ. конф. – Чайковский: 1998. – С. 24 – 26.

2 Мартенс, Р. Социальная психология и спорт / Р. Мартенс. – М.: Физкультура и Спорт, 1979. – 175с.

3 Уэйнберг, Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.

4 Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] / Под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60с.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ – СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства.

В нашей стране продолжают оставаться очень сложными социально-демографическая ситуация и положение состояния здоровья населения.

По данным Госкомстата России, естественная убыль населения находится на стабильно высоком уровне (0,7 млн. человек в год). В 65 субъектах Российской Федерации резко сократилась численность населения. Депопуляция в разной степени затронула практически всю территорию России.

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности (гиподинамии). Цели и содержание, средства и формы, распространение и эффективность физической культуры и спорта следует рассматривать во взаимосвязи с внешней средой, бытом, питанием, возрастом и полом.

Физкультура и спорт представляют собой субъективные аспекты жизни людей и поэтому являются составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Многолетний практический опыт подтверждает, что при формировании интересов студентов в физкультурной деятельности следует исходить из потребности в естественной жизни молодого поколения. Этот процесс, можно осуществить при использовании в свободной самодеятельности (физическое самовоспитание и самосовершенствование), которая преобразует физкультурную деятельность личности во внутреннее осознанное представление о ее целесообразности, как важнейшем условии подготовки молодежи к будущей жизнедеятельности. Самовыражение в различных видах физической культуры, творческое развитие, осуществление процессов самопознания, саморазвития в этой своеобразной двигательной деятельности служит одним из эффективных способов культурного развития личности молодого человека [1].

Интересы студентов в сфере физкультурной деятельности тесно связаны с их социальной активностью, на которую существенное влияние оказывают такие устойчивые элементы психической структуры личности, какими являются ценностные ориентации [2]. Они выступают важными критериями свободного выбора вида физической культуры. Знание преподавателями ценностных ориентации студентов позволяет целесообразно и с высокой эффективностью применять средства стимуляции физкультурной активности, оценивать результаты деятельности и четко координировать их в динамике.

Историческое осмысление опыта развития вузовской системы физического образования и воспитания, а также студенческого спортивного движения в таком богатом традициями городе как Томск может способствовать более точному решению современных проблем и спрогнозировать перспективы и тенденции модернизации физической культуры в системе вузовского образования. Проблема исследования состоит в определенном противоречии между целевой установкой государства на развитие массового физкультурного движения студенчества в стране и недостаточно эффективной ее реализацией в регионах.

Великий русский физиолог И.М. Сеченов писал, что основу любой деятельности человека составляет двигательная деятельность. Процесс физической подготовки позволяет сделать эту деятельность более совершенной. У физиологов существует выражение «Функция рождает орган». В основе ФП лежит процесс тренировки или адаптации органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), улучшение способности координировать движения и волевые качества (Озолин Н.Г., 2004).

Физическая культура как учебная дисциплина хорошо знакома большинству студентов с детства. В то же время в высшей школе её назначение как учебной дисциплины определено тем, что вклад физкультурного образования в общее высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни. А также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности. (Давиденко Д. Н., Пономарев Г.Н., 2004).

Спортивное студенческое движение в стране прошло в своем развитии несколько этапов. Первый этап, начавшийся в конце 20-х годов прошлого века, закончился организационным оформлением студенческого спорта, созданием коллективов физической культуры в учебных заведениях страны, организацией и проведением первых всесоюзных студенческих соревнований. В середине 30-х годов начинается новый этап развития студенческого спортивного движения. Содержание учебных программ по физическому воспитанию и характер деятельности спортивных коллективов вузов в конце 40-х – начале 50-х годов были скорректированы с учетом развития массового физкультурного движения, повышения спортивного мастерства и завоевания советскими спортсменами,

многие из которых были студентами, мирового первенства по важнейшим видам спорта [3].

Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Вывод. В процессе смены поколений через физическое воспитание происходит передача накапливаемого человечеством рационального опыта использования двигательных возможностей, какими потенциально обладает человек, и обеспечивается в той или иной мере направленное физическое развитие людей. Общим прикладным результатом физического воспитания, если рассматривать его относительно трудовой и других видов практической деятельности людей, является физическая подготовленность, воплощенная в повышенной работоспособности, двигательных умениях и навыках.

Список литературы

- 1 Лубышева, Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт, 2007. – № 3.
- 2 Матвеева, Л. М. Социальные проблемы повышения влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на здоровье населения. Автореф. дисс. канд. социол. Наук. – Уфа, 2004. – 24 с.
- 3 Физическая культура: Учебник для студентов вузов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

*Матвеева Л.М., Матвеев С.С.
Башкирский государственный педагогический
университет им. М. Акмуллы
г. Уфа, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Актуальность темы обусловлена необходимостью неотложных мер по улучшению здоровья и повышению уровня физического развития населения, устранению возникшей кризисной ситуации.

В последние десятилетия в стране наблюдается рост сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, травм, болезней органов дыхания, пищеварения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата и других патологий, приводящих значительное число людей к преждевременной смерти. Здоровье населения России стало проблемой национальной безопасности.

Традиционные системы здравоохранения и физического воспитания вошли в противоречие с современными требованиями общественной жизни, необходимость адекватных качественных преобразований в этих сферах очевидна.

Предстоит научно обосновать основные направления модернизации отечественного здравоохранения и системы физического воспитания, разработать эффективные меры по устранению несоответствия их содержательных и организационных основ общественным потребностям, современным требованиям научно-технического и социального прогресса.

Требуется научно объяснить создавшуюся ситуацию, выявить основные причины кризиса в сфере здоровья, ранжировать природные и социальные факторы влияния на структуру заболеваемости и продолжительность жизни различных категорий населения, определить основные направления необходимой структурной перестройки, разработать принципы построения эффективных и реально выполнимых оздоровительных программ, внести нужные коррективы в деятельность соответствующих институтов и учреждений.

Возникающая в системе высшего физкультурного образования (институтах физической культуры) отраслевая социология физической культуры и спорта, стесненная физкультурно-педагогическими установками, не смогла подняться выше узко ведомственной трактовки физкультурно-оздоровительных проблем, углубившись всецело в исследования, связанные со спортом высших достижений.

Развитие рыночных производственных отношений будет стимулировать физическое и интеллектуальное саморазвития человека, создание качественно новой системы здравоохранения и физического воспитания. Эти процессы ускорятся при условии усиления государственного участия в решении оздоровительных задач наряду с всемерным развитием предпринимательской

инициативы и самодеятельности, самоорганизации жизнедеятельности (здорового образа жизни) людей. Развитие региональных форм организации физкультурно-оздоровительной деятельности будет способствовать повышению уровня физической культуры общества, устранению кризиса в сфере здоровья.

Цель эксперимента заключается в разработке оптимальной модели организации и управления развитием физической культуры и спорта в промышленном городе.

Длительное социологическое, педагогическое, медицинское наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием населения позволяет сделать обоснованные выводы и заключения об оптимальности избранных форм организации и управления физкультурным движением. Исследование дало материал для составления Государственных планов развития физической культуры и спорта в Башкортостане на протяжении 2002-2006.

Новое содержание физкультурно-оздоровительной деятельности требует внесение существенных корректив в работу органов образования, здравоохранения, физической культуры, спорта и туризма. Повышение уровня физического развития населения должно стать органической частью его деятельности, а сама эта деятельность структурным элементом его организации и управления.

Следует, наконец, законодательно разграничить деятельность по развитию спорта высших спортивных результатов и массового оздоровительного спорта среди студенческой молодежи, освободив учителей физической культуры от порочной практики сводить массовый спорт лишь к подготовке сборных команд, создав широкое поле для внеклассной и внешкольной физкультурно-спортивной оздоровительной работы.

В учебном процессе и массовом спортивном движении студентов должны культивироваться главным образом те виды спорта, которые не только обеспечат юношам нормальное физическое развитие, но и позволят заниматься этими видами на протяжении длительного времени, всей жизни (спортивные игры, бег, лыжи, некоторые виды борьбы и, другие виды, дающие высокий аэробный эффект).

Актуальной задачей является переориентация целей и задач преподавания физической культуры. Речь идет о переходе от системы формирования лишь определенных физических качеств, некоторых двигательных умений и навыков к системе, дающей человеку общефизическую подготовку, адекватную запросам общественной жизни. Каждый школьник должен иметь определенную сумму знаний о своем организме, средствах целесообразного воздействия на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья. Школа должна дать каждому ребенку не только знания о здоровом образе жизни, но и научить его практически соблюдать требования современной физической культуры, регулярно использовать средства физической культуры для обеспечения стабильного здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Разработка физкультурно-оздоровительных комплексных физкультурно-оздоровительных программ – важное государственное дело В настоящее время

наиболее оптимальной формой организации и управления массовой работой являются их региональные формы.

Российской Федерации, республикам (областям) и регионам необходимы качественно новые системы физического воспитания дошкольников, учащихся средних общеобразовательных школ, студентов вузов, других групп учащейся молодежи, взрослого населения, адекватные современным потребностям в здоровье и физическом развитии, соответствующие стандартам развитых стран. Коренное преобразование системы физического воспитания населения является насущной общественной потребностью, важнейшей социальной задачей.

Для многих организация физкультурно-оздоровительной работы на современном уровне может стать трудно выполнимой задачей из-за недостаточного знания современных проблем физической культуры у населения, отсутствия опыта и специалистов. Но это не снимает ответственности за разработку и реализацию актуальных физкультурно-оздоровительных программ. Здесь нужно проявление разумной политической воли и соответствующая подготовка исполнителей.

Составление и реализация региональных физкультурно-оздоровительных программ на предлагаемом уровне – беспрецедентная задача. Но она уже проводилась или проводится в ряде регионов, где хорошо осознали роль и значение физической культуры в социальном развитии значении регионов (городов, районов) и на протяжении многих лет стремились использовать средства физической культуры в их максимально возможном объеме. В составлении и реализации активно участвуют органы законодательной и исполнительной власти, администрация всех уровней, службы, комитеты и отделы, различные предприятия и организации, общественность.

Многое из того, что обобщено автором в данной работе, уже нашло отражение в социальном развитии городов Уфы, Стерлитамака, Ишимбая и других городов Башкортостана, а так же в гг. Набережные Челны, Магнитогорск, Миасс, Камышин и некоторых других городах РФ [1].

Оправдывающий опыт регионального государственного управления и организации физической культуры позволяет утверждать, что настала пора законодательно обязать все соответствующие органы государственной власти проводить физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с достигнутыми в некоторых регионах практическими результатами. Физкультурно-спортивная массовая работа с населением непосредственно зависит от участия региональных органов государственной власти. В социально-экономических региональных программах социально-экономического развития этой сфере жизнедеятельности должно отводиться приоритетное место.

Список литературы

1 Матвеева, Л.М. Социальные проблемы повышения влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на здоровье населения: Автореф. дисс. канд. социол. наук. – Уфа: 2004. – 24 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА - СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОК

Проблемы адаптации иностранных студенток стояли перед университетом с момента его открытия. Согласно сложившейся практике, иностранным студентам предлагается курс годового обучения на подготовительном отделении с целью преодоления языкового барьера, а по курсу «Физическая культура» разработаны соответствующие тренировочные программы.

На начальном этапе обучения особенно важно составлять программы, адекватные возможностям студентов. В дальнейшем иностранцы занимаются на разных факультетах вместе с русскими студентами. Некоторые группы студентов подготовительного факультета занимаются совместно с российскими студентками, обучающихся на разных факультетах. Кафедра физического воспитания пыталась найти пути решения проблемы адаптации иностранных студенток средствами нетрадиционных видов спорта. Одним из таких видов занятий является оздоровительная аэробика, наиболее популярная среди студенческой молодежи.

Целесообразно использовать несколько видов танцевальной аэробики : латина, джас, афро, фанк, рок-н-рол, рашенфолк, танец живота.

После овладения техникой основных шагов в классической аэробике возможен свободный выбор элементов и связей, а также импровизация с включением фрагментов из национальных танцев.

Как показали педагогические наблюдения, студенты подготовительного отделения, выбравшие специализацию аэробика, адаптируются быстрее, занимаясь вместе с русскими студентками. Прослеживалась связь между освоением танцевальной техникой и достижением выразительности движений иностранными студентками и степенью овладения ими русским языком.

При выполнении конкретных заданий по аэробике занимающиеся испытывали значительные мышечные напряжения, что способствовало более осознанному формированию коллективистских качеств личности.

В течение учебного года изучалась динамика физической подготовленности у студенток подготовительного отделения: 1-я группа - студентки иностранки - 56 чел., 2-я группа - студентки, занимающиеся совместно с русскими студентами - 36 чел.

В экспериментальный период у студенток обеих групп проводились тесты физической подготовленности по общепринятым методикам: на гибкость – наклон вперед стоя на скамейке, силовую выносливость - подъем туловища из и.п. лежа на спине согнув ноги, силу рук из и.п. упор лежа от скамейки и статическую выносливость – вис согнув ноги; упор лежа на согнутых руках - локти в стороны и локти прижаты к телу.

Согласно полученным данным, как в начале так и в конце учебного года значимых отличий по всем тестовым упражнениям у студенток обеих групп выявлено не было, при этом отмечена тенденция положительных изменений по изучаемым параметрам, особенно выраженных во 2-й группе. Отсутствие достоверных различий можно объяснить недостаточным недельным объемом двигательной активности – ниже установленного стандарта.

Оценивались также скоростные возможности мышц кистей рук занимающихся аэробикой. Показатели моторики мелких групп мышц у студенток определяли с помощью теппинг-теста [ТТ] – метода, позволяющего оценить кратковременные скоростные возможности двигательного аппарата, темп и устойчивость моторного действия, а также диагностировать силу нервной системы.

У студенток 1-ой группы показатели динамики кратковременной работоспособности в течение года имели достоверное отличие по показателям правой руки между первым и вторым, а также вторым и третьим этапами ($p \leq 0.05$). Различия достоверны по показателям левой руки между вторым и третьим периодами исследования ($p \leq 0,01$).

Выраженные изменения кривой работоспособности, выявленные по показателям ТТ правой руки в конце учебного года, могут свидетельствовать об умственном напряжении в предсессионный период. По-видимому, студентки этой группы накапливали объем неосвоенного материала.

Коэффициент функциональной асимметрии, по полученным данным, «работоспособность левой и правой рук» у иностранных студенток в начале учебного года составлял 11,11 у.е., к середине учебного процесса снижался до 7,2 у.е., а к концу учебного года величина коэффициента несколько возрастала до 8,7 у.е.

Изучение динамики кратковременной работоспособности позволило выявить у студенток 2-ой группы незначительные изменения показателей ТТ обеих рук. В процессе совместной спортивной деятельности более успешно налаживались коммуникативные, интерактивные и перцептивные связи между русскими и иностранными студентками, а также происходило объединение разрозненных элементов в единое целое, выстраивались образы из отдельных элементов. Благодаря совместному обучению иностранки более успешно справлялись с напряжением умственного и физического характера.

Величина коэффициента функциональной асимметрии показателей «работоспособность обеих рук» постепенно снижалась с 10,1 у.е. в начале до 9,14 у.е. к середине и до 8,72 у.е. к концу учебного года.

Выводы.

- Данное исследование показало, что у иностранных студенток, обучающихся совместно со студентками из России, освоение программ по танцевальной аэробике происходит быстрее.
- К концу учебного года уровень физической подготовленности студенток 2-ой группы оказался более высоким, чем у занимающихся в 1-й группе.
- У студенток 1-й группы наиболее выражено изменение ТТ в мае месяце, что свидетельствует об умственном напряжении в предсессионный период.
- Показатели функции внимания у иностранных студенток снизились к концу учебного года, что свидетельствовало о недостаточной работе механизма адаптации.
- Обучение иностранных студенток совместно с российскими способствует ускорению освоения программ по аэробике и процесса адаптации к новым условиям их жизнедеятельности.

УДК 796.41: 378.172

*Мещеряков С.П., Павлова О.С., Белецкая М.М., Кулик Е.В.
Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина
(национальный исследовательский университет)
г. Москва Россия*

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ОТДЕЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Отделение оздоровительной гимнастики формируется на первом курсе по желанию без предварительного отбора. Программа ориентирована на девушек, не занимавшихся в спортивных секциях и не имеющих достаточной физической подготовки.

Занятия в отделении проводятся по принципу поточной тренировки с использованием упражнений с предметами и без предметов. Широко применяются различные виды оздоровительной аэробики, включая упражнения с фитболами и степ-платформами, танцевальные шаги и упражнения у станка.

На первом курсе в отделение зачисляются 120-160 студенток.

Тестирование физической подготовленности проводится в течение двух недель (14 и 15 недели) семестров. В каждом семестре выполняются три обязательных для всех женских отделений теста:

- осенний семестр (в зале) – «челночный бег» 4 x 10 метров, прыжок в длину с места, поднимание туловища, в положении сидя, руки за голову, за одну минуту;
- весенний семестр (на стадионе) – бег 100 и 2000 метров, поднимание туловища за одну минуту.

Каждый тест оценивается по разработанной на кафедре физического воспитания и спорта 100-балльной шкале. Основанием для разработки шкалы послужили результаты 1748 студенток учебных отделений, имеющих результаты во всех зачетных видах тестирования. Оценка физической подготовленности проводится по суммарному показателю тестирования за семестр из 300 баллов. Учитывая то, что суммарные показатели за оба семестра у одних и тех же студенток высокие ($r = 0,74$), за исходный уровень принимаются результаты тестирования в первом семестре, а мониторинг проводится по результатам студенток имеющих все результаты тестирования в первом, третьем и пятом семестрах. По результатам проведенного исследования уровень физической подготовленности «высокий» имеют студентки, набравшие 181 балл и больше, «средний» - 180-123 балла, «низкий» - 122 балла и меньше.

Учитывая то, что в университете разрешен перевод из отделения в отделение в первые две недели каждого семестра, а также – в специальное медицинское отделение по показаниям врача, для мониторинга физической подготовленности были использованы результаты тестирования постоянного состава отделения:

- набор 2008 года – 88 чел. (68,8%);
- набор 2009 года – 57 чел. (64,8%);
- набор 2010 года – 69 чел. (75,8%).

Полученные результаты представлены в таблице 1.

В первом разделе таблицы представлены суммарные показатели физической подготовленности. Низкий исходный уровень первокурсниц во многом объясняется слабой силовой подготовкой. В процессе обучения происходит рост практически по всем показателям, даже на третьем курсе, несмотря на одноразовые занятия в неделю. Во многом стремление к достижению высоких результатов зачетного тестирования объясняется принятым осенью 2010 года изменением в рейтинговой системе оценки успеваемости студентов. От результата зачетного тестирования на 2/3 зависит итоговая аттестация. Несколько особняком в представленной таблице находятся результаты в «челночном беге». Несмотря на достаточно высокий уровень мотивации, здесь не прослеживается в должной мере положительная динамика результатов. Отчасти это объясняется увеличением массы тела в процессе учебы и связанной, во многом, с недостаточной двигательной активностью студенток. При проведении мониторинга физической подготовленности студентов основного (мужского) отделения за тот же период прослеживаются сходные тенденции.

Таблица 1

Мониторинг физической подготовленности студенток отделения оздоровительной гимнастики

Тестирование	Набор	1-й семестр	3-й семестр	5-й семестр
Сумма (баллы)	2008 г.	128,3	152,8	161,8
	2009 г.	130,4	155,3	171,8
	2010 г.	142,7	167,7	168,5
«Челночный бег» 4 x 10 метров (сек.)	2008 г.	11,48	11,57	11,60
	2009 г.	11,65	11,71	11,49
	2010 г.	11,57	11,39	11,52
Прыжок в длину с места (см.)	2008 г.	163,7	167,1	169,9
	2009 г.	170,6	172,6	174,5
	2010 г.	168,7	174,5	171,5
Поднимание туловища за 1 минуту (раз)	2008 г.	38,1	43,9	45,3
	2009 г.	38,5	44,6	45,6
	2010 г.	41,6	44,3	46,2

На первом курсе «высокий» уровень физической подготовленности подтверждают 22-23% студенток, на втором и третьем курсах он доходит до 42 – 45%. «Низкий» уровень на первом курсе имеют 40-41%, а в процессе обучения он снижается до 25-29%.

Наиболее стабильной остается за время обучения подготовленность студенток имеющих «высокий» уровень. Лишь у 8-10% он снижается к третьему курсу. Наиболее подвижной является группа студенток имеющих «средний» уровень физической подготовленности. От 48 до 57 %

прогрессируют до «высокого» уровня, а 15-16% снижают уровень до «низкого». Студентки, имеющие «низкий» уровень прогрессируют гораздо скромнее. Лишь 8-12% достигают «высокого» уровня, а 48-59% остаются практически на исходном уровне первого курса. Анализируя результаты мониторинга исходного уровня первокурсников за 2008-2013 г.г. мы пришли к выводу, что повышение мотивации к занятиям и к тестированию, совершенствование методики преподавания сказываются лишь на 80-85% студентов, привыкших лучше или хуже заниматься еще в школе. Оставшиеся же 17-20%, как правило, привыкшие к различным видам освобождения от активных занятий физической культурой не могут заметно прогрессировать и не проявляют при этом желания.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПЕРВОКУРСНИЦ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УСЛОВИЙ УРБАНИЗИРОВАННОЙ СРЕДЫ

В последние годы в образовательной сфере большой интерес вызывают вопросы использования различного рода технологий, направленных на сбережение здоровья. Особо актуализировалась эта проблема в педагогической отрасли. Многочисленные исследования, проведенные уже в нашем тысячелетии, свидетельствуют, что около 50% студентов российских вузов имеют отклонения в состоянии здоровья. Реальный объём двигательной активности учащейся молодёжи не обеспечивает полноценного развития. Наблюдается ежегодный рост числа студентов, которые по состоянию здоровья определяются в специальные медицинские группы (СМГ). К началу нынешнего века их число достигло 1млн. 300 тыс., что на 24% больше чем в 1995г. Резко возросло количество студентов, которым по состоянию здоровья вообще запрещено заниматься физическими упражнениями.

Физкультурно-оздоровительные технологии подразумевают повышение от низкого до высокого уровня состояние организма, поддержание и сохранение оптимального функционирования основных физиологических систем организма человека с помощью средств физической культуры.

Физическая культура, объединяющая физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладную физическую подготовку, оздоровительную физическую культуру, несёт не только решение задач развития, функционирования и совершенствования моторно-функциональных качеств, формирования двигательных навыков, но и направлена на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и профессиональной деятельности человека.

Физическое развитие наряду с рождаемостью и заболеваемостью является одним из важнейших показателей уровня здоровья населения, так как влияет на экономичность протекания всех функций организма и определяет пределы его адаптивных возможностей, которые чутко реагируют на различные проявления урбанистического стресса, воздействия социально-гигиенических и экологических факторов окружающей среды. Физическое развитие зависит от сочетаемости и взаимодействия антропометрических (пропорциональность, гармоничность) и функциональных показателей.

Цель работы – оценить физическое развитие первокурсниц неспортивных факультетов в зависимости от условий урбанизированной среды и рассмотреть направленность физкультурно-оздоровительных технологий применительно к повседневной деятельности студенческой молодёжи.

Проведено исследование физического развития 530 девушек – первокурсниц неспортивных факультетов. У каждой девушки измерены пять антропометрических и восемь физиометрических показателей, для оценки которых использованы центильный метод и метод индексов.

Результаты исследования. Длина тела составила $163,9 \pm 0,3$ см. Следует отметить, что длина тела у $14,3 \pm 4,7\%$ девушек относится к низким величинам.

Масса тела девушек 17-18 лет составила $55,3 \pm 0,4$ кг. Следует отметить, что у $10,0 \pm 3,8\%$ девушек массу тела можно отнести к низким величинам.

Окружность грудной клетки (ОГК) составила $81,5 \pm 0,2$ см, у $75,5\%$ девушек окружность грудной клетки можно отнести к областям средних величин, а у $13,8 \pm 4,8\%$ – к областям нижних величин.

Известно, что в норме коэффициент пропорциональности для верхнего сегмента тела (отношение ОГК к длине тела) для девушек 17-19 лет равен $49,6\%$. Этот индекс для первокурсниц г. Кирова составил $49,8 \pm 0,1\%$, что соответствует средним значениям. К мезосоматикам относятся $54,7 \pm 2,9\%$ девушек, гармоничное развитие имеют $63,0 \pm 2,6\%$. К микросоматикам относятся $40,6 \pm 3,4\%$ девушек, дисгармоничное развитие у $25,1 \pm 3,8\%$ по дефициту массы тела и окружности грудной клетки.

Оценка пропорциональности физического развития первокурсниц проведена с помощью индексов: массо-ростового, Кетле, Пинье, Эрисмана, Брокка, Кердо. Массо-ростовой индекс девушек составил $336,9 \pm 1,9$ г/см, что характеризует нормальное отношение массы к росту для данного возраста. Среднее значение индекса Пинье равно $28,6 \pm 0,2$ у.е., что соответствует пограничным значениям для нормостенического и астенического типов телосложения. Количество девушек – астеников по индексу Пинье составило $50,9\%$ (270 человек), нормостеников – $43,6\%$ (23 человека) и гиперстеников – $5,5\%$ (29 человек). Индекс Эрисмана составляет $0,46 \pm 0,2$ см, что характеризуется как узкая грудная клетка.

Проведено деление девушек на три группы по численности населения мест их проживания до поступления в вуз: группа «крупный город» (г. Киров); группа «малые города» и группа «сельские поселения». Выявлено напряжение механизмов физиологической адаптации, которое проявилось в уменьшении ОГК в покое, при максимальном вдохе и выдохе у девушек 17-18 лет г. Кирова в сравнении с девушками малых городов и сельских поселений, при неизменных массы тела и длины тела. Например, ОГК покоя равна $80,7 \pm 0,3$ см, $82,1 \pm 0,5$ см и $81,9 \pm 0,4$ см. У жительниц г. Кирова выше индекс Пинье (у.е.), чем у жительниц малых городов и сельских поселений $30,5 \pm 0,8$ против $27,4 \pm 1,2$ и $27,9 \pm 0,8$, что говорит о большей грациализации девушек крупного города.

С помощью метода индексов показано, что физическое развитие девушек-первокурсниц неспортивных факультетов вуза г. Кирова в целом находится в пределах средних величин. В то же время у них зарегистрирована узкая грудная клетка, так как у $40,4\%$ отрицательное значение индекса Эрисмана и у $50,9\%$ – астеническое телосложение (индекс Пинье). Проживание в г. Кирове приводит у девушек 17-18 лет к снижению ОГК и грациализации телосложения, повышению частоты легкой формы предменструального синдрома, что можно

расценивать как напряжение механизмов физиологической адаптации в ответ на влияние высокой степени урбанизации среды. Происходит уменьшение количества студентов относящихся к основной медицинской группе. В структуре общей заболеваемости девушек 17-18 лет за 2007-2008 учебный год в значительной степени преобладают болезни органов дыхания – 94,8%, второе и третье место занимают болезни кожи – 1,6% и болезни органов кровообращения и пищеварения по 1,1%, соответственно.

По данным исследования только 15,3% первокурсников дополнительно к занятиям по физической культуре посещают спортивные секции или занимаются фитнесом и только 15,4% студентов делают утреннюю гимнастику. Следует отметить также, что 19,2% первокурсников практически не бывают на природе и 59,4% не соблюдают режим дня.

Таким образом, для повышения функциональных возможностей организма и поддержания его на оптимальном уровне функционирования в условиях урбанизированной среды следует обратить внимание на двигательную активность студенток вуза. Для этого нужны самостоятельные занятия с помощью средств физической культуры, которые должны определяться с учетом индивидуального выбора упражнений двигательной активности.

Периодичность самостоятельных занятий должна быть не менее четырёх раз в неделю, продолжительностью 15-30 минут. Обязательная диагностика уровня физического развития, физической и умственной работоспособности, функционального и психологического состояния студентов. В связи с этим требуются разработки новых физкультурно-оздоровительных технологий повышения устойчивости организма студентов к различным неблагоприятным факторам воздействия урбанизированной среды, профилактики избыточного веса, нарушений в состоянии кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата.

Список литературы

- 1 Агаджанян, Н.А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса // Гигиена и санитария. – 2005. – № 3.
- 2 Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Изд-во «Медицина», 1990.
- 3 Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровья студенческой молодежи. Монография. – Белгород: ИПЦ «Политерра», 2011.

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Одной из наиболее актуальных проблем высших учебных заведений России была и остается проблема физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Особое значение физические упражнения приобретают для человека с отклонениями в состоянии здоровья. И здесь очень важно организовать занятия физической культурой так, чтобы избежать образования «порочного круга», заключающегося в том, что двигательная недостаточность приводит к ухудшению функционального состояния организма, а это, в свою очередь, ведет к нарушению способности выполнять физические нагрузки, столь необходимые для достижения оздоровительного эффекта. Таким образом, складывается парадоксальная ситуация: организм нуждается в физических упражнениях, но, будучи недогружен ими, утрачивает способность к проявлению двигательной деятельности.

Именно такая ситуация наблюдается у студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Свидетельством тому является факт, что более 50% студентов СМГ имеют низкий уровень физической подготовленности. При этом у подавляющего большинства студентов данной категории нет какого-либо интереса к занятиям физической культурой.

Основная причина такого положения заключается не только в отсутствии федеральной программы, которая предусматривала бы дифференциацию характера упражнений и нагрузок, предлагаемых для студентов с различными заболеваниями. Для исправления положения процесс физического воспитания студентов СМГ должен носить отчетливо выраженный коррекционный характер с направленным воздействием на имеющиеся у студентов отклонения в физической подготовленности, с учетом индивидуальных нарушений в состоянии здоровья. Алгоритм составления индивидуальной программы коррекции физической подготовленности, представляет собой замкнутый, циклический процесс, состоящий из пяти блоков: диагностического, информационного, целевого, деятельностного и контролирующего.

Диагностический блок предусматривает детальное обследование здоровья, физической подготовленности студентов, включающее: данные медицинского осмотра (диагноз заболевания, показания и противопоказания к различным видам физических упражнений, антропометрические данные, уровень физического здоровья); результаты педагогического тестирования (оценка развития кондиционных и координационных физических качеств); результаты психологического тестирования.

Информационный блок предусматривает обеспечение студента литературой и методическими указаниями, необходимыми ему для ознакомления с особенностями заболевания и возможностями коррекции физической подготовленности.

Целевой блок включает постановку студентом реальной личной цели по коррекции физической подготовленности с учетом выявленных у него отклонений, а также воздействия на имеющиеся нарушения в состоянии здоровья.

Деятельностный блок включает: комплексы физических упражнений с направленным развитием тех или иных физических качеств с учетом исходных показателей физической подготовленности, характера имеющегося или перенесенного заболевания; рекомендации по режиму дня, питанию, отказу от вредных привычек, профилактические заболевания; средства обеспечения комфортности проведения коррекционной работы (благоприятный психологический климат; материально-техническое обеспечение; правила выполнения физических упражнений; причины и способы предупреждения травм; ограничения в некоторых видах двигательной активности в связи с заболеванием).

Контролирующий блок предусматривает сопоставление результатов, полученных в ходе текущего, итогового контроля и самоконтроля, с ранее поставленными, фиксирует успешность или недостатки проведенной работы.

Разработанный комплекс включает ряд компьютерных программ, предназначенных для объективизации диагностики физического и психоэмоционального состояния студентов СМГ, к которым относятся: «Информационная система СМГ» для мониторинга контингента студентов СМГ; «Определение уровня физического здоровья»; «Выбор индивидуальной тренировки» для составления программы занятий с учетом уровня физического здоровья.

Студентам СМГ контрольных (КГ) и экспериментальных (ЭГ) групп предлагались для выполнения примерно одинаковые упражнения. Основное же отличие заключалось в том, что если студенты КГ занимались по программе, разработанной на кафедре общей и специальной физической подготовки УГНТУ, то занимающиеся в ЭГ – по индивидуальным программам, составляемым студентом с помощью преподавателя по заданному алгоритму. Число студентов, занимающихся в ЭГ, как и в

Для оценки физической подготовленности применялись следующие тестовые методики: прыжки в длину с места (оценка скоростно-силовых способностей), 12-минутный тест -чередование ходьбы и бега (оценка выносливости), поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и подтягивания на перекладине (оценка силовой выносливости). Оценивание физического здоровья проводилось с использованием экспресс-диагностики В.И. Белова и Г.Л. Апанасенко. Определение психоэмоционального состояния проводилось на основе психологического тестирования по бланковой методике «Самочувствие – Активность – Настроение (САН)».

Так к окончанию IV курса у студентов ЭГ существенно улучшились показатели выносливости как наиболее важного для создания потенциала здоровья физического качества. Если в КГ прирост результатов составил 387,2 м (16,3%), то в ЭГ – 629,1 м (24,2%).

Скоростно-силовые показатели в прыжках в длину в КГ улучшилась на 11,31 см (5,26%), а в ЭГ – на 21,31 см (9,43%).

Силовая выносливость улучшилась: в поднимании-опускании туловища в положении лежа на спине в КГ на 15 раз (42,3%), а в ЭГ – на 24 раза (48,42%); в сгибании и разгибании рук в упоре лежа в КГ на 9 раз (41,67%), а в ЭГ – на 11 раз (42,26%); в подтягивании в КГ улучшения не выявлено, а в ЭГ они составили 4 раза (58,53%).

В результате занятий по индивидуальным программам улучшилось психоэмоциональное состояние у студентов СМГ. У студентов ЭГ в ходе эксперимента было отмечено улучшение всех показателей САН. У студентов же КГ наблюдалось незначительное улучшение самочувствия и настроения, но вместе с тем произошло снижение активности.

В результате проведения экспериментального исследования доказано, что применение индивидуальных коррекционных программ, разрабатываемых с участием самих студентов, не только обеспечивает существенное повышение физической подготовленности и состояния здоровья, но и способствует улучшению психоэмоционального состояния.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНОЙ ДОСКИ НА ПРАКТИКЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

С приходом 21 века возрастает необходимость перехода от традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определенных знаний, умений и навыков, к использованию информационно-коммуникационных технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения.

Вершиной в развитии досок стала интерактивная доска (ИД), представлена на рисунке 1.



Рисунок 1. Интерактивная доска

Основное достоинство таких досок – возможность анимации: просмотра сделанных рисунков, лекций записей в реальном времени. ИД – это великолепное средство для мозгового штурма. Все записанные на интерактивной электронной доске в ходе обсуждения идеи надежно сберегаются в компьютере и могут быть последовательно восстановлены.

Электронная интерактивная доска – огромный сенсорный экран, на котором с помощью маркера можно вызывать различные функции пользовательского интерфейса. Интерактивные доски позволяют сочетать все преимущества классической презентации с возможностями высоких

технологий. Мультимедиа-проектор, подключенный к электронной интерактивной доске, позволяет работать в мультимедийной среде, совмещая классический тип презентации с демонстрацией информации из интернета, с видеомэгнитофона, с компьютера, DVD-дисков, флэш-памяти или с видеокамеры.

Одной из актуальных проблем является отношение молодежи к занятиям физической культурой и спортом (ФКиС), поэтому мы задались целью установки ИД в спортивном зале.

Специалистов волнует проблема физической подготовленности и работоспособности студентов. Одной из причин этого является бурный рост научно-технического прогресса, значительно снизивший двигательную активность людей. Студенты не имеют правильной мотивации для посещения занятий по физической культуре.

Цель ИД – эффективность применения информационно – компьютерных технологий на уроке физической культуры.

Необходимо установить современное состояние вопроса применения информационно – компьютерных технологий на занятиях физической культуры.

С применением ИД на уроках физкультуры облегчается процесс обучения технически сложных видов спорта (волейбол, баскетбол). Преподаватель, работая с доской, имеет возможность, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания. С помощью маркера на доске во время показов слайдов рисуются стрелками направления движения ног, рук, туловища.

В настоящее время в процесс обучения внедряется все большее количество новых методов обучения. К сожалению, эти технологии охватывают учебный процесс ВУЗов по гуманитарным предметам. Применение же средств ИКТ на уроках физического воспитания и физической культуры, в частности, составляет примерно 5-7% от изданных работ.

Использование ИД на занятиях физической культуры повышает доступность, глубину и качество освоения материалов, экономит учебное время, усиливает наглядность и «яркость» обучения, студенты более заинтересованы в изучаемом материале и есть возможность охватить изучение различных видов спорта.

ИД делает занятия интересными и развивает мотивацию у студентов.

Предоставляет больше возможностей для участия в коллективной работе, развития личных и социальных навыков.

Студенты начинают понимать более сложные идеи в результате более ясной, эффективной и динамичной подачи материала, начинают работать творчески и становятся уверенными в себе.

Преподаватель сможет координировать, направлять, руководить и организовать учебный процесс, а сам материал «объясняет» вместо него компьютер.

Объяснение нового материала становится намного доступнее, преподаватель использует наглядное пособие, обращая особое внимание на детали техники выполнения упражнений студентами. Некоторые студенты нуждаются в повторении демонстрации движений, что позволяет преподавателю, используя ИД, неоднократно включать наглядное пособие. ИД позволяет вывести современное занятие на качественно новый уровень, повысить статус преподавателя, использовать различные виды деятельности на занятии, эффективнее организовать контроль и учёт знаний студентов.

Таким образом, при организации и проведении современного занятия физкультуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности студента, расширять общий кругозор.

*Обианг О.С.
Университет национальной экваториальной Гвинеи
г. Малабо, Гвинея
Туголуков А.М., Кriuлина Р.Н.
Уфимский государственный нефтяной технический университет
г. Уфа, Россия*

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Современная профессиональная деятельность специалиста нефтегазовой отрасли требует новых подходов к организации обучения студентов в вузе.

Не секрет, что специалисты, занятые на предприятиях нефтегазовой промышленности, зачастую подвергают своё здоровье профессиональному риску. Совокупность физических, химических факторов, физическая и психологическая напряжённость труда, работа в суровых климатических условиях могут негативно отражаться на состоянии здоровья работников данной сферы.

Кафедра физического воспитания УГНТУ уделяет большое внимание организации и проведению занятий со студентами по профессионально-прикладной физической подготовке, которые способствуют выпуску квалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду не только в средней полосе, но и в условиях крайнего севера.

В связи с этим необходимо организовать ряд оздоровительных мероприятий, куда можно отнести пребывание на свежем воздухе, активный отдых, нормализацию сна и питания и достаточную двигательную активность. Динамический двигательный режим – одно из основных слагаемых здоровья. Обязательным в двигательном режиме является выполнение утренней гигиенической гимнастики. В утреннюю гимнастику можно включать дыхательные упражнения, суставную гимнастику, упражнения на растяжку. Заканчивать гимнастику следует расслабляющими и дыхательными упражнениями. Разрабатывая оптимальные двигательные режимы для студентов, следует учитывать состояние их здоровья, уровень тренированности, образ жизни, темперамент и т.д.

Наиболее производительными и благоприятными для организма являются такие виды упражнений, при которых происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц. Доказано, что работоспособность у человека восстанавливается быстрее, когда выполняются движения другими неутомлёнными частями тела. Именно на активный отдых опираются рекомендации по широкому применению средств физической культуры для поддержания и восстановления умственной и физической работоспособности студента.

Систематические физические занятия повышают устойчивость к психо-эмоциональным нагрузкам. Регулярные занятия физической культурой и

спортом помогают студентам лучше организовать здоровый образ жизни, предотвращая наступление состояния переутомления.

Основные задачи физического воспитания студента можно подразделить на оздоровительные, воспитательные и образовательные.

Одним из важнейших средств физического воспитания являются игровые методы, которые занимают ведущее место в человеческой деятельности. Игровая деятельность является важным средством овладения различными жизненными ситуациями, которые будут необходимы в дальнейшей профессиональной деятельности. К основным характеристикам игровой деятельности можно отнести доступность, активность, прогрессивность, состязательность, адаптивность, добровольность, удовольствие. Использование подвижных игр на занятиях по общей физической подготовке (ОФП) трудно переоценить.

Достоинство подвижных игр в том, что они делают доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игр обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками развиваются физические качества. Подвижные игры помогают оживить и разнообразить занятие. Эмоциональное переключение несёт в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом. Неоценимое достоинство игр состоит ещё и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах учебных занятий.

Занятия физическим упражнениями и подвижными играми успокаивают и укрепляют нервную систему, снимают напряжение, создают бодрое, жизнерадостное настроение, что способствует повышению работоспособности, успеваемости студентов. Большое значение имеют подвижные игры, вовлекающие в динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах.

Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх и эстафетах, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). В ходе занятий играми воспитываются оптимальные двигательные реакции на различные раздражители: световые, звуковые, тактильные (чувствительные) и др. Это имеет большое значение в приспособлении человека к работе на современных машинах и механизмах, так как новая техника предъявляет высокие требования именно к скорости реакции и точности движений будущих специалистов.

Игры, используемые для физического воспитания очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать

пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в летних и зимних условиях, в летних лагерях, на базе отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых в экстремальных ситуациях.

Недостаток подвижных игр, как средства и метода физического воспитания состоит только в том, что физическая нагрузка в игре не поддается точной и индивидуальной дозировке, как это имеет место в видах спорта. Поэтому игры должны подбираться с учётом физической подготовленности студентов.

Для увеличения двигательной активности студентов ВУЗа целесообразно применять на занятиях по физическому воспитанию подвижные игры и эстафеты, которые являются средством развития таких физических качеств как сила, скорость, гибкость, выносливость, ловкость. Подвижные игры и эстафеты компенсируют дефицит двигательной активности, способствуют улучшению психологического состояния занимающегося, формируют стремление к систематическим занятиям физической культурой, являются пропагандой здорового образа жизни. Актуальным на сегодня являются дальнейшие исследования, связанные с разработкой программы по физическому воспитанию студентов в ВУЗах с учётом их интересов.

Необходимо разрабатывать и внедрять спортивные и подвижные игры, которые были бы необходимы в тяжёлых климатических условиях и в условиях ограниченного пространства (нефтяные платформы).

ЭЛЕМЕНТЫ БОКСА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Бокс – это вид спорта, который с успехом может использоваться в профессионально-прикладной (ППФП) и психофизической подготовке студентов различных специальностей.

Это связано с тем, что в боксе при значительной физической нагрузке всесторонне развиваются все важнейшие мышечные группы, увеличивается амплитуда движений в суставах, повышается эффективность работы сердца, стимулируется работа легких, увеличивается скорость зрительно-моторной реакции, подвижность основных нервных процессов. Улучшается реакция на движущийся объект, быстрота зрительного различения, точность воспроизведения движения, кратковременная образная память, внимание, мышление, вестибулярная устойчивость. Также совершенствуется эмоциональная устойчивость; воспитываются волевые качества, такие как: целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, мужественность, самостоятельность, дисциплинированность, выдержка.

Мужество – личное качество, выражающееся в способности действовать решительно и целесообразно в сложной, опасной обстановке.

Решительность – умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения.

Самостоятельность – умение не поддаваться влиянию различных факторов, которые могут отвлечь от достижения цели, критически оценивать советы и предложения других, действовать на основе своих взглядов и убеждений.

Смелость – умение побороть страх и идти на определенный риск ради достижения цели, несмотря на опасности. Преодолевать чувство страха на занятиях помогают различного рода упражнения, связанные с риском (прыжки через препятствия, разнообразные сложные кувирки и др.), а также разбивание твердых предметов, поединки с более сильными партнерами.

Инициативность – умение работать творчески, предпринимать действия и совершать поступки по собственному почину.

Дисциплинированность – сознательное подчинение своего поведения общепринятым правилам, установленному порядку.

Выдержка – умение затормозить действия, чувства, мысли, мешающие осуществлению принятого решения.

В боксерском поединке студенту нужны в совокупности все волевые качества, и потому всестороннее воспитание их должно входить в основное содержание его подготовки.

Задачи волевой подготовки органически сливаются с задачами полноценной мотивации поведения студента, формирования нравственных и интеллектуальных основ спортивной деятельности.

Одно из главных средств воспитания воли – преодоление трудностей. Закономерности спортивного совершенствования ставят студента перед необходимостью систематически преодолевать трудности, связанные с тренировочными нагрузками, требуют их увеличения и оптимального регулирования. Система тренировочных нагрузок представляет, таким образом, и систему факторов развития воли.

В подготовке боксеров можно выделить две категории трудностей: объективные и субъективные.

К объективным, специфичным трудностям в боксе относятся трудности, связанные с овладением техникой, проявлением быстроты реакции, скорости и силы, выносливости.

Субъективные трудности отражают личное отношение студента к тому или иному упражнению или заданию, к условиям их выполнения, поэтому воспитывать волю для преодоления этих трудностей необходимо на основе тщательного учета индивидуальных особенностей студента, учета его личного опыта. В программу занятий боксом входят общеразвивающие упражнения из разных видов спорта и специальные подготовительные упражнения боксера, способствующие овладению стойек, передвижений, развитию быстроты ударных движений и др.

Учебно-тренировочное занятие в группе бокса состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия для разминки используется разнообразная работа со скакалкой (для тренировки мышц сердца), танцы с имитацией различных ударов руками и ногами (комплексное воздействие на организм), работа на мешке легкими ударами под любимую музыку. Она оказывает положительное воздействие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную систему; нормализует артериальное давление.

В основной части занятия большое внимание уделяется разнообразию движений, выполняемых туловищем в различных плоскостях пространства, что способствует активной работе мышц брюшного пресса. Используются также танцевальные движения, улучшающие деятельность сердечно-сосудистой системы; подскоки, воздействующие на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную и секреторную функцию.

Тренировка функций зрительного анализатора, эмоциональной устойчивости осуществляется при помощи специальных приемов регуляции психоэмоционального состояния, использования упрощенных моделей стандартных боксерских ситуаций, дефицита времени на выполнение упражнений, упражнений с активным противодействием, с акцентом на сложность технических приемов, по направленному совершенствованию

быстроты переработки информации, быстроты зрительного различения, точности и скорости двигательных реакций выбора.

Для совершенствования эмоциональной устойчивости боксеров используются средства и методы, направленные на совершенствование мгновенного, правильного реагирования на ситуации боксерского поединка и на снижение уровня эмоциональной напряженности.

Воспитание волевых качеств происходит на основе строгого соблюдения спортивного режима, обязательной реализации тренировочной программы и установок тренера, создания дополнительных трудностей в процессе тренировочных занятий, применения соревновательного метода.

В процессе воспитания волевых качеств могут быть использованы следующие приемы создания дополнительных трудностей в тренировочных занятиях. Для воспитания выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений – выполнение упражнений с заданием показать наивысший результат после напряженной тренировки (об упражнении заранее не сообщается). Для воспитания уверенности – тренировка в непривычных условиях, упражнения с препятствиями. Для воспитания стойкости и самообладания – соблюдение заданной скорости или темпа при сбивающих факторах. Для воспитания бойцовских качеств, воли к победе – обеспечение конкуренции в тренировочных занятиях и соревнованиях.

В заключительной части используются упражнения, содействующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы студенты могли перейти к последующей высокопроизводительной деятельности или к отдыху.

Абсолютное большинство качеств и навыков, необходимых высококвалифицированному спортсмену-боксеру, требуется также для обеспечения высокого уровня физической надежности и готовности специалистов, профессиональная деятельность которых связана со многими гражданскими и военными массовыми и экстремальными профессиями.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ СПАСАТЕЛЕЙ

Подготовка специалистов к действиям в сложных условиях предстоящей профессиональной деятельности с повышенными уровнями угроз для своей безопасности требует осуществления их обучения по специальным программам, включающим учебное моделирование различного рода экстремальных и чрезвычайных ситуаций (ЭС и ЧС).

Студентам учебных организаций МЧС в процессе подготовки к эффективным действиям по ликвидации последствий различного рода ЭС и ЧС необходимо обладать перечисленными ниже физическими и психофизиологическими качествами:

- иметь высокие показатели физического развития и физической подготовленности;
- уметь мобилироваться на активную и эффективную деятельность по ликвидации последствий ЧС и организации спасения людей в условиях ЭС и ЧС;
- преодолевать сильные отрицательные психоэмоциональные состояния (страх и ужас), вызываемые психотравмирующими условиями ЧС, нередко связанными с массовой гибелью людей.

Учебные программы и условия обучения студентов Технического пожарно-спасательного колледжа (в структуре Департамента образования города Москвы) и слушателей Академии государственной противопожарной службы МЧС предусматривают освоение учащимися необходимого объема профессионально необходимых знаний и выработку соответствующих навыков действий с моделированием чрезвычайных ситуациях. В начале обучения в колледже юноши 17-18 лет проходят предварительную психологическую и техническую подготовку в учебных классах, затем осваивают навыки практической работы на учебных площадках.

При моделировании ЭС и ЧС в процессе учебно-профессиональной подготовки студенты осваивают приемы работы в условиях опасности для жизни и здоровья из-за воздействия высоких температур, задымления, нехватки кислорода, передвигаются в задымленных помещениях в поисках пострадавших в опасных по угрозе обвала узких проходах. Эта учебная деятельность осуществляется в специальной огнеустойчивой одежде, в защитном шлеме и дымозащитном респираторе, с большим грузом в виде кислородных баллонов за плечами.

Освоение профессиональных навыков проводили в процессе занятий с моделированием действий при тушении пожара студенты выполняли: бег по

стадиону (3 круга) в полной боевой форме, отжимание, упражнения на повышении силы мышц брюшного пресса, преодоление полосы препятствий, поиск и спасение условно пострадавшего. Все упражнения выполнялись в дымозащитной маске и респираторе.

Организм студентов в таких условиях вынужден функционировать с предельным физическим и нервно-психическим напряжением, что может привести со временем к неблагоприятным изменениям со стороны физического и психоэмоционального здоровья.

Анализ условий и характера профессиональной деятельности сотрудников МЧС дают основания считать, что организм студентов должен обладать особыми физиологическими и психофизиологическими качествами: силой нервных процессов и стрессоустойчивостью в экстремальных ситуациях и др., отличающимися их прочих рядовых граждан. Эти качества в определенной степени (примерно на 45%) являются генетически обусловленными (врожденными) и могут быть развиты в ходе учебно-подготовительного процесса и приобретены в ходе практической работы по тушению пожаров.

Исходя из задачи обеспечения физической и психофизиологической подготовки студентов к профессиональной деятельности при ликвидации возможных ЭС и ЧС определены следующие этапы обучения:

На 1 этапе (в период учебы на младших курсах колледжа) у студентов осуществляется формирование общей физической и психофизиологической готовности к преодолению сложностей и опасностей возможных чрезвычайных ситуаций. Учащиеся начинают изучать историю, физику, химию, обществоведение и другие естественные науки с наращиванием объема профессиональных знаний.

Основными задачами на этом этапе являются:

- физическая подготовка, формирование силовой и скоростной выносливости, способности переносить длительные физические нагрузки;
- знание возможных опасностей при возникновении ЧС;
- формирование психологической установки на достижение высокой профессиональной подготовленности спасателя;
- обучение приемам управления своими психическими состояниями и способами влияния на психоэмоциональное состояние в трудных ситуациях, волевой мобилизации, способов мобилизации дополнительных психологических возможностей для преодоления чувств страха и растерянности;
- формирование навыков и умений оказания медицинской помощи пострадавшим, снижения болевых ощущений, активизации психических и физических возможностей организма.

На 2 этапе (в период учебы на старших курсах колледжа) у юношей на основе достигнутого уровня общей физической и психологической подготовленности формируется ситуативная психофизиологическая готовность.

Основными задачами этого этапа являются:

- дальнейшее развитие необходимых в профессии спасателя физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, способности переносить длительные физические нагрузки;
- адаптации к неблагоприятным факторам чрезвычайных ситуаций;
- развитие чувства психологической уверенности в себе, самообладания, самоконтроля, самомобилизации в условиях ЭС и ЧС.

Результаты обследования студентов при обучении по программе подготовке профессиональных спасателей МЧС дают основания говорить о развитии у них процесса повышения адаптивных возможностей организма, включающем следующие компоненты.

1. Физиологическую адаптацию с активизацией деятельности важнейших физиологических систем организма и перестройкой его на более эффективный режим энергоинформационного обеспечения профессиональной деятельности.

2. Психофизиологическую адаптацию, проявляющуюся в повышении способностей к концентрации внимания и управления поведенческими реакциями.

3. Психологическую адаптацию, проявляющуюся в повышенном уровне психологической напряженности, изменениями в активности психо- и эмотиорегулирующих центральной нервной системы.

Результаты исследований индивидуальных реакций организма студентов на экстремальные условия позволяют прийти к заключению, что характер реакций каждого человека в значительной мере определяется особенностями организации и функционирования (врожденными и выработанными в ходе обучения качествами) его Центральной нервной системы.

Если курсант имеет хорошо развитую адаптивную систему, в том числе ЦНС с высокими показателями возбудимости и силы нервных процессов, то он, как правило, способен быстро реагировать на изменения ситуации, гибко взаимодействовать с учетом изменений и таких представителей можно отнести к нормальному, адаптивному типу личности.

В том случае, если курсант имеет слабую нервную систему, то он оказывается не способным адекватно реагировать на задачи по ликвидации ЭС, а учебное создание экстремальной ситуации приводит у него к дискомфортным состояниям, паническим реакциям, дезориентации в экстремальных ситуациях.

Студентов, проходящих учебно-педагогическую подготовку с выработкой навыков правильных и своевременных действий в чрезвычайных ситуациях, необходимо обучать с учетом индивидуальных особенностей функционирования их ЦНС.

Только в том случае, когда адаптивные возможности организма студентов позволяют обеспечить хороший уровень здоровья и психоэмоциональной сбалансированности, можно говорить об адекватной и эффективной деятельности спасателей в ЭС и ЧС.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН ЗАНЯТИЙ, КАК УСЛОВИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Реалии современной жизни ставят перед педагогическим сообществом новые задачи перехода от директивных методов к методам сотрудничества и позитивного мотивирования к обучению, саморазвитию и совершенствованию личности.

С точки зрения психологии цель есть то мотивационно побудительное содержание сознания, которое воспринимается человеком как непосредственный и ближайший ожидаемый результат его деятельности. Она является основным объектом внимания, занимает объем кратковременной и оперативной памяти; с ней связаны разворачивающийся в данный момент времени мыслительный процесс и большая часть всевозможных эмоциональных переживаний.

Исследуя проблему формирования мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями, мы уделили внимание изучению особенностей юношеского возраста, в восприятии жизни и ее ценности в теоретических трудах А. Маслоу, К.А. Абульхановой-Славской, Э. Эриксона, В.П. Петленко и др.

В период юности формируются такие важные личностные качества, как направленность, установки, умение правильно ориентироваться, что оказывает существенное влияние на становление морально-нравственной сферы личности. Эти преобразования, находящиеся в тесной зависимости с эмоционально-волевой сферой личности, проявляются в субъективно окрашенных реакциях, переживаниях, устремлениях и отношениях [1].

Культура эмоциональной жизни современной молодежи, ее умение словами, красками, движениями выразить себя во многом определяет ее стремление к самореализации [4].

Для молодежи эмоциональность является визитной карточкой возраста [3]. Разнообразие чувств непременно расширяет сферу эмоциональной деятельности человека, удовлетворяя его потребности. Именно, на грани невозможности удовлетворения эмоциональных потребностей, возникают псевдо потребности, которые и приводят к дивантному поведению человека как способа получения недостающих ему эмоций. Эмоциональная активность личности свидетельствует о психическом здоровье, о полноценности восприятия окружающей действительности.

Учитывая, столь важную роль эмоций в восприятии полноценности своей жизни у молодежи, мы считаем крайне необходимым уделять особое внимание эмоциональному фону занятий физической культурой. Положительный

эмоциональный фон снимает барьеры мышечной скованности, психологической зажатости. Именно на сенсорном опыте основаны успешное обучение, общение и моделирование поведения.

В своей практике, мы выработали наиболее доступные приемы психотехники, влияющие на эмоциональный фон групповых занятий физической культурой:

1. **Слова-сигналы.** Обеспечивать обратную связь вербальным и невербальным способами. Корректировать эмоциональный фон, используя слова-сигналы: «хорошо!?!», «здорово!», «получается!?!», «повторим!?!», «закрепим?!». Желательно чтобы слова-сигналы указывали на сопричастность к деятельности преподавателя и студентов, «преждевременное – МЫ!». Такие речевые методы позволяют легче и быстрее наладить контакт с занимающимися, и настроить их на решение учебных задач.

2. **Групповые упражнения.** Во время пиковых зон утомления использовать групповые упражнения обязательно с тактильным контактом, например: стоя в шеренге держась за руки; стоя в колонне руки на плечах партнера; стоя в кругу руки на плечах партнеров; упражнения в парах. Такой прием позволяет переключить внимание от утомления к эмоциональной составляющей взаимодействия с группой, что позволяет им раскрепоститься как физически, так и психически, то есть достигнуть состояния «аптайма». Так называемого состояния, в котором все наше сенсорное восприятие фокусируется на внешнем окружении «здесь и сейчас», позволяя более полно воспринимать жизнь и получать от нее удовольствие. Данный прием способствует удовлетворения потребности в принадлежности к общности, быть признанным и принятым этой общностью.

3. **Позитивное комментирование.** Применять комментирование во время выполнения упражнений, напоминая о правильном дыхании, осанке, технике выполнения упражнения, использовать образные сравнения. Указывать на какую мышечную группу или сустав мы оказывает то или иное воздействие, выполняя данное упражнение, предупреждать о возможных ошибках. Делать акцент на мышечных ощущениях: «легкое натяжение мышц», «расслабление», «приятное покалывание», «энергичность», «легкость движения», важно чтобы все вербальные установки были позитивными. Этот прием способствует удовлетворению познавательных потребностей – знать, уметь, понимать, исследовать.

4. **Презентации.** Вводить на занятиях минутки презентаций, где любой студент может попробовать себя в роли инструктора, предлагая к выполнению группе студентов какое-либо интересное или необычное физическое упражнение или комплекс упражнений. Успешность презентации оценивается по количеству студентов успешно выполнивших это упражнения за презентером. Со временем это может превратиться в увлекательную игру. Данный прием позволяет студентам удовлетворить свои потребности в уважении: компетентность, успех, одобрение, признание, авторитет.

5. **Заминка.** Большинство студентов умеют работать, но мало кто умеет правильно расслабляться. Вводить в программу занятий комплексы

упражнений специально направленные на расслабление и уменьшение стресса. Например, упражнения из йоги или стрейчинга, сопряженные с дыханием, расслаблением с использованием зрительных образов. Возможные образы для релаксации: «морской прибой», «теплый песок», «звездное небо», «птица, парящая в небе», а также это могут быть приемы самомассажа или упражнения в парах на расслабление. Данный прием позволяет связывать чувственное познание с речью, а через нее с логическим мышлением. Логическое мышление в свою очередь определяет взаимосвязи в долговременной памяти человека.

Данные приемы позволяют на протяжении всего занятия поддерживать хорошее настроение, активность, инициативность студентов, выравнивать процессы торможения и возбуждения за счет вовремя проводимой коррекции эмоционального фона. Приемы психотехники позволяют оставлять след в эмоциональной памяти студентов, так как он испытывает чувство удовлетворения и гармонии. Таким образом, мы формируем ощущение ценности занятий физическими упражнениями. Будучи связанными с полезностью, значением и желанием, ценности являются первичным источником мотивации в жизни человека.

Именно положительные эмоции переживаемые студентами на занятиях физической культуры способны актуализировать их потребности в здоровье, в движении, в общении и других формах самоактуализации.

Список литературы

- 1 Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991.
- 2 Маслоу, А. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 2002.
- 3 Петленко, В.П. Валеология человека: Здоровье. Любовь. Красота. Т-5. – СПб.: Петровский и К, 1996.
- 4 Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Прогресс, 1996.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Здоровье подрастающего поколения определяет уровень развития общества. По оценке сегодняшнего здоровья детей можно получить прогноз благосостояния страны в будущем. В настоящее время здоровье учащихся характеризуется неуклонным ухудшением. Это обусловлено постоянным увеличением объема информационных нагрузок, уменьшением двигательной активности школьников и студентов, недостаточным соблюдением гигиенических требований к условиям обучения.

Проблема формирования здорового образа жизни, а на индивидуальном уровне – здорового стиля жизни, является приоритетной в современной педагогике, поскольку связана с решением двух важнейших задач государственной политики в области образования: развитие индивидуальности и формирование здоровой личности. Спортивная деятельность является наиболее целесообразной формой социально ценного направления физической энергии подростков, она находит выход в желательном обществе полезном деле, связанном с простотой приложения физических усилий, удовлетворения стремлений, интересов, потребности в движении.

Сложившаяся ситуация, характеризуется тем, что в целом молодежь России, которая по логике должна быть наиболее здоровой частью общества, таковой не является. Положение усугубляется тем, что в настоящее время снижено внимание общества к здоровью молодежи, сокращено число профилактических медосмотров, не действует система диспансерного наблюдения, снижен научно-исследовательский интерес к проблемам молодого поколения. Произошедшие перемены отрицательно сказались на показателях социального, физического и психического здоровья молодежи, которые являются индикаторами происходящих изменений.

Отношение человека к себе, проявляющееся в самопознании, самооценке, эмоционально-ценностном самовосприятии является наиболее важным в структуре отношений личности и наиболее поздним образованием, завершающим становление личности и обеспечивающим ее целостность.

Динамика ценностных отношений к здоровью на разных этапах человеческой жизни определяется спецификой того или иного возрастного периода. Проецируя те или иные конкретные ценностные отношения на ключевые периоды онтогенеза, можно выявить определенные закономерности и соответственно выработать рекомендации по коррекционной работе.

С целью изучения отношения учащихся старших классов (10-11 классы) и студенческой молодежи к своему здоровью специалистами ФГБУ ФНЦ ВНИИФК в течение 2013 года был проведен анкетный опрос.

В первом вопросе анкеты необходимо было написать краткое эссе на тему: «Здоровье – это...». Анализ анкет показал что, несмотря на различные формулировки, респонденты сходятся во мнении, что понятие «здоровье» очень связано с понятием «жизнь» или качеством жизни. Большинство опрошенных подростков написало: «здоровье – это самое дорогое, что у нас есть, это наше богатство». Некоторые студенты, в основном юноши, связывают здоровье со спортом («здоровье – это спорт»). Было и философское объяснение данного понятия: «здоровье – это то, что кому-то важно, а кому-то безразлично; у кого-то оно слабое или сильное. Я знаю его надо беречь». Но каково было наше удивление, когда при таком философском подходе, отвечая на следующий вопрос: «Что для Вас является главным в жизни?», данный респондент здоровье поставил на последнее место.

Анализ эссе старшеклассников относительно понятия «здоровье» показал, что их ответы во многом сходны с ответами студентов: здоровье является главным богатством человека, ключом к жизни. Есть и отличающиеся ответы. Отдельные юноши связывают здоровье с материальным благополучием («здоровье – это возможность сделать деньги»).

В рамках нашего исследования предусматривалось изучение субъективной самооценки здоровья студентов. Отвечая на вопрос «Как Вы оцениваете свое здоровье?», респонденты оценивают свое здоровье как отличное и хорошее. При этом лишь 18 % учащихся оценивают здоровье как неудовлетворительное или плохое.

В рамках исследования ставилась задача узнать, какое место в шкале ценностей занимает здоровье. Поэтому был задан вопрос «Что является для Вас главным в жизни?». В соответствии с этим было предложено проранжировать 10 жизненных ценностей, среди которых было представлено и здоровье. Старшеклассники и студенческая молодежь самой главной ценностью считают здоровье, на 2-е место они поставили такую ценность как взаимоотношения в семье, а на 3-е место – друзей.

Также нам важно было узнать, какими видами деятельности заполняется свободное время студентов, имеются ли гендерные особенности в заполнении досуга. С этой целью был задан вопрос: «Ваше любимое занятие в свободное время?» Анализ ответов на вопрос о любимом занятии респондентов в свободное время показал, что:

- девушки в свободное время любят читать журналы и книги, гулять с подругами и друзьями (по 55 %), заниматься домашними делами (40,3%);

- юноши в свободное время, в первую очередь, занимаются спортом и гуляют с друзьями (такой вариант ответа выбрали 58 юношей), во вторую очередь смотрят видеофильмы и телепередачи.

Анализ возрастных и гендерных особенностей заполнения досуга демонстрирует, что вне зависимости от возраста представители мужского пола

предпочитают активный досуг (занятия спортом), женского пола – пассивный досуг.

При анализе ответов на вопрос о факторах, негативно влияющих на состояние здоровья, было установлено:

- по утверждению молодежи (как девушек, так и юношей) больше всего вредит здоровью курение (1-е место), употребление алкоголя (2-е место), потребление наркотиков, токсикомания (3-е место);

- девушки и юноши, обучающиеся в 11 классе, считают, что на здоровье человека, прежде всего, оказывает воздействие потребление наркотиков, токсикомания, а также курение, а уже потом – употребление алкоголя.

В содержании многих анкет отмечаются «контрольные» («дублирующие») вопросы, которые в некоторой степени демонстрируют, насколько честно отвечают респонденты. Вопрос «Как Вы относитесь к курению, употреблению алкоголя и наркотиков?» в определенной степени «контролировал» ответы респондентов на предыдущий вопрос. От 70 до 90% респондентов с осуждением относятся к перечисленным вредным привычкам: курению (75% опрошенных), употреблению алкоголя (70% респондентов), употреблению наркотиков (90% опрошенных).

При проведении анализа ответов на вопрос «Как Вы считаете, почему молодые люди курят, употребляют алкоголь, наркотики?» было установлено:

- студенческая молодежь считает, что курение и употребление алкоголя успокаивает нервы (1-е место), дает приятные ощущения (2-е место), повышает авторитет среди товарищей (3-е место);

- девушки и юноши, обучающихся в 11 классе, утверждают, что курение и употребление алкоголя модно и современно; данная категория респондентов соглашается с подростками в том, что курение и употребление алкоголя успокаивает нервы и дает приятные ощущения.

Одним из аспектов исследования стал вопрос о субъекте, который должен в большей мере отвечать за здоровье «молодого человека». Отмечается единодушное мнение респондентов в вопросе «Кто, по Вашему мнению, несет ответственность за Ваше здоровье?»:

- студенты (юноши и девушки) считают, что человек сам отвечает за собственное здоровье;

- подростки делят эту ответственность в равной степени с родителями.

В целом результаты анкетного опроса учащихся старших классов общеобразовательных организаций и студентов ВУЗов дают возможность более рельефно обозначить существующие проблемы, связанные с отношением к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

Главный факт – это что, несмотря на декларирование в качестве приоритетной ценности здоровья, учащаяся молодежь практически ничего не предпринимают для поддержания собственного здоровья и явно недооценивают значение повышенной двигательной активности и регулярных занятий физической культурой и спортом.

В связи с этим в настоящее время крайне актуальной является задача выработки и закрепления у молодых людей осознанного отношения к здоровью и повышению уровня своей физической подготовленности.

Список литературы

1 Кофман, Л.Б. Педагогические принципы и модели организации физкультурно-спортивной деятельности детей и молодежи: Автореф. дис. д-ра.пед.наук / Л.Б. Кофман. – М.: 1998. – 72 с.

2 Кабачков, В.А. Исследование возрастных особенностей физической подготовленности и субъективного отношения к физической культуре и спорту учащихся общеобразовательных школ / В.А. Кабачков, А.А. Пашин // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 4. – С. 47–53.

3 Зотова, Ф. Р. Здоровьесбережение школьников в процессе обучения: проблемы и пути решения: Ф.Р. Зотова. – Казань: Изд-во ИУ, 2005. – 140 с.

4 Пузырь, Ю.П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния: автореф. дис. канд. пед. наук / Ю.П. Пузырь. – М.: 2006. – 21 с.

5 Пашин, А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодежи: автореф. дис. д-ра пед. наук / А. А. Пашин. – М.: 2012. – 25 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛАВАНИЯ В ЦЕЛЯХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Оздоровительно плавание (ОП) – это система физических упражнений, выполняемых в воде и на суше в тренировочном режиме в целях укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма, обеспечения разносторонней физической подготовленности к активной жизнедеятельности. Поэтому крайне важно активно приобщать студентов к занятиям плаванием на академических занятиях и самостоятельно, в свободное от занятий время. Для этого необходимо уяснить задачи, средства и методы оздоровительного плавания, чтобы грамотно использовать его в целях оздоровления организма, а также активного закаливания.

Задачи оздоровительного плавания:

- активное закаливание и совершенствование системы терморегуляции организма;
- повышение уровня функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем, вестибулярной устойчивости, устойчивости к гипоксии;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие общей выносливости, гибкости, координационных способностей;
- силовая и скоростная подготовка;
- интегральная плавательная подготовка.

Средства оздоровительного плавания: имитационные упражнения на суше, плавание на технику по элементам и в полной координации; длительное непрерывное, повторное и комплексное плавание в аэробном и смешанном режимах; повторное проплывание коротких отрезков с околопредельной и предельной скоростью, ныряние в длину, комплексное плавание, упражнения с отягощениями, стретчинг на суше и в воде. Используются также и дополнительные виды оздоровительных упражнений на суше и в воде (бег, общеразвивающие упражнения, основная и аквагимнастика, спортивные игры и т.п.).

Основные методы, применяющиеся в оздоровительном плавании: строго регламентированное упражнение, игровой, соревновательный, индивидуально-деятельное программирование. Последний понимается как способ выполнения упражнений по заранее составленной программе с участием занимающегося и предполагающий коррекцию этой программы в процессе занятий в зависимости от индивидуальной переносимости физических нагрузок, овладения запланированным материалом.

Приступая к занятиям оздоровительным плаванием, студент, прежде всего, должен совместно с тренером составить для себя индивидуальную

программу занятий с учетом пола и уровня физической и плавательной подготовленности. Программа должна предусматривать продолжительность, кратность занятий, дозировку тренировочных проплывов и других упражнений. В значительной мере программированию индивидуального оздоровительного плавания могут помочь аналоги программ оздоровительной тренировки, разработанные отечественными и зарубежными учеными.

Оздоровительное плавание требует строго индивидуального подхода. Поэтому, какая бы программа ОП не выполнялась, необходимо постоянно контролировать интенсивность плавания, суммарную величину плавательной нагрузки, прежде всего по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и общему самочувствию. При значительном повышении пульса после тренировки и плохом самочувствии следует снизить тренировочную нагрузку в очередных занятиях. Если это не поможет – проконсультироваться с врачом и при необходимости на время прекратить занятия.

Многолетний опыт, накопленный в оздоровительно-физкультурных группах Одесского национального политехнического университета, показывает, что оздоровительные заплывы наиболее целесообразно выполнять кролем на груди или брассом. По мнению специалистов, лучше всего овладеть техникой обоих этих способов и чередовать их в занятиях, усиливая тем самым разнообразное влияние плавания на организм.

Объем проплывов должен быть достаточно большим. В качестве ориентира может служить «норма», которую предложила Международная федерация плавания (ФИНА). Такой «нормой» специалисты ФИНА считают проплавание в умеренном темпе с равномерной скоростью и безостановочно доступными способами для людей в возрасте от 13 до 50 лет – 1000 м.

В зависимости от индивидуальных особенностей студентов, занимающихся оздоровительным плаванием (физического состояния, физической и плавательной подготовленности), а также температуры воды и погодных условий (при плавании в открытых водоемах) длина оптимальной дистанции может несколько увеличиваться или уменьшаться. Главное, чтобы объем плавательной нагрузки не вызывал чрезмерного утомления и перенапряжения организма.

Для достижения необходимого оздоровительного эффекта занятий плаванием студентам необходимо развивать достаточно большую скорость, при которой ЧСС достигала бы зоны тренировочного режима (не менее 130 уд/мин). Без овладения правильной техникой плавания сделать это очень трудно. Поэтому в начальном периоде оздоровительных тренировок технической подготовке необходимо уделять много внимания.

Плывать следует систематически, не реже 2-3 раз в неделю.

В процессе тренировок целесообразно сочетать аэробные плавательные упражнения с упражнениями общей физической подготовки и силовой гимнастики, выполняемыми на суше и в воде.

Не рекомендуется проводить занятия в состоянии утомления, переохлаждения. Не следует находиться в воде до появления озноба.

Противопоказаниями для занятий оздоровительным плаванием являются: хронические воспалительные процессы с частыми обострениями, гнойные отиты, органические поражения центральной нервной системы, резко выраженная близорукость с патологическими изменениями глазного дна, пиелонефрит в острой форме.

Занимаясь оздоровительным плаванием, полезно представлять, к каким энергозатратам оно ведет. Энергозатраты при плавании зависят от температуры воды, скорости и способа плавания, дистанции, уровня физического состояния.

Зависимость энергозатрат от скорости плавания видна из следующих данных (таблица 1).

Таблица 1

Зависимость энергозатрат от скорости плавания

Скорость плавания		Энергозатраты на 1 кг массы тела, кДж
м/мин	км/ч	
10	0,6	0,209
20	1,2	0,251
30	1,8	0,376
50	3,0	0,686
70	4,2	1,799

Понижение температуры воды приводит к заметному росту энергозатрат. Плавание в прохладной воде (12-15° С) даже с небольшой скоростью (0,4 м/с) повышает энергозатраты в 4-5 раз.

Наиболее высокие энергозатраты наблюдаются при плавании способом баттерфляй (50,2 кДж), несколько ниже – при плавании кролем (37,7 кДж) и брассом (29,3 кДж).

Важным также является рациональное, объективно обусловленное постепенное наращивание нагрузок по продолжительности, объему, интенсивности и энергозатратам, сознательное активное отношение к проводимой работе по самосовершенствованию, соблюдение правил здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, что особенно важно в молодом возрасте.

ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Прикладное плавание (ПП) – это применение навыков плавания для выполнения в воде оптимальных, результативных действий, связанных с решением определенных ситуационных задач (спасением утопающих, доставанием затонувших предметов, переправой вплавь и др.).

Оно используется в целях профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов вузов, будущих представителей самых различных профессий и специальностей. Прежде всего, прикладное плавание применяется при подготовке студентов, будущая трудовая деятельность которых связана с работой у воды, на воде или в воде (гидростроительных сооружений, геологи, гидрогеологи, спасатели, речники, моряки, водолазы и др.).

Оно предполагает не только умение плавать на скорость и дальность, но и умение нырять в длину и глубину, погружаться в воду, рационально передвигаться под водой, спасать утопающих, оказывать им первую помощь, прыгать в воду с большой высоты, переправляться вплавь, плавать в одежде, легко ориентироваться в водной среде и находить оптимальный выход из аварийных ситуаций на воде.

Занятия ПП предполагают овладение техникой плавания на боку, брассом на спине, ныряния, погружения в воду с поверхности, передвижения под водой, плавания в усложненных условиях, помощи тонущему и пострадавшему.

Обучение приемам ПП складывается из последовательного овладения их техникой, путем выполнения специальных упражнений, направленных на формирование прочных навыков выполнения этих приемов.

При переправах, транспортировке грузов и утопающего, при плавании в одежде особенно успешно может применяться плавание **способом на боку**.

В прикладном плавании широко применяется **брасс на спине**. Его прикладная ценность заключается в том, что пловец находится в очень удобном для дыхания и отдыха положении, а гребковые движения ногами позволяют создать большие тяговые усилия. Плавая этим способом, очень удобно оказывать помощь уставшему товарищу или транспортировать пострадавшего. Очень удобно пользоваться этим способом и для отдыха во время длительного плавания. Неудобство в применении брасса на спине заключается в том, что при этом трудно ориентироваться в пространстве, так как зрительный анализатор оказывается практически выключенным.

Плавание под водой – важный прикладной навык. Оно применяется при подводной охоте, фотографировании, доставании предметов со дна, а также при спасении утопающих. Главная трудность при плавании под водой – это

длительное время задержки дыхания. Исследования показывают, что даже при средних физических данных после 3-5 тренировок можно научиться задерживать дыхание от 30 до 60 сек. и проплыть за это время под водой от 20 до 50 м.

Очень важно с точки зрения предупреждения отрицательных последствий для организма ныряния и задержки дыхания грамотно «вынырнуть» из воды. Оказавшись на поверхности, нужно выдохнуть остатки воздуха в воду и сделать глубокий вдох. Для быстрой ликвидации кислородного голода, образовавшегося под водой, рекомендуется снова проделать гипервентиляцию легких, причем лучше это сделать, не выходя из воды.

При нырянии и плавании под водой необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Занятия должны производиться только под руководством преподавателя или опытного спортсмена-инструктора при строгом соблюдении дисциплины и хорошем физическом состоянии занимающихся. Перед каждым занятием в воде должна проводиться теоретическая беседа, во время которой преподаватель (инструктор) знакомит занимающихся с правилами выполнения планирующихся специальных упражнений по освоению навыков ныряния и плавания под водой.

Старт при нырянии из опорных положений можно применять лишь из глубокой части бассейна. Длину преодолеваемой под водой дистанции и глубину погружения необходимо оговаривать заранее и увеличивать их постепенно. Ориентировка под водой затруднена, поэтому нырять необходимо только с открытыми глазами, а в условиях плохой видимости – с вытянутыми вперед руками. Находиться под водой для начинающего пловца более 30-40 с опасно для здоровья. Поэтому время пребывания под водой вместе с погружением и всплытием не должно превышать эти пределы.

Важной задачей прикладного плавания является овладение навыками **плавания в усложненных условиях**. Такими условиями могут быть: холодная вода, течение, волны, необходимость плавания в одежде, с предметами, с использованием индивидуальных специальных средств, подручных плавающих предметов и подсобных средств, при судорогах и травмах.

Плавание в холодной воде представляет большие трудности, связанные с быстрым охлаждением и переохлаждением организма. По данным специальных исследований, уже при температуре воды 24 °С время безопасного пребывания в воде измеряется всего 7-9 мин. При 5-15 °С оно уменьшается вдвое. Температура 2-3 °С оказывается смертельной через 10-15 мин, а при – 2 °С – не более 5-8 мин. Целый ряд ученых считает, что при температуре воды 0...10 °С время безопасного пребывания в ней ограничивается 20-40 мин. Однако при отсутствии необходимой медицинской помощи пловцы, побывавшие в такой холодной воде, в 17 % случаев погибают в последующие 8-12 ч от расстройств дыхания и кровообращения.

Плавание против течения требует больших физических и волевых усилий. Эффективнее всего плыть против течения кролем на боку, брассом на спине, по течению – брассом на груди и кролем на спине. Могут быть и другие варианты в зависимости от скорости движения.

Плавание при волнах связано со значительными трудностями. Волны затрудняют дыхание и сбивают с направления движения. При встречной волне лучше плыть кролем или на боку, при попутной – брассом, при волне, идущей слева, – на левом боку или брассом. Чтобы облегчить дыхание, вдох лучше выполнять в сторону от надвигающейся волны. Ориентироваться надо в момент нахождения на гребне волны, а при отсутствии ориентиров сохранять направление движения так, чтобы волна все время была с одной стороны.

Плавание в одежде стесняет движения пловца и тормозит продвижение в воде. Ее лучше снять. Действовать нужно, лежа на спине. Если снять одежду с первой попытки не удалось и пловец начал погружаться под воду, следует, сохраняя самообладание, вынырнуть, сделать глубокий вдох и, погружаясь, продолжить снимать одежду. Дыхание при этом такое же, как дыхание при многократном погружении. Если одежда имеет свободный покрой и изготовлена из плотной ткани, она в воде заполняется воздухом и на время заменяет вспомогательное плавательное средство. В очень холодной воде полностью раздеваться не рекомендуется, так как одежда задерживает воду, согретую около тела, и заметно уменьшает теплоотдачу. Если при всех обстоятельствах приходится плыть в одежде, то наиболее целесообразно это делать, используя способы плавания без выноса рук из воды.

Плавание с предметами проводится в зависимости от их веса, плавучести, габаритов и требований к сохранности. Вес груза, с которым можно плыть, не используя дополнительной плавучести, в среднем – 9 кг. С тяжелым грузом легче плыть, прикрепив его к поясу так, чтобы он полностью находился под водой. Если важно не замочить транспортируемый предмет, то его для сохранности целесообразнее всего держать в руках, а плыть на спине с помощью одних ног.

Освоение приемов **спасения утопающих** и оказания им первой доврачебной помощи проводится на специальных занятиях строго под руководством опытных педагогов и инструкторов, лучше всего в бассейне или на водной станции. Прежде всего, занимающиеся знакомятся с техникой приемов помощи утопающим и их восстановления в теоретическом плане. После этого осуществляется их практическое освоение. Оно проводится в парах. Вначале приемы разучиваются на суше, затем в воде (стоя на дне на мелководье) и, наконец, – на глубоком месте. Заканчивается овладение приемами ситуационной игры, в которой моделируется и проигрывается ситуация помощи утопающим в воде и на суше.

В заключение хочется еще раз отметить, что плавание – это прекрасное, эффективное средство всестороннего физического совершенствования. Овладение всеми или избранными его видами под силу каждому молодому человеку.

В процессе занятий плаванием можно формировать и совершенствовать профессионально важные навыки и качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности.

*Полиевский С.А., Иванов А.А., Никитушкин А.В.
Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодёжи и туризма
г. Москва, Россия*

ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ ФАКТОРОВ СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ

Экстремальность воздействия спортивной среды нуждается именно в экспресс-оценке, так как в процессе лонгитудинального исследования она меняется и зачастую быстро.

В спортивной гигиене принято рассматривать внешнюю среду со стороны её способности обеспечить комфортное состояние спортсмена, притом не только в процессе самой спортивной деятельности, но и в перерывы, на отдыхе. Естественно, в полной мере это применимо только для крытых спортивных сооружений [2].

Однако для оценки самочувствия, состояния аппарата терморегуляции спортсмена-экстремала такой подход вызывает сомнение, так как для ряда экстремальных видов спорта, равно как и профессиональной деятельности, характерна именно экстремальность факторов внешней среды, что уже отрицает возможность достижения или необходимость нормирования степени комфорта [3].

Спортивные занятия на открытом воздухе могут в зависимости от условий отменяться, или спортсмены принимают меры по изменению одежды, обуви, спортивного снаряжения для защиты от холода, жары, солнечной радиации и др., а также используют процедуры закаливания, что применяется также в физическом воспитании молодёжи как средство ППФП [4].

При этом экстрим среды характерен во всех видах спорта, а не только в экстремальных. Хотя этот фактор наиболее важен для последних. Подразумевается, что оценка степени влияния начинается с оценки экстремальности самого фактора, однако в научном и медицинском плане важна оценка степени воздействия, что более значимо для регламентирования спортивной деятельности.

Методическая база экспресс-оценки спортивной среды на современном этапе подразумевает не только оценочную аппаратуру, но и методическое обеспечение. Требования к приборам оценки - максимальная достоверность, точность, скорость измерения и возможно меньшее число необходимых контрольных замеров, попыток и случаев. Раньше приборы оценки внешней среды были сверхинерционны по современным понятиям. В современном мире нанотехнологий используются установки с программным обеспечением мгновенного действия, которые стали пригодны для экспресс – оценки.

Проведен анализ современных методик экспресс-оценки факторов спортивной среды, которые могут использоваться в разработке нормативной базы оценки степени экстремальности факторов спортивной среды.

Прежде всего речь идёт о микроклиматических измерениях, которые отражаются на напряжении аппарата терморегуляции с появлением холодового и теплового дискомфорта, замерзания, отморожений, повреждений связочного аппарата, тепловых и солнечных ударов, переохлаждения и перегревания с соответствующей потерей и даже отказом от выполнения спортивной деятельности.

Это температура, влажность и скорость движения воздуха, непосредственно сказывающиеся на теплосъёме с поверхности тела как ведущим и наиболее лабильным методом изменения термостабильности организма и обеспечения теплового комфорта.

Эта задача в настоящее время особо важна в связи с изменением климата в сторону его раскачивания, увеличения частот экстремальности.

Следует помнить, что теплосъём зависит от степени выраженности комплекса этих показателей, их взаимосвязи, при возможной компенсации экстремальности одного из них за счёт других.

В генерализованном плане по температуре (при средних значениях влажности и скорости ветра) экстремальные значения будут при начальных признаках выраженного напряжения аппарата терморегуляции. Так, по температуре можно принять за ориентир в сторону жары от 26 °С, а в сторону холода от 10 °С и ниже [1].

Однако необходимы коррективы в зависимости от конкретики вида экстрим спорта.

Проведен сравнительный анализ приборной базы оценки параметров спортивной среды.

Для оценки микроклимата ранее применялись прибор "ТКА-ПКМ" модель 24 - измеритель температуры и влажности воздуха + расчет ТНС-индекса, и "ТКА-ПКМ" модель 52- измеритель температуры и скорости движения воздуха. Они оказались не компактными и непригодными для скрининг-тестирования, неудобными в эксплуатации

При апробации установки Mastech MS6252B (Китай) с подключением к компьютеру и памятью выявлено, что она малогабаритная и достаточно чувствительная, притом продолжительность среза (температура, скорость движения воздуха, влажность) была минимальной.

Для оценки теплотерь (по средневзвешенной температуре поверхности тела), для контроля степени закалённости организма (по холодовой пробе) перспективен бесконтактный дистанционный Infrared thermometer DT8380(Китай).

В рамках более глубокого и всестороннего изучения спортивной среды можно использовать и другие приборы.

Для контроля за содержанием аэроионов в воздухе может быть использован счётчик аэроионный малогабаритный МАС – 01.

Для измерения массовой концентрации пыли в атмосферном воздухе можно использовать измеритель массовой концентрации пыли ИКП-4М.

Для измерения освещённости спортивных объектов применимы люксметр ТКА-ПКМ модель 31 и радиометр неселективный "Аргус-03" предназначенный

для измерения энергетической освещенности объектов в диапазоне от 2 1,0 до 2000 Вт/м² в спектральном диапазоне от 0,5 до 20,00 мкм, а также Light meter HS1010A (Китай). Для изучения интенсивности шума апробирован шумомер Digitalsoundlevel meter SL-814 (Китай).

После апробации оказалось, что комплекс приборов изучения спортивной среды для мониторинга внешнего воздействия среды на организм спортсменов, особенно занимающихся экстремальными видами спорта, в том числе в рамках ППФП, соответствует задачам исследования.

Список литературы

- 1 Лаптев А.П., Полиевский С.А., Григорьева О.В. Лекции по общей и спортивной гигиене. Учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006. – 384 с.
- 2 Полиевский С. А., Григорьева О. В., Никитушкин А. В. Методические аспекты исследования внутренней среды крытых спортивных сооружений /Инновационные фитнес-технологии в физическом воспитании и спорте детей и подростков: Материалы всерос. науч.-практ. конф. / Под ред. О. П. Панфилова. - Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2013. – С. 67-71.
- 3 Полиевский С.А., Раевский Р.Т., Ямалетдинова Г.А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта. Монография./ Екатеринбург, Гум-ный ун-т, 2013. - 392 с.
- 4 Полиевский, С.А., Смолова, Л.Ю. Активное закаливание к холоду электромонтёра воздушных линий напряжения и контактной сети [Электронный ресурс] / С.А. Полиевский, Л.Ю. Смолова // Автономия личности. – 2012. – № 2 (6).

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫМ И САМОБЫТНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ

Введение. В настоящее время акценты в науке о путях развития физической культуры оказались смещенными в сторону дополнительного образования и спорта (С.Л. Фесенко, 2000; Т.Г. Фомиченко, 2001; И.Л. Ганчар, 2006 и др.). Среди большого разнообразия средств физического воспитания, используемого в целях гармоничного развития современного человека, одно из ведущих мест занимает плавание. Оно относится к числу самых распространенных и важных видов двигательных умений у людей всего мира.

Тем не менее, основная трудность освоения спортивных способов плавания заключается в том, что человек не умеет быстро обучаться согласованию непрерывных движений рук, ног с дыханием в том ритме, который определяется спецификой способа плавания.

При начальном обучении слабоплавающих студентов и не умеющих держаться на воде, следует выделить освоение техники согласования движений по элементам и в полной координации, при плавании спортивными и самобытными способами.

Определённое внимание должно быть уделено методике исправления ошибок у новичков при овладении за 10-12 занятий элементами техники плавания способами, обеспечивающими безопасность занимающихся на воде. При этом успешность обучения во многом зависит от овладения учениками специфическими двигательными умениями, развитием физических качеств и функциональными возможностями организма.

Целью работы было усовершенствовать программу обучения студентов плаванию с использованием спортивных и самобытных способов.

Методы и организация исследования. В исследовании применяли: анализ специальной литературы, педагогические наблюдения, инструментальные методы (антропометрию, спирометрию, динамометрию), педагогический эксперимент и метод визуально-экспертной оценки [2].

Исследования проводили на базе плавательного бассейна СК МИСиС, с участием 2-х групп студентов в возрасте 18-19 лет, по 22 чел. в контрольной и экспериментальной группах.

Отобранные упражнения выполнялись в течении одного семестра с целью выявления эффективности экспериментальной методики, включающей в себя:

1 формирование двигательной готовности к образованию базового навыка плавания (умение удерживаться на поверхности воды и передвигаться по ней с помощью гребковых движений и выдохов в воду;

2 образование базового навыка плавания на основе сформированной готовности для проплывания различных отрезков дистанции;

3 совершенствование базового навыка плавания и формирования двигательной готовности к освоению спортивной и самобытной техники.

Студенты ЭГ обучались по экспериментальной методике, а КГ по традиционной [1]. Основная направленность упражнений на формирование элементов двигательной готовности ЭГ была следующей: навык фиксации плоской кисти и опоры о воду гребущими частями рук, ног; координация движений с выполнением пространственных заданий; развитие способности к одновременному напряжению работающих и расслаблению неработающих мышц; увеличение мощности дыхательных мышц, с помощью специфических упражнений; увеличение продолжительности задержки дыхания на вдохе и выдохе.

В зависимости от генетически предрасположенного характера движений ног и выбранного способа движений руками каждый не умеющий плавать студент ЭГ обучался выдохам в воду и отрабатывал элементы техники выбранного способа, для последующего согласования их с дыханием на каждый цикл движений.

В структуре движений ног, как и предполагалось, встречались только три основных разновидности: одновременная симметричная, одновременная ассиметричная и попеременная. В структуре движений рук больше разновидностей, так как и подготовительные, и рабочие движения выполнялись над водой, под водой, одна рука под водой, другая над водой.

Оценка эффективности техники самобытного способа доказывает возможность применения унифицированной методики для всех способов.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности

Показатели физической подготовленности	КГ		ЭГ		t	p
	$X \pm m$	σ	$X \pm m$	σ		
ЖЕЛ, л	3,70 \pm 0,10	0,71	4,50 \pm 0,13	0,61	3,10	$p < 0,05$
Проба Штанге, с	36,8 \pm 2,11	7,80	55,1 \pm 2,20	6,82	2,26	$p < 0,05$
Проба Генчи, с	30,53 \pm 3,04	10,46	44,82 \pm 2,42	9,93	2,19	$p < 0,05$
Тест Купера 12 мин плав., м	495 \pm 4,15	18,10	560 \pm 4,08	18,55	2,45	$p < 0,05$

Результаты и их обсуждение.

Студенты ЭГ были в целом оценены выше, студентов КГ, в выполнении функциональных тестов и в 12-минутном тесте Купера, экспериментальная группа проплыла наибольшую дистанцию.

Итоговая оценка элементов техники плавания в целом была выше в ЭГ в таких показателях как: характер движений руками и ногами, согласование движений руками, ногами и дыхания.

Список литературы

- 1 Булгакова, Н.Ж. Плавание: учебник для ВУЗов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001г.
- 2 Хальянд, Р.Б. Модели спортивного плавания с методикой совершенствования и контроля. – Таллин: 1984. – 98 с.

ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

В настоящее время от любого специалиста, который работает в науке или производстве, кроме знаний, полученных в университете или институте, требуется обладание множеством навыков, в том числе требующих быстрой реакции (способность, анализируя ситуацию, быстро принимать стандартные или нестандартные решения, умение оценивать возможности и намерения человека), в целом направленных на развитие стрессоустойчивости отдельного индивидуума.

Под стандартным решением в данном случае понимается действие стереотипное, свойственное классическому представлению о решении поставленной задачи. В рукопашном бою такое стандартное решение - это технические действия как в спортивных разновидностях единоборств (самбо, бокс, каратэ).

Нестандартное решение — это малораспространенное (или совсем новое) действие, возможное, только если человек находится над ситуацией и в ней одновременно. Важно при этом понимать процессы, по которым развивается ситуация (знание законов физики, механики, понимание биомеханики движений и стереотипного мышления противника), находясь таким образом внутри ситуации, и не быть подверженным стереотипным решениям (реакциям) и действиям.

В частности построенная на знаниях физики, математики и механики система А.А. Кадочникова позволяет нестандартно решать поставленные задачи. Такая система, включенная в план занятий по физическому воспитанию, оправдывает себя в технических ВУЗах, где занимающийся получает более углубленные знания по этим предметам на семинарах и лекциях в институте. На занятиях по рукопашному бою эти знания воплощаются в конкретные действия и навыки. При решении задач по этим предметам необходимо знание основ, понимание процессов. Это требуется для адекватной реакции на изменившуюся ситуацию. В жизни, в отличие от учебников, входные данные могут быть не полные или сильно искажены. В этих случаях простое применение формул невозможно или даёт большие погрешности. Так, например, в рукопашной схватке аналогом применения стандартного решения можно рассматривать выполнение удара ногой в голову на скользкой поверхности в стесненной одежде и тяжелых ботинках, что представляется весьма проблематичным и рискованным.

Исходя из этого, необходимо изучать основы, комбинируя которые, можно позже составлять собственный план действия, подходящий к сложившейся ситуации. Изучение принципов, заложенных в процессе, помогает принимать решение интуитивно, опираясь на основы и четко представляя цель, и учитывая при этом воздействующие внешние факторы.

Например, чтобы человек чувствовал себя уверенно при движении по улице, он, прежде всего, должен научиться безопасно падать и падать не на мягкую поверхность, а на ту, по которой он передвигается изо дня в день (обучение падению проводится на твердой поверхности, а не на ковре или татами). В этом еще одна особенность занятий по русскому рукопашному бою - место для занятий может быть любое, что определяет цель максимального приближения к ситуации реальной схватки с противником (схватки без правил).

После изучения принципов, переходят к изучению основных движений. При этом вырабатывается такие навыки как: (1) способность быстро принимать решение, несмотря на отвлекающие факторы, (2) умение доводить начатое дело до конца, изменяя тактику в зависимости от действий партнера (агрессора - в реальной схватке). Кроме того, вырабатывается устойчивость к агрессии и способность, не поддаваясь на провокации, достойно выйти из сложившейся ситуации.

В настоящее время в МГТУ им. Н.Э. Баумана в рамках занятий по физическому воспитанию проводятся тренировки по одной из разновидностей русского рукопашного боя - системе «Рукопашный бой СЛАВСТС (Славянский Стиль Самозащиты)» (далее - Система). В основе данной Системы, как и во всех системах русского рукопашного боя, лежат законы механики, а также движения народного пляса, присущие жителям средней полосы России. Занятия отличаются от обычных тренировок по рукопашному бою тем, что количество тренировок ограничено двумя в неделю (по 1,5 часа каждое), и тем, что эти занятия не являются основным родом деятельности студента. Поэтому особенно важно дать знания, которые помогут развиваться самим занимающимся в свободное от учебы время.

Для стимулирования самосовершенствования на первых курсах введены домашние задания - привычная для обучающихся форма отчетности, которая позволяет не только контролировать учебный процесс, но и прививать занимающимся навыки по выполнению работы в поставленные сроки.

В результате у студентов повышается интерес к учебе, что позволяет им планомерно и четко вести учебный процесс и своевременно выполнять учебный план института.

На основе наблюдений за занимающимися, можно сделать вывод, что постоянные тренировки дисциплинируют студента, помогают ему сосредоточиться на конкретном виде работы, успешно сдавать зачеты и экзамены, а после окончания института адаптироваться к тому виду деятельности, которым ему предстоит заниматься в дальнейшем.

Кроме навыков рукопашного боя, важным является социально-патриотический аспект занятий. В процессе обучения формируются группы по интересам, например клуб стеношного боя, конно-водные походы.

Занимающиеся Системой принимают участие в культурно-массовых мероприятиях патриотической направленности (участие в Праздновании Масленицы, стеношные бои на православные праздники, посещения монастырей организованными группами).

Для информирования студентов в сети Интернет был создан сайт под одноименным названием Системы (www.slavsts.ru), содержащий методические пособия и видеоматериалы.

По нашему мнению, использование Системы в ВУЗах позволяет иначе взглянуть на методы подготовки студентов, развить в них такие качества, как: выносливость, отзывчивость, трудолюбие, пунктуальность. Помогает занимающимся ближе познакомиться с культурой славянских народов, их обычаями и нравственными устоями.

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА

В рамках подготовки к Олимпиаде 2014 в г. Сочи и Универсиаде 2013 в г. Казани остро встал вопрос о развитии физической культуре и спорта в стране. Особое внимание в физическом воспитании уделяется молодежи, в частности студентам. На сегодняшний день, в связи с повышенной нагрузкой в вузах, у студентов наблюдается снижение показателей физического развития. В значительных пределах повысить данные показатели можно, но следует корректировать задачи связанные не с увеличением физической нагрузки студентов, а развитием физического потенциала и повышением интереса в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Одним из популярных и доступных видов спорта в России является лыжный спорт. С 1924 года лыжный спорт входит в программу зимних Олимпийских игр. Российские лыжники успешно выступают на Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Их достижения связаны с активной популяризацией лыжного спорта во времена СССР, особенно среди студентов. Сегодня в вузах уделяется недостаточное внимание в этой области. В учебном процессе приобретает лишь минимум знаний по основам передвижения техники на лыжах. Основной проблемой является различная подготовленность студентов. Есть студенты, которые выполняют задания с большим количеством ошибок, тем самым не достигая положительных результатов. Некоторые студенты вообще не владеют техническими навыками лыжного спорта. Поэтому в связи с невозможностью выполнения определенных задач у студента пропадает интерес к занятиям. И к тому же вызывает сложность в организации и совершенствовании техники выполнения нормативов. Поэтому при формировании программы следует учитывать физическую подготовленность студента.

В филиале Уфимского государственного нефтяного технического университета в г. Салавате можно решить эту проблему таким образом. Для этого на первом занятии следует провести оценку навыков и физический потенциал студента. Результаты можно разделить на два уровня: базовый и высокий, что позволяет распределить студентов на две группы. В каждой группе студент будет получать ту нагрузку, которая позволит ему лучше освоить навыки и двигательные способности. При улучшении результатов студент имеет возможность перейти в сильную группу, что является хорошим стимулом. Применение игровой деятельности на занятиях, значительно повышает интерес студента и в значительной мере повышает физическую

нагрузку. Но следует учитывать не только учебную программу, но различные виды движений, которые включены в игровую деятельность, их нагрузку и эффективность, с целью освоения техники. При выполнении игровых заданий имеется возможность корректирования технических навыков, а также их закрепления и совершенствования. Первую половину занятий со студентами можно отвести на освоение техники, правильности выполнения, исправление ошибок. Остальную часть занятия следует уделить скоростной выносливости студента.

В игровой форме необходимо развивать силовые качества, выносливость, ловкость и координацию движений студента.

Особый интерес у студентов СФ УГНТУ возникнет к различным эстафетным видам гонки. Лыжные эстафеты начинаются с масс – старта и состоят из четырех этапов, два из которых студенты бегут классическим стилем, а остальные – свободным. Передача эстафеты происходит касанием ладони стартующего студента.

Еще основным вид лыжных гонок – соревнования с масс – стартом (общий старт). Все студенты стартуют одновременно. Результатом является финишное время.

Такие физические нагрузки на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, особенно на все отделы центральной нервной системы, состояние внутренних органов, повышение иммунитета.

Положительным результатом подобной организации подобных занятий явилось то, что на городских спартакиадах и соревнованиях студенты неоднократно занимали призовые места. В дальнейшем планируется выйти на республиканский уровень. Многие студенты СФ УГНТУ заинтересовались этим видом спорта всерьез и записались в городскую секцию биатлона.

Заметно повысилась общая успеваемость тех, кто посещал такие занятия на протяжении всего семестра. Снизилась заболеваемость в холодное время года более чем в 2 раза.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ: ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Физическая культура – это процесс и результат деятельности человека, по преобразованию своей физической и психической природы, это совокупность материальных и духовных ценностей общества создаваемых и используемых им для физического и духовного совершенствования людей.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи физического воспитания. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [1].

Многочисленными исследованиями установлено, что динамика умственной работоспособности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависит от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается на умственной работоспособности студентов. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6-8 ч. занятий в неделю. Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если учитываются следующие принципиальные положения.

1. Занятия физическими упражнениями (обязательные и самостоятельные), как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70-75% упражнений, направленных на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Интенсивность нагрузки у студентов по частоте сердечных сокращений может достигать до 160-170 уд/мин.

Во второй половине каждого семестра примерно 70-75% применяемых средств необходимо использовать для воспитания силы, общей и силовой выносливости. Причем интенсивность в этот период несколько снижается (частота сердечных сокращений достигает до 150 уд/мин.). Такое построение учебных и самостоятельных занятий оказывает стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов.

2. На занятиях физического воспитания, проводимых на первой паре, целесообразно использовать нагрузки малой интенсивности (частота сердечных сокращений – 110-150 уд/мин) или средней интенсивности (частота сердечных сокращений в диапазоне 130-150 уд/мин). Оптимальная моторная плотность находится в пределах 50-60%. Основное назначение таких занятий – обеспечение сокращения периода вработывания в умственную деятельность, что в конечном счете стимулирует и удлиняет период высокой работоспособности и обеспечивает лучшее усвоение учебного материала. Занятия с такими нагрузками позволяют сохранить хорошую умственную активность до конца учебного дня, включая самоподготовку.

В случае, когда урок проводится на 3-4-й паре, частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд/мин. Большие нагрузки для групп с невысокой физической подготовленностью планировать нецелесообразно.

3. Проведение физических занятий 2 раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели. Поэтому важно учитывать уровень физической подготовленности при планировании физических нагрузок, чтобы не привести к снижению умственной активности.

4. Занятия различными видами спорта по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность. Так, с одной стороны, игровые виды и единоборства предъявляют высокие требования к психике, что обусловлено повышенным функционированием эмоционально-психических механизмов. Следствием таких занятий является снижение умственной активности. С другой стороны, непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки стимулируют учебную деятельность. Наилучший эффект достигается тогда, когда содержание физкультурных занятий достаточно разнообразно, а не монотонно.

5. В период экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более 2-х раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60-70% от обычного уровня. Целесообразно использовать упражнения циклического характера (плавание, лыжи, бег) [2].

Таким образом, направленность занятий физическими упражнениями в период сессии может быть по своему характеру как оздоровительно-профилактической (в основном для не спортсменов), так и поддерживающей (преимущественно для спортсменов).

В рамках учебной недели с целью обеспечения устойчивой умственной работоспособности рекомендуется следующая исходно-ориентировочная схема планирования занятий по физическому воспитанию:

- понедельник: занятия физическими упражнениями с целью активизации психофизического состояния организма студента;
- среда: занятия физическими упражнениями для поддержания работоспособности;
- пятница (или суббота): занятия физическими упражнениями с целью снятия недельного кумулятивного утомления [3].

Необходимо подчеркнуть, что лишь систематическое использование разнообразных средств физического воспитания создает объективные условия для оптимального проявления умственной работоспособности.

Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано повысить двигательную активность студентов; улучшить профессионально-прикладную готовность и оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения; продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

Список литературы

1 1.Мулюков, А.А.Значение и задачи физического воспитания// Центр подготовки игроков и научно-методической работы. – 2013 (10 мая). Вэб: <http://www.lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy>.

2 2.Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов): Учебное пособие / Буянов В.Н., Переверзева И.В., 2011.

3 Физическая культура студента: учебное пособие/ Под ред. Ильинича В.И. /1-е издание. – М.: 2010.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

С помощью оптимальных физических нагрузок можно снижать нервно-психическое напряжение на структуры головного мозга. Одна из важнейших задач физической культуры – выявление законов психики, раскрытие тех связей и отношений, которые бы можно было квалифицировать как закономерные проявления физических особенностей и способностей человека. Двигательная активность оказывает очень существенное влияние на развитие и состояние психики.

Движения представляют собой непреходящий компонент вербальных и невербальных способов передачи информации между людьми, то есть существеннейшее условие развития у человека второй сигнальной системы и, следовательно, мышления, интеллекта – высших психических функций.

Поступающие сигналы во время выполнений физических упражнений входят в систему неспецифической активирующей системы мозга и оказывают, таким образом, тонические влияния на мозговые структуры, в том числе и на те, которые связаны с психическими процессами и состояниями. Определенные двигательные акты способны вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность, что в свою очередь благоприятно влияет на психологическое состояние организма в целом [1, 4].

Двигательная активность – важнейшая и неотъемлемая часть жизни человека. Известно, что достаточно высокий уровень физической активности обеспечивает сохранение, улучшение здоровья как отдельного человека, так и всей нации в целом, что на сегодняшний день является одной из актуальных проблем общества. Актуальность данной проблемы нашла отражение в ряде Постановлений Правительства РФ и приказов министерств здравоохранения и образования: постановлении Правительства РФ № 916 от 29 декабря 2001 года «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического развития населения, физического развития детей, подростков и молодежи»; приказе министерства здравоохранения РФ № 114 от 21 марта 2003 г. об утверждении программы «Охрана и укрепление здоровья здоровых на 2003-2010годы».

Студенческая молодежь, как никакая другая социальная группа, подвергается воздействию большого количества факторов риска [2].

Студенты чаще, чем их сверстники из других социальных групп, страдают различными психическими расстройствами, причем их количество за время обучения в вузе постоянно увеличивается [2, 3, 6].

Переход из средней школы в высшую школу характерен переездом многих вчерашних школьников в новую среду обитания и первичная адаптация

к новым социально-экономическим и экологическим условиям, а так же учебе в вузе, влечет к различным психическим и морфофункциональным изменениям организма. Для этого молодому организму требуется поддерживать параметры функциональных систем в определенных пределах, приспосабливаться к новой среде, что требует мобилизации различных органов и систем [3].

При недостаточной двигательной активности ухудшаются функции сердечнососудистой, нервной и мышечной систем, что проявляется в невысокой физической и умственной трудоспособности, низкой социальной активности. По этой причине во всех развитых странах мира огромное внимание уделяется созданию и реализации программ профилактики и повышения физической активности, следовательно, более высокой физической подготовленности как детского, так и взрослого населения, как здоровых, так и больных людей. Под физической подготовленностью обычно понимают способность человека выполнять ежедневные задачи с энергией, быстротой и вниманием, без чрезмерной усталости, и чтобы оставалось достаточно энергии для получения радости от тех или иных занятий в свободное время, а так же на случай встречи с критическими ситуациями [5].

Огромное количество работ посвящено изучению взаимосвязи между физической активностью и улучшением психического здоровья людей. Написаны сотни научных работ, в которых рассматривается, действительно ли физическая активность положительно сказывается на улучшении психического здоровья и способствует ослаблению депрессии, состояния патологического страха, а также благоприятно влияет на умственные способности и самовосприятие человека. Многочисленные факты, имеющиеся на сегодняшний день у ученых, свидетельствуют о существовании подобной взаимосвязи.

Как же все-таки физическая активность улучшает психическое здоровье человека в настоящее время еще до конца не изучено учеными. Некоторые теории, например, рассматривают воздействие физической нагрузки на различные гормоны и другие химические вещества нашего организма. У одних исследователей существует мнение, что физические упражнения уменьшают электрическую напряженность в мышцах. Другие полагают, что физическая активность способствует увеличению транспорта кислорода к мозгу. Во время выполнения тех или иных физических упражнений повышается температура тела, вызывая уменьшение напряжения в мышцах и влияя на определенные нейротрансмиттеры мозга [2, 5].

Физическая нагрузка является мощным фактором восстановления умственной работоспособности по механизму активного отдыха. Однако в случае сильного умственного утомления двигательная активность может его усугубить, что связано со снижением в этих условиях эффективности тормозных механизмов, в значительной степени обуславливающих эффект восстановления. Поэтому после работы, вызвавшей сильное умственное утомление, необходим вначале пассивный отдых (сон, пассивное расслабление) и лишь затем использование двигательной активности [1, 4, 6].

С помощью регулярных занятий физической культурой можно действительно противостоять нескончаемому потоку стресса, тревог и депрессий. Физические упражнения могут выполнять роль своеобразного защитного буфера, уменьшающего напряжение и стресс повседневной жизни, а также позитивно влияющего на улучшение настроения и общего физического и психологического состояния человека.

Список литературы

1 Антимова, В.А. Пути повышения эффективности методического обеспечения массовой физкультурно-оздоровительной работы // Науч.-метод. и медико-биол. обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: тез. докл. обл. науч.-практ. конф., посвящ. 10-летию ДГИФКа. – Днепропетровск: 1990. Ч. 3. С. 5-8.

2 Всероссийской науч.-практ. конференции: в 2-х т. – Казань: РЦИМ, 2004. – Т. 1. – С. 70 – 71.

3 Мардян, М.А. Современные проблемы укрепления здоровья подростков и вопросы профилактики. // Книга. – 2005. – 185с.

4 Мельникова, В.М. Психология./В.М. Мельникова// учебник для физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. 2007. – 236 с.

5 Тамм, С.И. Психологическое значение антропометрии в студенческом возрасте // Проблемы современной антропометрии. – Минск: Наука и техника, 1986. – С. 119 – 120.

6 Simon, S.R., Peters A.S., Christiansen C.L., Fletcher R.H. The effect of medical student teaching on patient satisfaction in a managed care setting // J. of general internal medicine 2000. Vol. 15 (7). P. 457 – 461.

*Самсонов В.М.
Башкирский институт социальных технологий,
Шабает А.Т.
Башкирский государственный педагогический
университет им. М. Акмуллы»
г. Уфа, Россия*

АКТИВНОСТЬ КАК РЕЗУЛЬТАТ СТИМУЛИРОВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ОСВОЕНИЮ ЭЛЕМЕНТОВ САМБО И ДЗЮДО

Физическая культура в системе вуза развивается в ее целостной структуре и отражает те преобразования, которыми в настоящее время живет общество. Она имеет свои специфические особенности: конкретная ее направленность как предмета определяется не только общими социальными задачами, но и постоянно изменяющимися условиями жизни, к которым готовится молодежь. Поэтому формирование физической культуры студентов должно осуществляться на основе научной организации их учебной и внеучебной деятельности с учетом конкретных условий, в которых функционирует образовательная система. Современные концептуальные положения физического воспитания пересматривают целеполагающие установки. На первый план в качестве ведущей цели выдвинуто формирование физической культуры личности, которая содержит в себе в значительной степени образовательный компонент, создающий психолого-педагогические условия реализации личностно ориентированного и индивидуально-творческого подходов, предоставляющих возможность преобразования процесса обучения и воспитания в процесс самообучения, самообразования, саморазвития, самовоспитания, самоуправления, самоорганизации, самоконтроля и коррекции своего психофизического состояния, здоровья и физической культуры в целом.

Активность как целесообразная, интенсивная деятельность, направленная на достижение поставленных целей, рассматривается сегодня как главное условие творческой и полноценной учебы. От активности и акцентуации всех воздействий высшей школы непосредственно зависят как прямые результаты учебы, измеряющиеся оценками, так и те, что позднее находят свое выражение в уровне подготовки к профессиональной, общественной и семейной жизни. Активность личности определяется в Российской педагогической энциклопедии как деятельное отношение человека к миру, способность человека производить общественно значимые преобразования материальной и духовной среды на основе освоения общественно-исторического опыта человечества. В последние годы исследуется активность и как результат обучения и воспитания, и как принцип обучения, и как условие, и как критерий успешности обучения.

И действительно, как указывает В.В. Макаев, важным принципом в обучении выступает активность студентов. Активность как личностное

образование выражает особое состояние обучаемого и его отношение к познавательной деятельности. Активность проявляется тогда, когда обучаемый знает, для чего ему необходимо учиться, зачем нужны те или иные знания, умения и навыки, как и где их применять, и умеет своими силами продвигаться в овладении знаниями. Следовательно, активность обучаемого включает в себя процесс самостоятельного добывания знаний.

Использование принципа активности дает возможность создавать на занятиях интеллектуальный фон для развития индивидуальности. Изложение, объяснение педагога должны отличаться убедительностью, доказательностью, строгой логичностью. Концентрируя свое внимание на вопросах активности студентов в учебно-воспитательном процессе по физической культуре, мы руководствовались убеждением, что активность студентов является одновременно и условием достижения успехов в учебе, и целью, к которой должны быть направлены продуманные и объединенные усилия субъектов образовательного процесса. Интерес к проблемам развития активности личности, поиска благоприятной среды для развития ее творческих качеств, приобретения ею опыта взаимодействия в социуме проявляли многие наши отечественные ученые прошлого (П.Л. Блонский, К.Н. Вентцель, Н.К.Крупская, В.А.Сухомлинский, Л.Н.Толстой, К.Д.Ушинский и С.Т. Шацкий и др.).

Активизацию учебной деятельности тесно связывают с социальными процессами. Ученые определяют тактическую и стратегическую линию развития образования в вузе в контексте социализации, где оно выступает социальной акцией, отвечая интересам общества и личности. Конкретные проблемы подготовки специалиста, способного совершенствовать свои профессиональные качества, воспроизводить и расширять социальный опыт, преобразовывать материальные условия жизни общества, его культуру, накапливать и создавать новые ценности и знания, нашли отражение в работах ученых по различным направлениям (Е.В. Бондаревская, Н.В.Гусева, М.В.Кларин, И.С.Кон, И.Б.Котова, И.Я. Лернер, Б.Т.Лихачев, В.Я.Нечаев, В.А. Слостенин, Е.Н. Шиянов и другие). Под активным (интенсивным) обучением следует понимать целенаправленное взаимодействие студентов и преподавателей, в процессе которого происходит осознанное усвоение знаний, умений и навыков, стимулирование мотивов продуктивной деятельности, личностного развития собственной индивидуальной самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Важнейшими факторами формирования активности можно назвать следующие: профессиональный интерес и целеустремленность; проблемно-творческий характер учебно-познавательной деятельности студентов; состоятельность; игровая направленность в проведении занятий с элементами самбо, дзюдо; взаимосвязь учебной и воспитательной работы; пробуждение положительных эмоций и чувства удовлетворенности деятельностью и ее результатами; обучение методам самовоспитания, самоопределения, самообразования, самооценки, самоконтроля, самообороны. Профессиональный интерес является главным мотивом активизации студентов. Его необходимо учитывать уже при формировании физкультурного содержания

обучения и прежде всего учебного материала. Творческий поиск захватывает и вовлекает в процесс познания, требует проникновения вглубь исследуемых (изучаемых) проблем и приводит к самостоятельности студентов. Состязательность – мощный побудительный фактор активизации познавательной деятельности, стимул и мотив активности, помогающий самоутверждению личности, ее объективной самооценке и самовоспитанию.

Формирование активности студентов ВУЗа возможно осуществлять через освоение элементов борьбы самбо и дзюдо. В нашей стране дзюдо и самбо всегда развивались совместно – все спортсмены боролись на соревнованиях и разряды выполняли по обоим видам. Итог этого закономерен – выработалось общее ядро техник, позволяющих добиваться результата в обоих видах, методики тренировок часто сливаются. Причины на поверхности – после включения дзюдо в программу Олимпийских игр и начала его активного развития в СССР, дзюдо развивалось не с нуля, а именно путем переквалификации самбистов.

Огромная популярность самбо и дзюдо имеет несколько уровней, и очень важный вплоть до сегодняшнего дня момент – авторитет спортивной борьбы как школы воспитания в духе традиционных и универсальных ценностей, применимых и полезных в повседневной жизни: прилежность, гибкость, этичное поведение; принцип наиболее эффективного использования духовной и физической энергии в целях нападения или защиты, применимый ко всем сферам человеческой жизни; гармоничное развития тела и духа.

Занятие спортивной борьбой, в частности, занятие самбо и дзюдо – это поддержание себя в хорошей форме. С возрастом наша активная физическая деятельность идет на убыль, сидячий образ жизни начинает преобладать. Все это сказывается отрицательно на нашем самочувствии: появляется раздражительность, набирается вес, постепенно ухудшается здоровье. Но мало кто задумывается о том, что причина лишь одна – нехватка физической нагрузки. В отличие от других видов спорта, борьба воздействует на организм в целом, включаются в работу все системы организма (нервная, сердечно-сосудистая, двигательная, дыхательная, мышечная, мочевыделительная, эндокринная и т.д.), что не только позволяет поддерживать свое здоровье, но и улучшать его. Также не стоит забывать о том, что когда организм достиг полного формирования, и физические нагрузки редко когда могут принести вред (если нет медицинских противопоказаний), наоборот – они нужны.

Целью стимулирования деятельностного отношения студентов к освоению элементов самбо и дзюдо является повышение общего функционального уровня; постепенная подготовка организма к предстоящим нагрузкам, дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовки. Важно помнить, что данный спорт не имеет возрастных границ, и неважно, в каком возрасте человек примет решение заниматься. Достигнуть результата можно всегда, главное – иметь для этого желание.

*Сафронова Е.А.
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта
Омский государственный педагогический университет
г. Омск, Россия*

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Высокие требования, предъявляемые обществом к человеку, к уровню его развития и образования, порождают потребность в ведении здорового образа жизни, самостоятельности и активности, ответственности перед социумом. Это означает, в первую очередь, ответственность высшей школы, всей системы образования, за выпускников способных жить в этом обществе, укреплять и развивать его. Определение базовой физической культуры как многокомпонентного образования, связанного с наличием у человека минимума знаний, норм и правил поведения в социуме, позволяющего соответствовать основным требованиям общества является, на наш взгляд, основным в работе кафедры физического воспитания вуза.

Однако анализ практической деятельности преподавателя физического воспитания и организация работы по физическому воспитанию вуза, позволяет говорить о недостаточной эффективности решения вопросов формирования здорового образа жизни студента. 50% студентов относятся к СМГ, или полностью освобождены от занятий физической культурой и спортом, или имеют «непреодолимые» препятствия для занятий (с точки зрения медицинского работника). Причины такого положения лежат не в плоскости организационных форм работы кафедры физического воспитания вуза, и даже не в особенностях работы отдельно взятого преподавателя. Во-первых, в вуз поступает только 70-50% выпускников школы, имеющих достаточный уровень физического развития и подготовленности для продолжения учёбы в вузе. Во-вторых, перестраховка врачей, приводит к оттоку студентов даже из СМГ, так как лучше перестраховаться, чем отвечать за непредсказуемые последствия.

Рекомендации врачей вполне понятны и предсказуемы – не получилось бы плохо! Отсюда и полное либо частичное освобождение от занятий физической культурой (читай от движений, предписанных природой), и проблемы кафедры физического воспитания по организации прима зачётов (экзаменов) у студентов, имеющих такое освобождение. Вывод напрашивается сам собой – необходимость разработки индивидуальных программ физического воспитания студента, с учётом нозологии заболевания

На наш взгляд, программа движения студента, составленного с учётом нозологии, не только навредит, но и поможет студенту преодолеть «синдром освобождения от занятий по причине болезни». Мотивировать студента группы СМГ на регулярные занятия физическими упражнениями, как нам

кажется, не так уж и сложно. Никакие противопоказания не оправдают «движение против природы». Гораздо эффективнее и полезнее признать необходимость следования законам природы, чем перестраховка медицинских работников. Мы прекрасно понимаем, что ответственность, в конечном счёте, несёт медицинский работник, однако двигательная активность нашего студента, с учётом его «заболевания» находится в компетенции преподавателя физического воспитания. 90 минут движений в неделю – это практически ничего в сравнении с необходимостью «двигаться, чтобы жить», предписанной нам природой. И не всё решается на обязательных (предписанных программой 400 часах) занятиях, когда жизненно необходимо двигаться. Нужен ещё резерв, который «заставит» студента забыть об обязательных занятиях, а помнить о своём здоровье. Мы называем таким резервом самостоятельные занятия, но привычка к которым «записана» в голове студента его преподавателем. Другими словами, не формируется базовая физическая культура личности, как многокомпонентное личностное образование, определяемое в соответствии с наличием у человека обязательного минимума знаний, норм и правил поведения в процессе физического воспитания, двигательной активности, позволяющей соответствовать основным требованиям общества по показателям здоровья, уровня физической подготовленности, работоспособности. Оздоровительная и профилактическая направленность физической культуры часто остается в стороне от внимания человека и становится причиной недостаточной двигательной активности молодежи. Студент СМГ изначально привык к освобождениям от занятий и помнит только о том, что он не такой как все и ему «нельзя двигаться».

В настоящее время, учебные заведения, на наш взгляд, недостаточно эффективно решают актуальные вопросы по оздоровлению детей и молодежи. Более того, именно в школьные и студенческие годы у учащихся интенсивно проявляются и прогрессируют физические отклонения, появляются и прогрессируют различные заболевания. В связи с этим, растет число лиц освобожденных от практических занятий физической культурой.

Нарушения кардиореспираторной системы, проявляющиеся в снижении физической работоспособности, в уменьшении экономичности функционирования сердечнососудистой системы, в ослаблении кислородтранспортных возможностей организма и его устойчивости к гипоксии, в возникновении гипотонических состояний и вегетососудистой неустойчивости, влекут за собой регулярное ухудшение самочувствия по ряду субъективных признаков. У девушек с ограниченными возможностями сердечнососудистой и дыхательной систем выявляется общий более низкий уровень соматического здоровья по сравнению не только с девушками основной медицинской группы, не имеющими выраженных нарушений в состоянии здоровья, но и с девушками СМГ, имеющими нарушения, не связанные с кардиореспираторной системой. В целом, отмечается схожесть характеристик соматического состояния студенток СМГ с ограниченными возможностями сердечнососудистой и дыхательной систем, что указывает на возможность их объединения в СМГ для занятий физической культурой с

целью осуществления адресной нозологической коррекции. Подмечено, что стандартные варианты программ занятий в СМГ, основанных на рекомендациях, связанных с выделением СМГ подгрупп «А» и «Б», не в полной мере подходят для студентов с различной нозологией. Лучший путь восстановления, сохранения и приумножения здоровья для студента, на наш взгляд, составление для себя индивидуальной программы улучшения здоровья.

Регулирование функциональных нагрузок в строгом соответствии с возможностями ослабленного организма мы предлагаем через регулярные занятия в воде, которые, как нам кажется, способствует достаточному уровню адаптации к мышечным напряжениям, снижению частоты сердечных сокращений и дыхания. Мы предположили, что регулярные занятия в бассейне, применение средств физической культуры на занятиях со студентами с ослабленным здоровьем в условиях водной среды, повысит оздоровительный потенциал двигательной активности, поможет более быстрому восстановлению здоровья и предупредит последствия патологического процесса. Положительными особенностями оздоровительной и профилактической направленности использования физических упражнений в воде, являются глубокая биологичность и адекватность, универсальность этих упражнений, отсутствие отрицательного побочного действия, возможность их длительного применения. Занятия в воде – мощный положительный эмоциональный фактор. Физические свойства водной среды, в частности плотность воды, оказывают специфическое влияние на функции кровообращения, дыхания, кожные рецепторы, нервную систему. При погружении человека в воду вытесняется объем воды, равный весу тела, в связи с чем, облегчается удерживание его в горизонтальном положении. Сердцу не приходится преодолевать гидростатическое давление крови, отсутствует статическое напряжение мышц. Глубокое дыхание и давление воды на венозные сосуды облегчают его работу, что особенно важно для студентов с ослабленным здоровьем.

Нами был проведен эксперимент со студентами СМГ связанный с изменением температуры воды в бассейне. Температура воды вначале эксперимента была около 30 °С, затем нами проводились комплексы упражнений в воде с мячом и, разным инвентарем, для студентов с разной нозологией, затем использовались струи слабой мощности воздействия, плавание. Перед началом занятий осуществлялись замеры температуры тела в разных точка, до входа в воду. Замеры производились и после окончания занятий в воде. Занятия в бассейне проводились два раза в неделю в рамках академических занятий.

Полученные нами данные позволяют говорить о благотворном влиянии занятий в воде на студенток СМГ с заболеваниями сердечнососудистой и двигательной систем. выражающееся в нормализации работы сердца, удовлетворительной реакции на физическую нагрузку, повышении эмоционального фона, преодолении синдрома «освобождения от физкультуры», желанием самостоятельных занятий физической культурой и формирования индивидуальных тренировочных программ

ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ЮУРГУ КАК УСЛОВИЕ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Произошедшие изменения в образовании, в связи с осознанием необходимости здоровьесбережения – совокупности мероприятий, целенаправленно стимулирующих жизненно важные системы организма с целью полноценно здоровой жизни на всех возрастных этапах развития человека, предполагают необходимость внедрения в систему образа жизни профилактических средств, повышающих сопротивляемость организма отрицательным факторам, средств адаптации к социальной среде и средств актуализации физкультурного самовоспитания учащихся. Учитывая, что организм человека является многокомпонентной сложноорганизованной системой, его здоровье не может характеризоваться каким-либо одним признаком и является многомерным понятием, и поэтому через систему воспитания и обучения должно войти всё, что необходимо человеку для развития здоровой личности.

В связи с этим физическая культура сформировалась как социально детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое ее состояние, характеризующееся определенным уровнем знаний и способностей, мотивационно-ценностных ориентаций, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в практику жизнедеятельности, физическое и психофизическое здоровье на базе медицинского опыта индивидуальной и общественной профилактики заболеваний, эффективных программ и методов охраны здоровья населения.

Физическое воспитание как неотъемлемый элемент физической культуры, в рамках внедрения достижений различных учебных заведений и специально организованного педагогического воздействия, позволило выделить проблему оздоровления, как отдельной личности, так и всего общества в целом в отдельную задачу образования.

В связи с этим правомерно ставить вопрос не об индифферентности средств физической культуры по отношению к формированию собственного здоровья, а о том, как гуманно использовать специфические и общепедагогические знания и методы, решая в едином процессе задачи формирования физкультурного образования.

Немаловажную роль в образовании в области физической культуры играет физкультурно-массовая работа. Она включает в себя: организацию массовых оздоровительных и спортивных мероприятий на факультетах, в которых участвуют студенты учебных групп дневного отделения с первого по

пятый курс и формирование сборных команд факультетов по разным видам спорта и участия их в Спартакиаде университетов. За организационно-воспитательную работу на факультете отвечает заместитель декана факультета по спортивно-массовой работе. Спартакиада проводится по многим видам среди факультетов вузов: армспорт, баскетбол, волейбол, футбол, конькобежный спорт, лыжные гонки, плавание, тяжёлая атлетика и силовое троеборье, теннис, лёгкая атлетика, хоккей.

Однако только 25-28% учащихся в школьные годы участвовали в физкультурно-массовых мероприятиях, т.е. большая часть, кроме уроков физкультуры, ни в каких других мероприятиях не участвовала. Поэтому насколько грамотно и профессионально пройдут первые занятия, первые массовые мероприятия, сдачи спортивных нормативов, зависит формирование образования в области физической культуры у учащихся.

С нашей точки зрения, цель преподавания физкультуры не только преодоление отчуждённости между человеком и его собственным телом, но и эффективное формирование физкультурного образования, что отмечается в большом количестве желающих принять участие в соревнованиях. Учащиеся-спортсмены в разные годы занимают призовые места в общем зачёте Спартакиады, а также входят в сборные команды вузов.

Основная работа по образованию в области физической культуры в вузах складывается из организации общей физической подготовки, физического воспитания с профессиональной направленностью, работы по спортивному совершенствованию и пропаганде здорового образа жизни. Доминирующая цель физкультурно-массовой работы – укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию учащихся, овладение физкультурными знаниями, выработка двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств, представлена звеньями трёх этапов: психолого-педагогической подготовки участников, обучение их технологии физического воспитания и управление своим физическим совершенствованием.

В реальных условиях физкультурно-массовой работы в вузах присутствуют и объективные и субъективные факторы, а это значит, с нашей точки зрения, что физкультурно-массовая работа может быть представлена как интегративная характеристика единства целей, ценностей, условий, межличностных отношений, сфер общения.

В наши дни становится недостаточным просто заниматься физическими упражнениями, важно заниматься именно теми формами физкультурно-оздоровительной деятельности, в которых нуждается организм и получать при этом необходимую дозу нагрузки.

Учитывая это важное практическое положение, технология формирования физкультурного образования в физкультурно-массовой работе и предполагает необходимость целенаправленной стимуляции двигательной, дыхательной, иммунной, терморегуляционной и других жизненно важных функций при помощи специально организованных мероприятий для полноценной здоровой жизни человека на каждом этапе его развития.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ, НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Одной из важных задач вуза в подготовке высококвалифицированных специалистов является формирование физической культуры человека, укрепление и сбережение его здоровья, формирование навыков здорового образа жизни. Реализация данной задачи возможна при наличии устойчивого интереса студента к занятиям физической культурой. Одним из перспективных подходов к решению данной проблемы может быть внедрение в учебный процесс учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта, что позволяет создать объективные условия для формирования у каждого студента активной жизненной позиции, собственной физкультурно-спортивной деятельности и сформировать на этой основе положительное ценностное отношение к здоровью. Аэробика решает задачи комплексного воздействия на организм студентов: укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, развитие общей и специальной выносливости, гибкости, силы, быстроты, координационных способностей, внимания, выдержки и целеустремленности; кроме того, учебно-тренировочные занятия по аэробике проводятся под музыкальное сопровождение, что поднимает настроение, развивает музыкальный слух и чувство ритма.

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически. К сожалению, в вуз поступают студенты с недостаточно развитой гибкостью, что приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке, травмированию во время выполнения заданий преподавателя, а также к несовершенной технике выполнения упражнений. Необходимо с осторожностью подходить к вопросам развития гибкости, принимая во внимание возрастные особенности суставов

На кафедре физического воспитания УГНТУ разработана методика развития гибкости студентов, включающая целенаправленное использование системы спортивных упражнений под музыку для развития гибкости. Значительно расширен объем спортивных упражнений по сравнению с традиционным подходом. В программе детализируется организация, содержание, формы учебной работы, требования к студентам и контроль за освоением учебного материала по специализации «Аэробика».

Основой высокой работоспособности во всех видах деятельности (трудовой, учебной, спортивной) является хорошая физическая подготовленность, которая определяется уровнем развития основных

физических качеств. Высокий уровень развития физических способностей – важный компонент состояния здоровья. Применение элементов Аэробики на занятиях по физвоспитанию дает эффективное развитие всех физических качеств. Учебно-тренировочные занятия идут параллельно методико-практическим. Во время тренировок студентам даются не только практические умения, но и знания по методически правильному выполнению упражнений, грамотному построению занятий по специализации. Студенты учатся самостоятельно проводить занятия по аэробике с группой, что приобщает студентов к данному виду спорта и обучает их основам построения самостоятельных занятий, а так же способствует выработке навыка руководства коллективом.

Рекомендованные Министерством образования России программы по физическому воспитанию для Высшей школы ориентируют преподавателя на развитие в равной степени всех физических качеств. Развитие гибкости невозможно без развития таких качеств как сила и координация движений. Стандартный урок аэробики в равной мере развивает такие физические качества как сила, выносливость, гибкость и координация движений, а так же выносливость. Одним из наиболее важных направлений деятельности преподавателя Высшей школы является педагогический контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики развития физических качеств студентов. Широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных нормативов, упражнений и тестов. Это позволяет преподавателям определить состояние тренированности у занимающихся, уровень развития физических качеств и других показателей, что в конечном итоге позволяет судить об эффективности применяемого метода развития физических качеств. Ежегодно на кафедре физического воспитания УГНТУ проводится сравнительный анализ прироста показателей физической подготовленности.

Для исследования проблемы развития гибкости на кафедре физического воспитания УГНТУ был проведен эксперимент. 20 девушек-первокурсниц, по уровню здоровья относящиеся к специальной медицинской группе, исходные данные которых по замерам контрольных тестов на гибкость были примерно одинаковы, разделили на две группы. Контрольная группа занималась физкультурой согласно стандартной программе общей физической подготовки, экспериментальная группа занималась согласно графику специализации «Аэробика».

Тесты на развитие физических качеств и специфические тесты на гибкость проводили в конце каждого семестра и проводили мониторинг прироста результатов контрольных тестов на гибкость, сравнивая текущий семестр с первым.

Рассматривая результаты сравнительного анализа физической подготовки каждый семестр, мы наблюдали спад результативности в осенних семестрах и прирост в весеннем семестре у контрольной группы, в то время как студенты экспериментальной группы показали прирост результатов так же и в осенних

семестрах. Это объясняется повышенным интересом студентов экспериментальной группы к развитию физических качеств и улучшению здоровья. Опрос показал, что они продолжают заниматься самостоятельно и в летний период, вне учебного процесса, что говорит о формировании у них интереса к физической культуре.

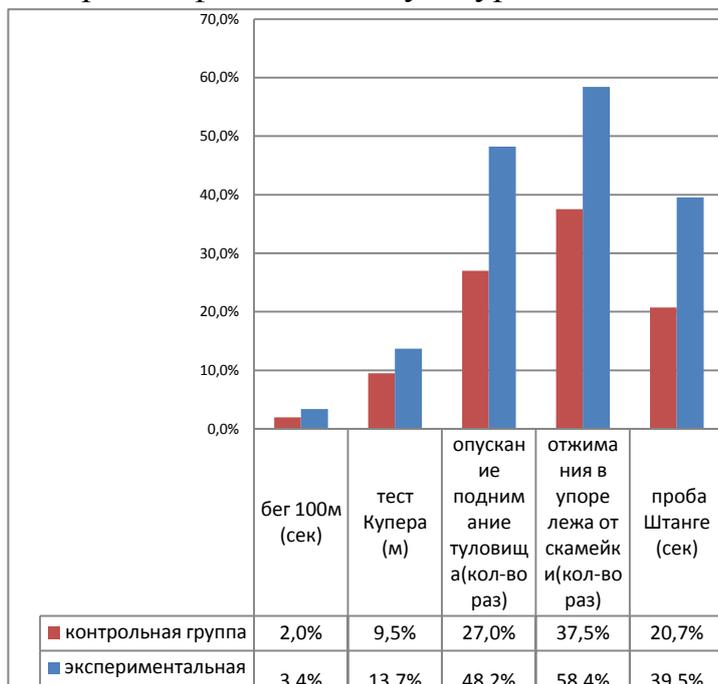


Рисунок 1. Диаграмма прироста результатов физической подготовленности студентов, оцениваемой по тестам, предусмотренным учебной программой

контрольную группу по показателям силы (параллельно с показателями гибкости). Это объясняется тем, что метод применения силовых упражнений вместе с упражнениями на гибкость способствует сближению показателей активной и пассивной гибкости, т.е. обеспечивает естественные гармонические взаимоотношения между мышцами-антагонистами. Увеличение гибкости и особенно активной приводит к повышению специальной силовой выносливости, которая при выполнении движений с большой амплитудой улучшается в 2-3 и более раз.

Рассмотренная методика преподавания аэробики на уроках по физическому воспитанию стимулирует интерес студентов к самосовершенствованию, к самостоятельным занятиям физкультурой, что говорит о педагогическом успехе. Таким образом, можно сказать, что спортизация учебного процесса по физической культуре, в частности методика развития физических качеств на занятиях аэробикой является эффективным инструментом педагогического процесса, прививает у студентов положительное отношение к физической культуре, в том числе и к самостоятельным занятиям вне учебного процесса.

Для выявления эффективности развития физических качеств студентов обеих групп после трехгодичного периода физической подготовки мы провели контрольное тестирование, в том числе и гибкости, контрольной и экспериментальной групп и провели сравнительный анализ результатов первого и шестого семестра обучения в процентном соотношении.

Мониторинг развития физических качеств, таких как скоростно-силовые, выносливость, сила, показал, что занимающиеся по методике развития гибкости средствами аэробики (экспериментальная группа) намного опережают

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО КИНЕЗИОТЕРАПИИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Многочисленные исследования, проведенные за последние годы нашего тысячелетия свидетельствуют о том, что около 50% студентов российских ВУЗов имеют отклонения по состоянию здоровья. Реальный объём двигательной активности учащейся молодежи не обеспечивает полноценного развития. Наблюдается ежегодный рост числа студентов, которые по состоянию здоровья определяются в специальные медицинские группы. К началу нынешнего века их число достигло 1 млн. 300 тысяч, что на 24% больше, чем в 1995 году. Резко выросло количество студентов, которым по состоянию здоровья вообще запрещено заниматься физическими упражнениями.

В связи с этим возникает физкультурно-оздоровительная необходимость рассмотреть технологии как средство кинезиотерапии профилактики возникновения многих заболеваний, укрепления мышц, увеличение подвижности в суставах улучшение работоспособности и в конечном итоге отличного настроения, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомогания являются залогом здоровья студенческой молодежи.

Суть оздоравливающего эффекта физических упражнений заключается:

- в нормализации процессов управления и регуляции, прежде всего в триаде: центральная нервная система, гормональная система, иммунная система;
- активизации синтезирующих процессов в тканях, которые выражаются в повышении функциональных и резервных возможностей жизненно важных органов и систем организма.

В результате систематических занятий физическими упражнениями в организме происходит долговременное повышение защитных реакций иммунной системы; повышение тонуса нервной гуморальной системы, активирующие адаптационные перестройки в организме; ускорение синтеза в клетках, ускорение обновления самих клеточных структур и снижения тем самым вероятности появления глубоки повреждений внутри клеток, приводящих к их дисфункции – болезни.

Физические упражнения – основа профилактики возникновения многих заболеваний. Точно определить, где находится «слабое звено», в котором в данный момент накопилась опасная концентрация генетических повреждений очень сложно. Поэтому, условия для ускорения синтезирующих процессов должны регулярно создаваться во всем организме, во всех системах и органах.

Основная идея использования физкультурно-оздоровительных технологий в системе высшего образования заключается в ежедневном обеспечении студентов двигательной активностью, в объеме, необходимом для восполнения её дефицита. По данным многочисленных исследований двух плановых занятий по физическому воспитанию в неделю недостаточным для восполнения дефицита двигательной активности, учащейся молодежи.

Анализ научной и учебно-методической литературы, а также экспериментальные исследования современных ученых позволили сформулировать общие требования к содержательным, методическим и процедурным позициям физкультурно-оздоровительных технологий.

К ним относятся:

- структура содержания и направленность плановых занятий (на первых занятиях студенты проходят экспресс-тестирование уровня развития определенных физических качеств и общей физической работоспособности);

- содержание самостоятельной физической тренировки каждого студента должно определяться с учетом индивидуального выбора упражнений из специально разработанного перечня упражнений двигательной активности;

- периодичность самостоятельных занятий двигательной активности в рамках любой физкультурно-оздоровительной технологии должна быть не менее 40 минут;

- перед началом мероприятий связанных с организацией проведения физкультурно-оздоровительных технологий студенты должны овладеть базовым объемом теоретических знаний и практических умений самостоятельного выполнения физических упражнений, дозируя физические нагрузки и осуществляя самоконтроль за своим физическим состоянием;

- подготовка физоргов учебных групп к проведению двигательных миникомплексов со студентами путем организации инструкторского занятия на потоках и факультетах;

- повсеместное и регулярное проведение воскресных массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих соревнования по различным упражнениям, имеющим высокую эмоциональную окраску и способствующие снятию психологического напряжения;

- массовая спортивная работа в процессе выходных и праздничных дней должна осуществляться путем создания мотивационных установок и стимулов, активизирующих студентов к участию в массовых соревнованиях;

- продолжительность физкультурно-оздоровительных мероприятий в воскресные и праздничные дни не должна превышать двух часов.

Физическая культура, как система, объединяющая физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладную физическую подготовку, адаптивную и оздоровительную физическую культуру, в своей концептуальной основе несет не только решение задач развития, функционирования и совершенствования моторно-функциональных (физических, двигательных) качеств (способностей), формирования двигательных навыков, но и направлена на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов природной среды и профессиональной

деятельности человека. Интенсивно развивающаяся такая её отрасль - кинезиология, интегрирующая в единое целое биологию, психологию, биомеханику, педагогику, и другие науки, способствующие формированию, анализу, познанию, конструированию и клонированию двигательных задач, так же предполагает в своем компонентном составе технологии, содержащие средства, несущие современному человеку оздоровительную функцию. Физкультурно-оздоровительные технологии проецируются, как компонент кинезотерапии, которая сама по себе является подсистемой кинезиологии. Поэтому, на наш взгляд, поиск новых форм и технологий оздоровительной направленности – одна из приоритетных задач в системе физического воспитания студентов.

Список литературы

- 1 Аршавский, И.А. Физиологические закономерности индивидуального развития. – М, 1990, 192 с.
- 2 Горелов, А.А. О самостоятельной физической тренировке студентов. Физическая культура и здоровье студентов ВУЗов. Материалы Международной Межвузовской научно-практической конференции, 22.12.2003. – СПб.: 2004, С. 50 – 52.
- 3 Горелов, А.А. Обоснование подхода к организации самостоятельной физической подготовки в форме «домашнего задания». Спорт и здоровье: Тезисы доклада I Международного конгресса 9-11 сентября 2003 г., Гос. комитет РФ по физической культуре и спорта. – СПб.: Олимп, 2003, Т 1, С 31 – 32.
- 4 Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: Монография. – Белгород: ИПЦ «Помтера», 2011, 101 с.
- 5 Коренберг, В.Б. Спортивная кинезиология признана – очередь за ее развитием. Культура физическая и здоровье, 2012, № 3(39) С.72 – 79.
- 6 Культура здоровья: учебное пособие в вопросах и ответах под редакцией Т.М. Брук. – Смоленск: 2002, 147 с.

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ СТИЛЯ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Сегодня состояние «здоровья человека» мы воспринимаем и оцениваем через оценку функционального состояния ЦНС и периферической нервной системы, органов кровообращения и дыхания, состояния позвоночника и суставов, а также по биохимическим показателям жидкостных сред организма. Клиническая диагностика, как правило, ограничивается измерением показателей организма в состоянии относительного покоя, когда метаболизм и все физиологические системы функционируют на минимальном уровне. Однако физиология организма в покое и при напряженной трудовой деятельности серьезно отличается. И поскольку, человеку на протяжении жизни свойственно напряженно трудиться, профилактическая диагностика должна периодически отслеживать резервные возможности всех систем организма с использованием функционально нагрузочных тестов, когда их потенциал раскрывается полностью.

Именно этот подход положен в основу донологической системы контроля здоровья человека, разработанной и апробированной сотрудниками ИМБП (института медико-биологических проблем), Международного Университета в Москве. Медицинская технология получила название «Навигатор здоровья». Эта система сертифицирована Росздравнадзором, а компьютерные программы органами Госстандарта. Она успешно эксплуатируется медицинскими организациями в рамках программы ОМС детей и подростков, школами и ВУЗами Москвы. Вот некоторые компоненты и фазы оздоровительно-профилактической технологии. Обследование начинается с анкетного опроса человека, когда исследуется структура и дозировка факторов стиля жизни.

Второй, важнейший компонент технологии состоит из первичного врачебного осмотра и комплексного обследования студента с использованием функционально нагрузочных тестов, где контролируются 20 медико-физиологических показателей и оцениваются резервные возможности систем организма.

В 2010-2012 гг. было собрано и проанализировано 450 анкет, заполненных юношами московских ВУЗов в возрасте 16-19 лет. Характеристика стиля жизни этой категории населения представлена в таблице 1.

Таблица 1

Структура и дозировка факторов стиля жизни юношей 16-19 лет
в 2010-2012 гг. (n=450)

Факторы стиля жизни	Экстремально высокий уровень угрозы здоровью 5 уровень	Очень высокий уровень угрозы здоровью 4 уровень	Высокая угроза здоровью 3 уровень	Ощутимая угроза здоровью 2 уровень	Безопасное и позитивное влияние на здоровье 1 уровень
Объем эффективной двигательной активности (часов за неделю)	до 0,5 часа 35%	0,5-0,8 часа 15%	0,9-1,1 часа 12%	1,2-2 часа 28%	3 часа и более 10%
Психоэмоциональное перенапряжение (кол-во дней в неделю)	6-7 дней 31%	4-5 дней 37%	3 дня 18%	2 дня 9%	1 день 5%
Курение (кол-во сигарет в неделю)	60 и более 3%	41-60 39%	21-40 26%	1-20 19%	0 13%
Потребление алкоголя в пересчете на 40 (кол-во гр за неделю)	500 гр и более 2%	400-500 18%	250-400 29%	50-250 44%	0 7%
Регулярность и качество питания (кол-во дней за неделю)	1-2 дня 28%	3 дня 35%	4 дня 19%	5 дней 11%	6-7 дней 7%
Полноценный ночной сон (дней за неделю)	0-1 дня 44%	2 дня 29%	3-4 дня 17%	5-6 дней 6%	7 дней 4%
Экологическая среда (в баллах)	6 15%	5 31%	4 28%	3-2 19%	1-0 7%

Анализируется модуль недельного цикла. Статистическому анализу подвергаются 7 наиболее значимых факторов: это двигательная активность (ДА), психоэмоциональное перенапряжение, курение, потребление алкоголя, питание, ночной сон и экология. К эффективной ДА специалисты относят только те физические упражнения, которые сопровождаются ЧСС в пределах 120-180 уд/мин и метаболическим эквивалентом более 6 единиц, т.е. (более 6 ккал/мин). В «Глобальных рекомендациях ВОЗ по физической активности для здоровья» (ВОЗ, 2010 г.) определено, что норма ДА (от умеренной до высокой) для молодых людей должна быть не менее 60 мин в день. Активность более 60 минут принесет дополнительную пользу, физическая активность высокой интенсивности должна проводиться, как минимум, 3 раза в неделю.

Анализ анкет показал, что только 10% из группы обследованных юношей соответствуют нормативам, рекомендуемым ВОЗ, а у 35% ДА не превышает 30 минут за неделю! Это почти абсолютная гипокинезия. Этот фактор является страшной разрушительной силой для организма человека.

Структура, дозировки и уровни угрозы здоровью для юношей 16-19 лет от других факторов видны из этой таблицы. Обращает на себя внимание также избыток психоэмоциональных перенапряжений, нерегулярность питания и

некачественный ночной сон. Анализ анкеты студента позволяет отобразить «Профиль стиля жизни индивидуума» и устанавливать взаимосвязь с показателями организма, которые диагностируются в функционально нагрузочном обследовании.

(Приложение) Форма НЗ-1.4

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОНФИДЕНЦИАЛЬНАЯ АНКЕТА

предназначена для изучения жизненного стиля и разработки индивидуальной оздоровительно-профилактической программы

Выбранный Вами вариант ответа обведите кружком **О**.

При ответе на вопрос 8 обведите кружком каждое известное Вам заболевание.

1	Сколько времени за неделю Вы тренируетесь физически при ЧСС в 130-180 уд/мин?	<input checked="" type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	до 30 мин 30-50 мин 50-70 мин 70-90 мин более 90 мин
2	Сколько сигарет за неделю Вы выкуриваете?	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input checked="" type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	более 60 шт. 41-60 шт. 21-40 шт. 1-20 шт. 0 - не курю
3	Потребление алкогольных напитков в неделю (в пересчёте на крепость 40°) А. 1000 гр. пива = 50 гр. водки Б. 1000 гр. вина = 300 гр. водки В. 1000 гр. водки = 1000 гр. водки	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input checked="" type="radio"/> 5	более 500 гр. 400-500 гр. 250-400 гр. 50-250 гр. 0 - не употребляю
4	Регулярность и качество питания (кол-во дней за неделю) (калорийность, мясо, рыба, птица, овощи, фрукты)	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input checked="" type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	1-2 дня 3 дня 4 дня 5 дней 6-7 дней
5	Сколько дней в неделю Вы спите по 7-8 часов в сутки?	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input checked="" type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	0-1 день 2 дня 3-4 дня 5-6 дней 7 дней
6	Сколько дней за неделю Вы отмечаете у себя психоэмоциональное перенапряжение (стресс)	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input checked="" type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	6 дней и более 4-5 дня 3 дня 2 дня 0-1 день
7	Как Вы оцениваете окружающую Вас экологическую обстановку? (качество воздуха, воды, озелененность, шум)	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	очень плохая неудовлетворительная удовлетворительная хорошая отличная
8	Болеет ли кто-либо из Ваших близких родственников? (родители, братья и сестры)	<input checked="" type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1	заболеваниями сердечно-сосудистой системы (гипертония, инфаркт, инсульт) онкологическими заболеваниями диабетом легочными заболеваниями нервно-псих. заболеваниями
9	Количество дней болезни в году (нетрудоспособности)	<input type="radio"/> 1 <input checked="" type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	более 20 дней 15-20 дней 10-14 дней 5-9 дней не более 4 дней
10	Есть ли у Вас потребность реализовать оздоровительно-профилактическую программу средствами физической культуры и природной терапии	<input checked="" type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2	да нет

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Физическое воспитание – органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства.

Основные средства и пути физического воспитания – это занятия физическими упражнениями, естественными и специально подобранными движениями и их комплексами (гимнастическими, легкоатлетическими). Также, в основу физического воспитания входят различные виды спорта и туризма, закаливание организма (использование оздоровительных сил природы – солнце, воздух, вода), соблюдение гигиенического режима труда и быта, овладение специальными знаниями и навыками в области использования физических упражнений, средств закаливания, личной и общественной гигиены в целях физического развития и совершенствования.

Физическая культура в «Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Целью физического воспитания студентов БГМУ является формирование физической культуры личности.

В процессе обучения в вузе по курсу физической культуры предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;

- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения дисциплине «Физическая культура» организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

В процессе прохождения курса физической культуры каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;
- иметь подходящие спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством образования РФ. Государственная программа физической культуры определяет обязательный для студентов всех вузов объем физкультурных знаний, двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств.

ПАУЭРЛИФТИНГ ДЛЯ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА ГОРНОГО ФАКУЛЬТЕТА

Важным средством формирования профессионально важных физических качеств и работоспособности является физическое воспитание. Каким станет специалист, зависит не только от того, насколько хорошо он обладает необходимыми знаниями и профессиональным опытом, но и от степени развития физических способностей. Оценивая нынешний уровень здоровья людей, можно сказать, что физическая культура в плане сохранения и улучшения здоровья должна занимать более весомое место, чем она занимает сейчас.

Результативность многих видов профессионального труда существенно зависит от специальной физической подготовленности. Специальная физическая подготовленность осуществляется путем систематических занятий физическими упражнениями, которые соответствуют требованиям, предъявляемым функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями.

Понятие «качество специалиста» включает не только знания, умения в профессиональной сфере, но и психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности. Если студент до поступления в ВУЗ не имел необходимой физической подготовленности и ему недостает обязательных учебных занятий, он должен повысить ее с помощью различных самостоятельных форм занятий физической культурой, в том числе и дополнительной самостоятельной подготовкой.

Физически и психически плохо подготовленных выпускников вуза нельзя использовать при работе по специальности на разных участках производства. Это так же проявляется и в недостаточной профессиональной «отдаче» или вынужденной неоправданной смене профессии, что приводит к определенным экономическим и моральным издержкам в подготовке специалистов.

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков.

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Так, ранее пауэрлифтинг, кроме традиционных ныне приседа, жима лежа, становой тяги, включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

В ноябре 1972 г. была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 был проведён первый чемпионат мира. В 1980 году в Лоуэлле, штат Массачусетс, США женщины впервые приняли участие в чемпионате мира, а в 1989 IPF объединила мужской и женский чемпионаты.

Для себя — укрепление мышц и всего организма, хороший тонус, уверенность в своих силах, хорошая физическая подготовка. И в том и другом случае в начале пути обязательно нужен специалист - профессионал, который обучит технике, поможет составить график тренировок и тренировочный план. Самостоятельно можно только учиться на своих ошибках — это не нужно никому.

Работа на буровом физически тяжела и утомительна, производится в любое время года и суток, независимо от погоды, без достаточного укрытия от неблагоприятных факторов внешней среды. Наибольшей затраты физических сил требуют спуско-подъемные операции. На бурение одной скважины их уходит иногда до 100 долот. При смене долота поднимается вся колонна бурильных труб, развинчивается на части, затем собирается вновь и опускается.

При погрузочно-разгрузочных работах помощник бурильщика поднимается с мешками весом 50 кг по трапам высотой более двух метров до 150 раз за смену.

Горный факультет готовит инженеров-буровиков, инженеров-газовиков, инженеров-геофизиков. Горный инженер ежедневно решает на работе задачи, схожие с разгадыванием кроссвордов. Они работают в тайге, пустыне, тундре или на море, преодолевая трудности и опасности на грани физических возможностей человека.

Инженер-буровик должен уметь управлять углублением скважины на большой глубине, находясь на поверхности и не видя процесса. А лишь

мысленно представляя его в своём воображении на основе ограниченного объёма косвенной информации. Бурение идет круглосуточно и довольно часто возникают ситуации, когда её «жизнь» и вложенные в неё затраты, достигающие нередко миллионов долларов, висят на волоске. Тогда буровикам приходится работать сутками и иногда даже рисковать жизнью, чтобы сохранить скважину.

Для успешной работы горным инженерам важно развитие таких качеств, как сила, общая выносливость, быстрота реакции, смелость, решительность, коммуникабельность, повышенная сопротивляемость температурным и токсическим воздействиям. Профессия предъявляет повышенные требования к психофизическим функциям и ряду качеств личности инженера, поэтому началу работы предшествует медицинский контроль с целью профессиональной пригодности.

Из физических качеств наиболее значимыми являются: сила (приоритет отдается силе мышц спины, рук и ног); ловкость, лазание по лестницам, трапам); общая и статическая выносливость (при вахтовой работе продолжительность рабочего дня составляет 12 часов, продолжится вахты от 15 до 30 дней, дневная нагрузка от 3-5 до 25 тонн).

Из выше изложенного можно сделать вывод о том, что пауэрлифтинг – это важное и эффективное средство личностного и физического воспитания. Тренировка пауэрлифтера ставит целью повышение именно требуемых качеств в воспитании будущего специалиста нефтегазового комплекса. А это - именно сила, причем важна сила ног, спины, груди, рук (и бицепса и трицепса и мышц предплечья) и дельтовидных мышц.

МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ В СИСТЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Здоровье молодого поколения более чем на 50% зависит от образа жизни, который он ведет. Важной составляющей здорового образа жизни студента является оптимальный уровень двигательной активности. Для обеспечения оптимального уровня физической активности в систему образования введён предмет - физическая культура.

Психическое здоровье необходимо рассматривать как процесс, изменяющийся на протяжении жизни человека. Особую актуальность представляет проблема здоровья молодежи. От этого зависит благополучие, производственный потенциал страны. В любой отдельно взятый год около 20% молодых людей испытывают какую-либо проблему психического здоровья, наиболее часто депрессию или тревогу; 150 миллионов молодых людей употребляют табак; примерно 430 миллионов молодых людей в возрасте от 10 до 29 лет ежедневно умирают в результате несчастных случаев. Отсутствие знаний по культуре здоровья, пренебрежение здоровьем являются одной из причин того, что 40% студентов не имеют представления о здоровом образе жизни; около 50% студентов пробовали наркотики.

Укрепление психического здоровья студентов – это, прежде всего нравственная и педагогическая проблема. Задача преподавателя состоит в том, чтобы у студента сложилось положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформировалась потребность в ней, нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенствование. А регулярная физическая активность – это фактор здоровья молодого поколения.

В большинстве случаев эффективность занятий зависит от мотивации.

Мотивация – это осознанная причина активности, направленная на достижение определенной цели. Для лучшего понимания процессов, лежащих в основе мотивации, следует хотя бы в общих чертах соотнести понятие мотивации с потребностями, побуждениями и целью деятельности вообще и оздоровительной деятельности в частности. Итак, мотивация - это осознанная причина активности. В основе же причины лежит потребность, которая определяется как нужда человека в том, чего ему, как правило, недостает. Эта нужда (потребность) и является первопричиной активности человека. Потребность порождает побуждение (стремление) к поиску возможностей ее удовлетворения. Любая же потребность может реализоваться лишь в процессе определенной деятельности, которая, в свою очередь, и приводит к реализации потребностей, т.е. к конечной цели.

Очевидна потребность в повышении качества организации спортивной и физкультурной деятельности в образовательных учреждениях.

Недостаточное внимание школы к организации и проведению урока физического воспитания приводит к тому, что с поступлением в высшее учебное заведение молодёжь недооценивает важность спортивной деятельности.

Сложившаяся ситуация требует внесения изменений в сферу спортивной деятельности, а именно, рассмотрения и изучения мер по повышению мотивации к занятиям спортом и физической культурой у современной молодёжи.

Из анализа литературных источников, посвященных данной проблеме, следует, что особое место в обеспечении спортивной деятельности, а именно в психологической его составляющей, занимает мотивация, побуждающая к занятиям спортом.

Г. Д. Горбунов говорит о следующих потребностях: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в самореализации, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях.

Как показывает анализ литературных источников, на протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы.

Так Е. П. Ильин отмечает, что на начальном этапе причинами прихода в спорт (независимо от спортивной специальности) могут быть:

- стремление к самосовершенствованию;
- стремление к самовыражению и самоутверждению;
- социальные установки;
- удовлетворение духовных и материальных потребностей (на более позднем этапе занятий спортом).

И. Г. Келишев выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом и физической культурой. Американский психолог Б. Дж. Кретти среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет:

- стремление к стрессу и его преодолению; он отмечает, что бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха – это один из сильнейших мотивов спортивной деятельности;
- стремление к совершенству;
- повышение социального статуса;
- потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива;
- получение материальных поощрений.

Ю. Ю. Палайма выделил две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной “коллективистами”, доминирующими являются общественные мотивы. Во

второй группе – «индивидуалистов» – ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Первые лучше выступают в командах, а вторые, наоборот, – в личных соревнованиях.

Следует отметить, что мотивируя современную молодёжь к занятиям спортом и физической культурой важно учитывать все мотивы. Успешные итоги занятий спортом и физической культурой возможны только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Анализ практики показывает, что пренебрежение одним из них, приводит к негативным результатам.

Многие исследователи спортивной мотивации: А. Пилоян, Б. Д. Кретти, Ю. Ю. Палайма, А. Ц. Пуни и др., отмечают разную степень осознанности трех ее слагаемых. Блок мотивации выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции:

- является пусковым механизмом деятельности;
- поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

Таким образом, учёт и применение мотивационного компонента при организации и проведении организации процесса физического воспитания позволит повысить эффективность занятий. Это в свою очередь положительно повлияет на состояние здоровья, позволит снизить уровень заболеваемости среди молодёжи.

Тигулев Е.А., Тазтдинов Р.Б., Мякишева О.И.
Уфимский государственный нефтяной технический университет
г. Уфа, Россия
Овезгелдиев Д.Г.
Образовательный центр № 29
г. Мары, Туркменистан

РОЛЬ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СОЦИАЛИЗАЦИИ И РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА НЕФТЕГАЗОВОГО КОМПЛЕКСА

Время университетского образования является для молодого человека важнейшим жизненным этапом социализации, выбором своего места в обществе и осознания себя в нем к предстоящей трудовой деятельности. Не является и исключением будущий специалист нефтегазового комплекса. Известно, что под социализацией понимается процесс включения человека в жизнь общества, усвоение опыта социальной жизни, идеалов и образов поведения, социальных норм, ролей и функций (в том числе и своих), вхождения в социальную среду и социальные группы.

Современное представление о социализации как о явлении определяют, преимущественно, как двухсторонний процесс. Первая его сторона определяется тем, что индивид насыщается социальным опытом, а вторая заключается в том, что в процессе социализации он создает систему социальных связей путем активного вхождения в среду, влияя при этом на жизненные ситуации, обстоятельства и окружение людей (А.В. Мудрик, 1991, Э. Майнберг, 1995 и др.).

Одним из важнейших факторов социализации человека является образовательное учреждение – на первом этапе школа, на втором - высшее учебное заведение.

Роль физической культуры в социализации человека, особенно на этапе получения профессии трудно переоценить. При этом следует отметить, что физическая культура – это не только область непосредственной «работы с телом», сфера развивающего воздействия на телесность, хотя именно телесно-двигательные качества человека являются здесь предметом особого внимания. Физическая культура, как вид общей культуры, обладает огромными возможностями «работы с духом человека», с его внутренним, а не внешним миром.

Исходя из этого, важным элементом в социализации и физическом воспитании будущего полноправного члена развитого общества в целом и специалиста нефтегазового комплекса в частности является психологическое образование работников физического воспитания в вузах наряду со спортивным. Формируя некий абстрактный идеальный образ преподавателя по физическому воспитанию, хотелось бы обратить внимание на необходимость

стратегического подхода к построению занятий и фундаментальное целеполагание в воспитании будущих специалистов.

В данной статье мне хотелось бы заострить внимание на проблеме работы человека в слаженном коллективе, что особенно важно в условиях работы специалиста нефтегазового комплекса. Важную роль в развитии способности работы будущего специалиста в коллективе, а также в умении проявлять лидерские качества должно стать внедрение в образовательный процесс физического воспитания большего объема командных игр и соревнований. В процессе командных игр у студента - будущего специалиста формируется устойчивый подход к быстрому принятию решений, консолидации команды вокруг своей личности. Умения и мастерство в командных соревнованиях на почве профессиональной карьеры должно быть эквивалентно знаниям и прикладным умениям в области специализации студента. Это значит, что лидерские качества, желание проявить себя и доказать свою состоятельность должны культивироваться во всём без исключения образовательном процессе. Важное место в этом процессе занимает также физическое воспитание.

Говоря о психологическом образовании работников физического воспитания, хотелось бы подчеркнуть, что задачей преподавателей физической культуры должно стать некоторого рода моделирование профессиональной социализации через игровые виды спорта. Находясь в стадии формирования, лидерские качества каждого студента Уфимского государственного нефтяного технического университета должны развиваться в процессе физического воспитания через игровые виды спорта при активной поддержке преподавателей кафедры физического воспитания.

Баланс чистого времени между силовыми, беговыми и игровыми видами спорта является одним из первых шагов в описанной мной выше политике развития личности в Уфимском государственном техническом университете. Важным аспектом также является развитие материально-технической базы для игровых видов спорта.

Следует отметить, что в УГНТУ большое внимание уделяется возможностям каждого студента проявлять лидерские качества в том числе и на уровне физической культуры. В частности и материально-техническая база университета позволяет каждому проявлять себя в том числе и в игровых видах спорта.

Успешным осуществлением политики популяризации игровых видов спорта в Уфимском государственном нефтяном техническом университете является ежегодное проведение дня спорта, а также проведения внутривузовских и межвузовских соревнований по таким игровым видам спорта как мини-футбол, волейбол, баскетбол и многие другие. Возможность участия каждого в подобных соревнованиях является большой мотивацией и импульсом к развитию командных и лидерских качеств внутри коллектива будущего работника нефтегазового комплекса.

Популярность игровых видов спорта среди молодежи всей России также должна стать стимулом развития этих видов спорта в рамках занятий по физической культуре.

Физическую культуру университета следует рассматривать как важнейшую составляющую общей культуры коллектива высшего по форме и содержанию учебного заведения. Это вид культуры, представляющий собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и метод физического совершенствования преподавателей, студентов, сотрудников для выполнения ими своих социальных функций. Физическая культура личности каждого преподавателя, каждого студента и сотрудника определяется степенью его приобщенности к ценностям физической культуры, воспитанностью, образованностью и, в конечном счете, физическим функциональным совершенством, как основой творческого долголетия и социальной активности. Физическую культуру университета следует представлять как системное многофункциональное явление со своей структурой, элементами, связями. Как системное явление – физическая культура университета должна в достаточной степени удовлетворять потребности каждого члена коллектива, прежде всего, в постижении ее ценностей и на основе развиваемых мотивов способствовать собственному здравостроению.

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ВУЗА

Введение. Вступление человечества в третье тысячелетие ставит перед ним новые ориентиры, направленные на совершенствование духовного и телесного состояния для сохранения устойчивости в экономических и психологических катаклизмах нашего времени. Многие специалисты в области физического воспитания и спорта все настойчивее обращают внимание на тот факт, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания. В связи с чем, целью физического воспитания студенческой молодежи является формирование физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, улучшения телосложения, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [2].

Ни для кого не секрет, что большой популярностью в среде студенческой молодежи женского контингента пользуются различные оздоровительные гимнастические виды, где чаще всего используются разнообразные виды аэробики, ориентированные на улучшение внешних данных телосложения, повышение уровня работоспособности и здоровья [1]. Настоящее время характеризуется появлением новых, нетрадиционных видов оздоровительных гимнастики, таких как – калланетик, пилатес, йога. Перечисленные виды направлены не только на улучшение внешних данных, но и на повышение психофизической подготовки учащихся, что, несомненно, является позитивным процессом в сфере физического воспитания студенток. Также по данным многих авторов, перечисленные выше виды не в полной мере используются в физическом воспитании учащихся [2,3].

Омский государственный педагогический университет – вуз с преимущественно женским контингентом, в связи с чем, мы предположили, что комплексное использование различных оздоровительных гимнастических видов, найдет положительные отзывы в среде студенческой молодежи, увеличит интерес и мотивацию к посещению занятий, а, следовательно, повысит уровень физической и функциональной подготовленности, улучшит телосложение и психофизическую подготовку студенток (рисунок 1).

Цель исследования – разработать методику комплексного использования видов оздоровительной гимнастики в физическом воспитании студенток вуза.

Организация исследования. Обоснованием для разработки методики комплексного использования оздоровительных видов гимнастики, стали

особенности современного подхода, который включает как базовый компонент содержания государственной программы, так и вариативный, позволяющий разрабатывать содержание занятий, исходя из имеющихся материальных условий и кадрового состава кафедры физического воспитания. В связи с чем, разработанная нами технология комплексного физического воспитания на основе использования различных видов оздоровительной гимнастики осуществлялась согласно программе физического воспитания в вузе.

На протяжении ряда лет на кафедре физического воспитания Омского государственного педагогического университета комплектование групп происходит с учетом состояния здоровья, в результате чего студенток распределяют на группы: основная, подготовительная и специальная медицинская. В результате данного комплектования для занятий различными видами оздоровительной гимнастики были отобраны студентки основной группы. Для определения же видов гимнастики было проведено анкетирование студенток первого курса, филологического факультета и факультета изобразительного искусства (n=140). В анкете студенткам предлагались к изучению такие виды оздоровительной гимнастики как - классическая аэробика, степ-аэробика, шейпинг, калланетик, пилатес, йога. Также перед началом анкетирования с учащимися была проведена беседа, на которой давалась краткая характеристика каждого предлагаемого гимнастического вида, были показаны слайды и видеозаписи. После чего, студентки определялись с выбором вида гимнастики для занятий физическим воспитанием. Предлагалось: 1) выбрать один из предложенных видов; 2) выбрать два-три из предложенных видов; 3) выбрать комплексное использование всех перечисленных в анкете видов.

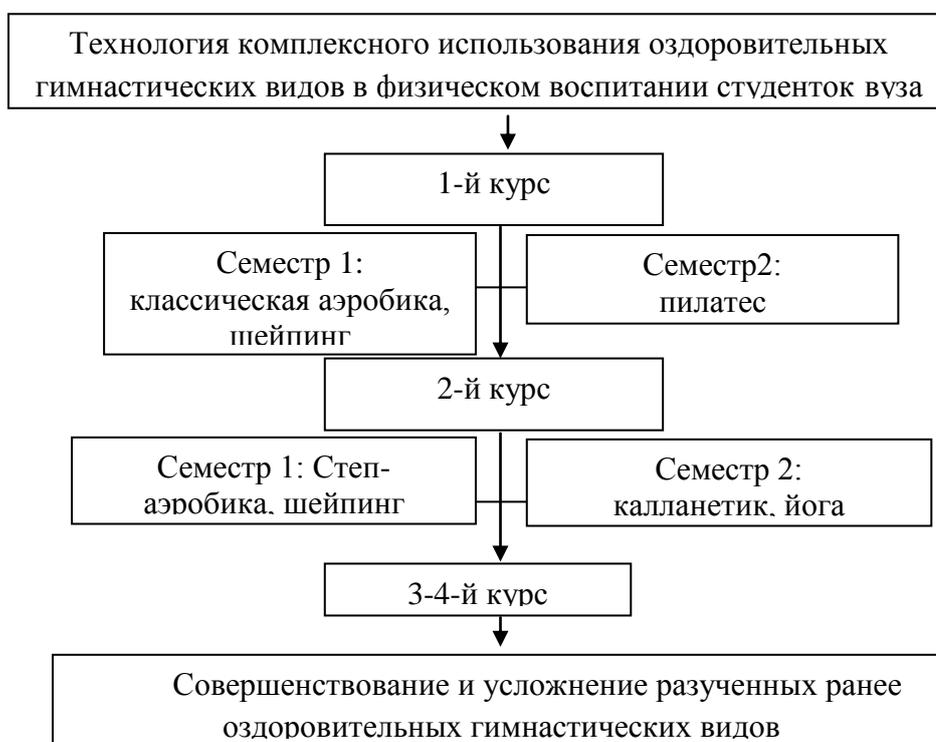


Рисунок 1. Методика комплексного использования различных оздоровительных гимнастических видов в физическом воспитании студенток вуза

Результаты и их обсуждение. Из всех анкетированных (n=140), студентки не смогли определиться с каким-либо одним видом гимнастики, поэтому после небольшой дискуссии все анкетированные единогласно изъявили желание изучить все предлагаемые гимнастические виды. Учитывая полученные результаты, было определено содержание физического воспитания студенток на основе комплексного изучения видов оздоровительной гимнастики, что составило вариативный компонент государственной программы. Составные блоки методики комплексного изучения видов оздоровительной гимнастики представлены на рис.1. На первом и втором курсах занятия физическим воспитанием проходили два раза в неделю. В первом семестре с октября по декабрь включительно, во втором с февраля по апрель включительно. В сентябре и мае изучалась легкая атлетика, также занятия во втором семестре прерывались на две недели, во время которых студентки занимались лыжной подготовкой, данные занятия соответствовали базовому компоненту государственной программы. На третьем и четвертом курсах занятия физическим воспитанием проходили один раз в неделю. Так как все запланированные виды оздоровительной гимнастики были разучены на двух первых курсах, на третьем и четвертом курсе студентки занимались совершенствованием, усложнением, разученных гимнастических направлений. Также проводились занятия по легкой атлетике и лыжным гонкам.

Заключение. В результате внедрения методики комплексного изучения различных видов оздоровительной гимнастики, студентки 1-4-х курсов на практике освоили шесть из них.

Представленные материалы могут быть использованы в физическом воспитании студенток в вузах как специального, так и неспециального физкультурного образования.

Список литературы

- 1 Бартдинова, Г.А. Оздоровительная аэробика в системе физической культуры студента физкультурного ВУЗа. Журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 9. – С.11 – 13.
- 2 Бондаренко, Е.В. Модернизация физического воспитания студенток технического вуза средствами оздоровительной аэробики (с использованием системы упражнений body ballet) // Вестник ТГПУ. – 2007. – № 5. – С 35 – 38.
- 3 Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Учебник для ифк. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 429 с.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «МИНИ-ФУТБОЛ»

При планировании учебного процесса по физическому воспитанию, специализации “мини-футбол” в каждом семестре выделяют следующие мезоциклы:

- втягивающий (сентябрь, февраль);
- общеподготовительный (октябрь, март);
- специально-подготовительный (ноябрь, апрель);
- предсоревновательный (первая половина декабря и мая).

Втягивающий мезоцикл направлен на подведение организма студента к напряженной тренировочной деятельности. Этот мезоцикл отличается относительно невысокой суммарной нагрузкой по отношению к нагрузке последующих ударных мезоциклов. Состав средств и методов соответствуют на данном этапе общей направленности тренировочного процесса. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на решение задач общей физической подготовки. В определенном объеме используются специально – подготовительные упражнения для повышения возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости; избирательного совершенствования скоростно-силовых качеств и гибкости; становления двигательных навыков и умений, обуславливающих в конечном счете эффективность последующей работы.

По специализированности нагрузка на данном этапе делится следующим образом: примерно 80 % от общего объема нагрузка неспецифическая; 20 % - специфическая.

По направленности: 75-80% - аэробная работа; 10% - смешанная; 10 – 15% - скоростно-силовая.

Целью общеподготовительного мезоцикла является повышение общего уровня тренированности. Основные задачи на данном этапе:

- дальнейшее повышение функциональных возможностей организма, т.е. сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также общей работоспособности;
- равностороннее развитие физических способностей (выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, координации);
- расширение объема двигательных умений и навыков за счет совершенствования технико-тактического мастерства;
- формирование психологической установки на выполнение большого объема тренировочной работы.

По специализированности нагрузка на данном этапе делится следующими образом: около 60 % от общего объема нагрузка неспецифическая; около 40 % - специфическая.

По направленности: 45-50% - аэробная работа; 25-30% - смешанная; 15% - скоростно-силовая; 5% - скоростная выносливость.

Специально-подготовительный мезоцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Основная цель на данном этапе – повышение специального уровня тренированности. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Основными задачами на данном этапе подготовки являются:

- дальнейшее повышение уровня функциональных возможностей организма;
- развитие специальных физических качеств: быстрота, смешанная выносливость, специальная ловкость, координация движений;
- совершенствование технико-тактического мастерства в условиях, приближенных к игровым;
- разучивание новых тактических вариантов взаимодействий в звеньях;
- психологическая подготовка к предстоящим играм.

По специализированности нагрузка на данном этапе делится следующим образом: 35-40 % от общего объема нагрузка неспецифическая; около 60-65 % - специфическая.

По направленности: 20-25% - аэробная работа; 55-60% - смешанная; 15% - скоростно-силовая; 5% - скоростная выносливость.

Предсоревновательный мезоцикл предназначен для устранения мелких недостатков, выявленных в ходе учебно-тренировочного процесса, совершенствование его технических возможностей. Особое место занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка.

По специализированности нагрузка на данном этапе делится следующими образом: 15 % от общего объема нагрузка неспецифическая; около 85 % - специфическая.

По направленности: 5-10% - аэробная работа; 70-75% - смешанная; 15% - скоростно-силовая; 5% - скоростная выносливость.

Продолжительность предсоревновательного мезоцикла составляет десять - двенадцать дней.

Список литературы

- 1 Годик М.А. Физическая подготовка футболистов: / М.А.Годик. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
- 2 Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- 3 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
- 4 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебное издание / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Проблема исследования состоит в формировании у будущих учителей профессиональной устойчивости в процессе профессиональной подготовки в высшем учебном заведении.

Актуальность проблемы определяется следующими факторами:

Во-первых, представление об идеале, или глобальной цели, как общественно-государственном заказе на формирование всесторонне и гармонично развитой личности отражает общественную потребность в подготовке подрастающих поколений к жизни.

Во-вторых, перемены, происходящие в обществе и государстве, требуют подготовки социально-активной личности, способной к эффективному участию в жизнедеятельности общества.

В-третьих, система подготовки высококвалифицированных кадров имеет стратегическое значение, является главным инструментом обеспечения высокой конкурентоспособности российской экономики, и подготовка высокопрофессиональных, компетентных специалистов приобретает все большую актуальность.

Таким образом, в образовательной практике сложилось противоречие между острой потребностью в профессиональных кадрах и отсутствием четкой и выраженной в диагностируемых показателях модели формируемой личности, нацеленной на реальную её жизнедеятельность в обозримом будущем.

Существует несколько подходов к решению данной проблемы.

Главной целью современного государства (по материалам ЮНЕСКО) является обеспечение качественного образования для всех и обучения на протяжении всей жизни. Что подразумевает воспитывать профессионалов, которые умеют использовать информационные компьютерные технологии для работы с информацией, способных к рефлексии, решению проблем и производству новых знаний; помогать каждому стать более знающим и находчивым, эффективно управлять своей жизненной траекторией, наслаждаться полноценной и насыщенной жизнью; побуждать всех граждан полноценно участвовать в жизни общества, влиять на решения, которые могут воздействовать на их жизнь; поощрять межкультурное взаимопонимание и способствовать мирному разрешению конфликтов [3].

В данных выше характеристиках профессиональных качеств человека будущего даны общие требования. Преобразование компетенций как критерия оценки специалиста в организациях в критерий качества образовательных программ может осуществляться с помощью результатов обучения. Модели

компетенций специалистов, отражающие стандарты эффективного поведения по группам должностей, должны быть унифицированы и приняты к руководству, как работодателями, так и профессиональным педагогическим сообществом, отвечающим за качество подготовки и переподготовки специалистов [2].

На основе оценки результатов исследований Рябова В.В. выделим основные компетенции преподавателя образовательного учреждения. К ним относятся: воздействие и оказание влияния на развитие личности обучаемых, межличностное понимание, самоконтроль, наслаждение от работы и преданность образовательному учреждению, ориентация на потребителя образовательной услуги, командная работа и сотрудничество, аналитическое мышление, концептуальное мышление, инициатива, гибкость, ориентация на достижения, директивность и настойчивость, профессиональные знания по предмету [2].

В настоящее время рассматривается введение нового профессионального стандарта педагога, который должен неизбежно повлечь за собой изменение стандартов его подготовки и переподготовки в высшей школе и в центрах повышения квалификации, потребуются новые подходы к образованию человека будущего. Творческий по своей природе педагогический труд осуществляется в постоянной смене обстоятельств, условий, ситуаций и состояний, которым противопоказаны стандартизация и однообразие, однако редко принимается в расчет, что учитель должен обладать не только гибкостью, профессиональной лабильностью и мобильностью, но и высокой *личностной устойчивостью*. Благодаря этой устойчивости педагог становится самоорганизующимся субъектом профессиональной деятельности, способным сохранять душевное равновесие и уверенность в своих силах и возможностях, преодолевать неудачи [1].

Гузь В.В. определяет профессионально-личностную устойчивость учителя, как интегративную качественную характеристику его как субъекта педагогической деятельности, отражающую высокий уровень стабилизации ценностных установок, эмоционально-волевых процессов и состояний. В структуре профессионально-личностной устойчивости учителя исследователь выделяет следующие компоненты: мотивационно-ценностный, когнитивный, конативный и рефлексивно-регулятивный. Формирование профессиональной устойчивости – сложный, многомерный, технологический процесс, структурно-динамическая модель которого описана на индивидуальном, индивидуальном, личностном и субъективно-деятельностном уровнях. Модель формирования профессионально-личностной устойчивости педагога включает в себя субъективные или личностные, внутренние факторы, связанные с ценностно-смысловой сферой, самосознанием, самоактуализацией, рефлексией, компетентностью, умелостью, удовлетворенностью, творчеством. Также учитываются объективные или внешние факторы, связанные с требованиями профессиональной деятельности и объективно-субъективные факторы, связанные с организацией образовательной и профессиональной среды [1].

Задача реализации способностей личности специалиста в различных часто не предвиденных ситуациях побуждает исследователей заниматься различными аспектами проблемы устойчивости личности.

Гипотеза предстоящих исследований заключается в том, что при включении физкультурно-спортивной деятельности в образовательный процесс педагогического вуза увеличивается степень сформированных основных структурных компонентов профессиональной устойчивости будущего учителя. Исследование динамики профессиональной устойчивости учителя вызвало необходимость выявить дополнительные критерии и показатели её развития.

Дальнейшие исследования могут быть посвящены формированию профессиональных качеств личности, необходимых в профессии учителя (эмоциональная устойчивость, целеустремленность, общительность, физическое развитие, здоровье, личная свобода, дисциплинированность, профессиональная компетентность и другие) в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Формирование профессиональной устойчивости будущего учителя в образовательном пространстве ВУЗа является главной целью эффективной профессиональной подготовки студентов педагогического вуза к практической деятельности в сложных социально-экономических условиях. Необходимо выявить условия организации процесса физкультурно-спортивной деятельности будущих учителей, обеспечивающие эффективность формирования их профессиональной устойчивости. Одной из приоритетных задач является включение студентов вузов в пространство физической культуры не только в качестве пользователей, но и как субъектов, способных проявить творчество в этой сфере деятельности, что обеспечит активное включение личности в систему социальных отношений.

Список литературы

- 1 Гузь, В.В. Формирование профессионально-личностной устойчивости учителя: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: 2007. – 20 с.
- 2 Рябов, В. В. Проектирование критериев оценки качества подготовки и переподготовки специалистов / В. В. Рябов, Ю. В. Фролов. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2006. – 28 с.
- 3 Структура ИКТ – компетентности учителей. Рекомендации ЮНЕСКО. – Париж: ЮНЕСКО, 2011.

УСЛОВИЯ БУДУЩЕЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕФТЕХИМИЧЕСКИХ ФАКУЛЬТЕТОВ

Введение. Одним из главных факторов будущей успешной профессиональной деятельности студентов, является их физическая готовность к действиям, как в обычных, так и в экстремальных условиях. Успехи в освоении профессиональной деятельности, во многом зависят от уровня развития соответствующих профессионально важных физических качеств [2]. Влияние того или иного качества на эффективность профессиональной деятельности меняется с повышением профессионального мастерства самого студента.

Вместе с тем, предъявляемые требования к физической и психической подготовленности студентов нефтехимических факультетов являются специфическими и значительно отличаются от студентов других специальностей. Основной направленностью профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов нефтехимических факультетов является: повышение резистентности организма к влиянию неблагоприятных факторов производственной среды, профилактика профессиональных заболеваний, развитие профессионально важных физических и психических качеств, повышение двигательной активности.

На сегодняшний день насчитывается несколько сотен нефтехимических факультетов в вузах, а специальностей – десятки тысяч. Основные их отличия определяются особенностями предмета, технологии и внешних условий конкретного труда и выражаются в специфике трудовой деятельности, входящих в нее операций, действий (в том числе сенсорных и интеллектуальных по восприятию, переработке информации, принятию решений и двигательных по практическому воздействию на предмет труда). Всем этим обусловлены объективно неодинаковые требования к функциональным возможностям, физическим и другим качествам людей, профессионально занимающихся тем или иным видом труда.

Направленность физической подготовки, величина ее нагрузки, выбор средств и методов физической культуры напрямую зависит от условий и характера производственной деятельности. Поэтому при планировании процесса ППФП студентов нефтехимических факультетов рекомендуется учитывать будущие профессиональные особенности и дифференцировать выбор средств физического воспитания для своевременной адаптации организма к конкретным условиям производственной деятельности.

В процессе работы на предприятии нефтехимической промышленности на трудящегося воздействует целый ряд вредных производственных факторов:

повышенная температура воздуха, шумовой фон, недостаточная освещенность, загрязненность и запыленность окружающей среды и т.д. [1]. Данные экстремальные условия требуют устойчивой, стабильной адаптации человека. Однако гораздо чаще воздействие вредных производственных факторов выражается в снижении сопротивляемости организма, его работоспособности, является причиной функциональных расстройств в системах организма, обеспечивающих его жизнедеятельность. В результате воздействия вредных условий труда может возникнуть профессиональное заболевание, в основе которого лежит исключительно или преимущественно вредный производственный фактор. Возникает необходимость выявления условий работы на нефтехимических предприятиях, их влияние на организм трудящихся, а также изучение заболеваемости трудящихся нефтехимической промышленности.

Цель исследования – изучение условий и характера будущей трудовой деятельности студентов нефтехимических факультетов.

При проведении исследования мы применяли следующие **методы**: анализ документальных материалов, наблюдение, хронометрирование.

Результаты исследования. При изучении протоколов измерения параметров опасных и вредных производственных факторов, было обнаружено, что аккредитованная лаборатория аттестации рабочих мест выявила следующие санитарно-гигиенические условия: производство на исследуемом предприятии проходит в условиях повышенной температуры воздуха (до $50,1\text{C}^{\circ}$, при максимально допустимой – 24C°); снижения скорости движения воздуха (до $0,1\text{ м/с}$, при норме $0,4\text{ м/с}$); незначительного несоответствия содержания пыли ($2,8\text{ мг/м}^3$ при норме $2,0\text{ мг/м}^3$). Практически в 2 раза превышена норма теплового излучения (фактическое – 261 Вт/м^2 ; норма – 140 Вт/м^2), на всех рабочих местах имеет место превышение уровня звука постоянного характера до $41,5\%$, т.е. 92 дБА (при норме 65 дБА).

На всех исследуемых предприятиях по классу вредности присвоена оценка – $3,3$, из возможных $3,4$.

В ходе хронометрирования было зафиксировано время, необходимое на одно рабочее движение, у каждого специалиста оно различно, в зависимости от выполняемой работы, но в среднем составляет от $3,7$ до $5,8$ минут. С учетом того, что длительность смены продолжается 12 часов можно сделать вывод о постоянно повторяющихся однообразных рабочих движениях, т.е. о типовом конвейерном производстве.

Конвейерное производство, наиболее прогрессивный способ организации труда, глубоко противоречив. С одной стороны, этой системе свойственна ритмичность, позволяющая значительно облегчить работу; с другой стороны, малоинтенсивная, равномерная и длительная монотонная работа оказывает неблагоприятное воздействие на организм, лишая его нагрузок, необходимых для нормального развития и совершенствования многих функций. Характерной особенностью работы на конвейерном производстве является зрительная нагрузка и нервно-эмоциональное напряжение, которое не находит выхода в мышечной работе.

При проведении наблюдений отмечено, что работнику необходимо постоянно следить за работой установок: осуществлять контроль и регулирование их параметров, обеспечение стабильной доставки исходного материала; предупреждать и устранять мелкие неисправности в работе оборудования; определять линейные параметры конечного продукта. Все вышеперечисленные рабочие операции способствуют быстрому накоплению ощущения усталости, ухудшению равновесия тела при вынужденной рабочей позе, координации, падению скорости двигательной реакции, рассеиванию внимания.

Для выявления уровня заболеваемости были исследованы 600 медицинских карт работников нефтехимических производств г. Омска. В ходе анализа медицинских карт было установлено, что количество дней с временной утратой трудоспособности за период с 2009 по 2012 значительно возросло с 98,5 % до 99,2% случаев в год.

Среди всех заболеваний наиболее высокий процент, как по числу случаев, так и по количеству дней нетрудоспособности, приходится на нарушения опорно-двигательного аппарата и работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Причем группы работников, имеющих вышеперечисленные заболевания, значительно возрастали с увеличением возраста и стажа работы по профессии, это доказывает, что данные нарушения здоровья трудящиеся приобретали в процессе трудовой деятельности.

Таким образом, можно сделать **вывод**, что работа на химическом предприятии, оказывает существенное отрицательное воздействие на организм трудящихся. В связи с этим необходимо включать занятия оздоровительной физической культурой на открытом воздухе в свободное от работы время, с целью эффективного снижения утомления, повышения общей и профессиональной работоспособности, целенаправленного укрепления здоровья, развития профессионально важные качеств.

Список литературы

- 1 Наскалов, В.М. Профессионально-прикладная физическая культура студентов по специальности «Химическое производство»: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.М. Наскалов. – СПб.: 1991. – 23 с.
- 2 Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1978. – 144 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН

Биологические, демографические и социальные процессы общества, уровень экономического и культурного развития, состояние медицинской помощи - все это отражается в таком социальном феномене как здоровье.

Будучи достаточно разработанной научной категорией - здоровье населения остается малоисследованным социальным феноменом, хотя является объектом исследования многих наук.

Социальная философия изучает общественное здоровье с целью постижения механизмов ее социальной обусловленности и места в системе социокультурных ценностей. Исследуются уровень выражения потребности в здоровье, установки и мотивы заботы о нем, природа социально-культурных факторов, влияющих на здоровье, и механизмы этого влияния. Особый интерес представляет факторы риска и антириска, определение «нормы» здоровья, механизмы и ресурсы его поддержания, пути формирования оптимальной социальной нормы. В качестве ключевой в этом контексте стоит задача разработки показателей здоровья, поскольку общественное здоровье традиционно изучается через систему индикаторов, которые характеризуют не столько здоровье, сколько болезненные состояния, заболеваемость, смертность, уровень физического развития людей. Сегодня это перечень дополняется и другими показателями, но исторически проблематика здоровья связана именно с изучением заболеваемости и смертности.

Здоровье и его антипод – болезнь долгое время не воспринимались как социальные явления, к которым может быть применен социально философский анализ. Здоровье сводилось к органической реальности, в отличие от очевидных социальных реалий типа семьи, образовательных учреждений, предприятий и т.п. Одним из первых феномен «здоровье-болезнь» рассмотрел Э. Дюркгейм, анализируя понятия нормы и патологии в связи с изучением самоубийств. В дальнейшем важный вклад в разработку социальных проблем, связанных со здоровьем с позиции структурного функционализма внес Т. Парсонс. Он ввел понятия «роль больного», «роль врача», «карьера болезни», настаивал на социальном понимании «болезни» как формы девиантного поведения, характеризующегося уклонением человека от выполнения предписанных ему ролей. Т. Парсонс определил ситуации, в которых здоровье и болезнь могут выступать как универсальные категории, при этом болезнь рассматривалась как отклонение от общепринятых норм; он утверждал, что концепция «здоровье-болезнь», соответствует концепции личности, ориентированной на усвоение, принятие элементов поведения или культуры.

И. Гоффман с позиций символического интеракционизма ввел понятие

стигмы как различия между «вымышленной социальной идентификацией» и «реальной социальной идентификацией» применительно к здоровью различия между существующими в общественном мнении стереотипами по поводу той или иной болезни и реальными ее признаками у индивида. Э. Фрейдсон детально исследовал конфликтные, по сути, взаимоотношения врача и больного. В современном обществе, по мнению К. Эрцлиша, само понятие «болезнь» служит основой для выражения более широких представлений и ценностей, относящихся к обществу, его нормам и восприятию последних.

Проблемы взаимоотношений врача и пациента, критика биомедицинской модели здоровья получили отражение в работах Н. Харта, А. Оукли, И. Ильича, М. Фуко, Р. Дюбо и других ученых.

Что касается теоретических парадигм изучения здоровья, то сегодня в различных странах, включая Россию, оно ведется по следующим направлениям: исследования влияния образа жизни на здоровье; анализ факторов риска; изучения самосохранительного поведения.

Самосохранительное поведение (синонимы – витальное, здоровьесохранительное) определяют как систему действий и отношений, опосредующих здоровье и продолжительность жизни индивида. В основе его изучения - исследование ценностно-мотивационной структуры личности и ценности здоровья в этой структуре.

Среди факторов, формирующих здоровье, именно здоровый образ жизни в последние десятилетия приобрел особую значимость, поскольку именно им обусловлены наиболее распространенные заболевания (сердечно-сосудистые, органов дыхания, отравления и т.д.).

Нынешняя ситуация в сфере общественного здоровья обуславливается, помимо прочих факторов, таким феноменом, как дезадаптация личности. Это явление, как правило, сопровождает кризисы и спады, причем их экономические последствия нивелируются гораздо быстрее, чем последствия социальной дезадаптации личности. В этих условиях, естественно, важна сильная социальная политика, в том числе в сфере здоровья населения. Анализ неблагоприятных тенденций в этой сфере позволяет выделить несколько основных причин сложившейся ситуации.

Первая причина неблагополучия – в социальной политике, здравоохранение сегодня, как и в течение многих предыдущих лет, ориентировано исключительно на больных людей, адресуя им почти все социальные и медицинские ресурсы. Социальная же политика в сфере здоровья направлена в основном на улучшение качества медицинского обслуживания, а не на формирование санитарно-гигиенической культуры населения, самосохранительного сознания, включая экологическое, не на создание условий для оптимального взаимодействия личности и социальных институтов (семьи, образования, бытового обслуживания, отдыха и т. п.) в сфере здоровья.

Вторую причину неблагоприятных тенденций в сфере общественного здоровья мы видим в парадоксальном характере отношения современного человека к собственному здоровью. Ценность его относится к высшим жизненным ценностям и провозглашается как безусловная норма нашей жизни.

В системе жизненных ценностей здоровье как терминальная базовая ценность, согласно отечественным и зарубежным исследованиям, обычно следует за «семьей» и «работой». Более углубленное изучение этого вопроса, однако, показало, что здоровье заняло высокое место в структуре ценностей потому, что, будучи качественной характеристикой личности, оно способствует достижению многих целей и удовлетворению различных потребностей человека. В условиях сегодняшней экономической и социальной реальности оно иногда выступает как единственное средство реализации поставленных задач. Здоровье все в большей мере превращается в объект эксплуатации, а его ценность становится все более инструментальной.

Таким образом, при низких стартовых возможностях социальной адаптации большинства молодежи идет эксплуатация наиболее доступного ресурса (нередко и единственного) – здоровья. При этом она облегчена отсутствием культурно - ценностных запретов и отдаленностью во времени возможных негативных проявлений. Следует также обратить внимание на следующую особенность отношения молодых людей к своему здоровью: эксплуатировать его вынуждены из-за отсутствия других средств, невозможности выбора, но поскольку они делают это, то, казалось бы, должны заботиться о здоровье, сохранять и поддерживать его.

В действительности молодые люди не только не прилагают усилий, но и перестраивают свои нормативные представления таким образом, чтобы оправдать свое бездействие в отношении здоровья. Исходя из вышесказанного, мы можем констатировать, что ввиду отсутствия социальных норм и традиции сохранения здоровья перестройка представлений о здоровом образе жизни и стиле жизни у большинства молодежи происходит достаточно просто.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Ежегодно в Альметьевском муниципальном районе проводится студенческая спартакиада среди сузов и вузов, первенство города Альметьевск по легкой атлетике. Поэтому в Альметьевском государственном нефтяном институте на занятиях по физической культуре большое внимание уделяется разделу «легкая атлетика», что позволяет в рамках занятий выявить не только технически способных к бегу студентов, но и обучать их технике бега. При этом необходимо учитывать особенности бега на короткие дистанции.

Бег на короткие дистанции (спринт), характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной интенсивности. К бегу на короткие дистанции относятся дистанции 60, 100, 200 и 400 м.

Высокие спортивные результаты в беге на короткие дистанции могут быть достигнуты спортсменом только при правильной технике бега. Бег со старта до финиша – это непрерывное упражнение. Но при анализе техники бега его лучше рассматривать по частям: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Для жесткого упора ног и быстрого выхода со старта применяются стартовые станки или колодки. В зависимости от расстановки стартовых колодок различают «обычный», «растянутый» и «сближенный» старт. При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка – на расстоянии 3,5 стоп. При «растянутом» старте бегуны первую колодку ставят на расстоянии 2,5 стопы от стартовой линии, а вторую на 3,5 стопы. При «сближенном» старте соответственно на 1,5 и 2,5 стопы спортсмена. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18-20 см, а при использовании стартовых станков оно постоянно и зависит от конструкции станков. Опорная площадка передней колодки обычно наклонена под углом 45-50°, а задней – на 60-80° от горизонтали.

Некоторые специалисты утверждают, что при углах наклона площадок стартовых колодок передней на 25-30° и задней на 30-40° у спортсмена оптимально растянуты икроножные мышцы ног, что удлиняет путь приложения усилий, способствует увеличению силы и быстроты отталкивания.

На первых трех шагах разгона не следует «частить», а нужно обратить внимание на силу отталкивания. Лучшие условия для наращивания скорости в стартовом разгоне достигаются, когда ОЦМТ спринтера в большей части опорной фазы находится впереди точки опоры. Этим создается наиболее выгодный угол отталкивания, и значительная часть усилий, развиваемых при отталкивании, будет направлена вперед.

Мнение ряда специалистов сводится к тому, что во время бега следует стремиться к более острому углу отталкивания, так как чем острее угол отталкивания, тем больше горизонтальная и меньше вертикальная плоскости. Во время отталкивания спортсмены развивают усилия, превышающие 300 кг. В амортизационной фазе скорость спортсмена снижается на 1-2%. Для определения эффективности старта и стартового разбега сравнивается результат бега на 30 м со старта и с хода. Если разница времени бега со старта и с хода не превышает 1 с, то старт и стартовый разбег считаются хорошими.

После набора скорости в стартовом разгоне спортсмен переходит к бегу по дистанции. Техника бега по дистанции отличается от стартового разгона тем, что спортсмен из наклонного занимает вертикальное положение (наклон туловища во время бега у спортсменов индивидуален и колеблется от вертикали до 18°), длина и частота шагов стабилизируются, скорость бега достигает максимальных величин. Обычно длина бегового шага у спринтеров равна 210-250 см у мужчин и 185-215 см у женщин (8-9 стоп спортсмена), частота шагов достигает 5-5,5 шагов/с. Количество шагов в беге на 100 м колеблется от 43 до 51 у мужчин и от 48 до 56 у женщин. При беге по дистанции у лучших спринтеров максимальная скорость достигает 12 м/с, а у женщин — 11 м/с и поддерживается с 40 и до 80 м дистанции с колебаниями 2-4%, а затем снижается.

Окончание бега фиксируется, когда спортсмен пересекает туловищем финишный створ. Финишную линию следует пробегать с полной скоростью.

В настоящее время более эффективным считается резкое уменьшение угла отталкивания в сочетании с увеличением наклона туловища вперед и отведением рук назад во время выполнения последнего шага, это ускоряет касание грудью финишной ленточки и дает преимущество перед другими спортсменами. Такой способ финиширования называется «бросок грудью». Применяется и способ «плечом», при котором бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленте боком, чтобы коснуться ее плечом.

Техника бега на 200 м отличается от техники бега на 100 м тем, что во время бега на этой дистанции необходимо первые 100 м бежать по повороту беговой дорожки. Стартовые колодки при беге по повороту устанавливаются у внешнего края дорожки с направлением внутрь, что обеспечивает пробег первых метров дистанции по прямой. Сам же бегун при положении «На старт!» должен поставить правую руку к стартовой линии, а левую — на 10-15 см от стартовой линии.

При беге по повороту спортсмену приходится преодолевать центробежную силу. Поэтому ему необходимо наклонять туловище вперед — влево, ступни ног ставить на дорожку с небольшим поворотом влево, руками работать так: правой больше внутрь, а левой несколько наружу при движении рук вперед. Чтобы плавно выйти из поворота на прямую спортсмену необходимо плавно уменьшить наклон туловища влево и пробежать по инерции 2-3 шага до поворота и после него. Поворот сильнейшие спринтеры обычно пробегают на 0,2-0,3 с хуже личного рекорда в беге на 100 м) Рекомендуют для

эффективного выхода из поворота на беговой дорожке использовать бег по повороту вариантом «ломаной прямой», т.е. при выходе из поворота выбегать к внешней стороне дорожки, а затем бежать к внутренней.

Техника бега на 400 м. Все рекомендации, относящиеся к бегу на 200 м, применимы и к бегу на 400 м. Бегуну на 400 м необходимо во время бега экономно расходовать силы при наборе скорости и ее поддержании. Поддержание высокой скорости находится в прямой зависимости не только от высокого уровня развития физических качеств спортсмена, но и от владения совершенной техникой бега, умения наиболее полно и в нужном направлении прилагать свои усилия, напрягать и расслаблять работающие группы мышц, обеспечивающие поступательное продвижение тела вперед. Одним из решающих факторов в беге на 400 м является выбор темпа бега. Со старта спортсмены стараются быстро набрать скорость и перейти на маховый шаг. Сильнейшие бегуны мира преодолевают первые 200 м на 0,3-1,0 с хуже личных рекордов на 200 м, а на второй половине дистанции пытаются сохранить набранную скорость.

*Халилова З.Р.
Уфимский государственный нефтяной технический университет
Семерханова Н.Ф.
Башкирский государственный аграрный университет
г. Уфа, Россия
Дробышева С.А.
Волгоградская государственная академия физической культуры и спорта
г. Волгоград, Россия*

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ПРАКТИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Неблагоприятные тенденции в динамике здоровья детей и юношества настойчиво диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния студенческой молодежи. Необходимы новые технологии пропаганды здорового образа жизни, направленные на укрепление мотивации людей: на изменение отношения к себе, к собственному здоровью; принятие знаний, умений и навыков, связанных с восстановлением и укреплением здоровья.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и её способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение целого ряда воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач. При условии должной организации и регулярности учебных занятий должно быть полностью обеспечено выполнение требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по физической культуре.

Сложность воспитательного процесса заключается в том, что юноши и девушки 17-18 лет поступают в ВУЗ с уже сложившимся негативным отношением к дисциплине «Физическая культура».

Таким образом, для того чтобы приобщить студентов к здоровому образу жизни, необходимо воспитывать у них потребность в движении, доказывать важность ведения здорового образа жизни, формировать мотивы, побуждающие к использованию всевозможных средств двигательной активности в целях оздоровления.

В настоящее время установлено, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных физических состояний монотонии и психического пресыщения. Первое характеризуется снижением психической активности, потерей интереса к деятельности и развитием скуки, ослаблением внимания. Второе характеризуется усилением психического

возбуждения, появлением отвращения к деятельности, раздражительности, озлобленности.

В практике работы преподавателей кафедр физического воспитания необходимо использовать инновационные здоровьесберегающие технологии, направленные на введение новых форм физической активности, совмещающие в себе различные виды движений, обеспечивающие гармоничное развитие физических способностей и оздоровление организма студенческой молодежи.

Значительное количество авторов в своих исследованиях доказывают эффективность применения фитбол-гимнастики в процессе физического воспитания различных возрастных групп. Впервые фитболы были использованы в середине прошлого столетия для восстановления больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Фитболы – это мячи, их делают из пластичного специального материала – ледрапластика. Под воздействием веса тела мячи прогибаются и принимают форму той части тела, над которой занимающиеся работают. Использование в тренировках фитболов ведет к улучшению подвижности, координации движения, гибкости, чувства равновесия, улучшает эластичность суставов и кровообращение всех органов.

Фитболы оказывают также вибрационное воздействие в области низкочастотного спектра частот. Будучи одним из самых древних онтогенетических стимулов, механическая вибрация оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы человека. При занятиях фитбол-гимнастикой используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча), в фитбол-аэробике применяется ударная вибрация в быстром темпе.

Механическая вибрация низкой частоты обладает обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы, поэтому может применяться в процессе реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Легкое покачивание на фитболе улучшает отток лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, стимулирует функцию коры надпочечников.

Вибрация улучшает внутрилегочное перемешивание газов, что помогает уменьшить отрицательное воздействие гипоксии и улучшить легочное кровообращение; вызывает субъективное улучшение даже при отсутствии объективных функциональных изменений.

Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами. Это и напряжение механизмов, обеспечивающих поддержание позы и сохранения равновесия, и низкочастотные колебательные движения, вызывающие формирование положительных адаптационных сдвигов.

При методически правильно построенной программе и оптимальной нагрузке формируется новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. В ходе выполнения упражнений также улучшается крово- и лимфообращение в области позвоночника.

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют сидалищные бугры и крестец. Через крестец ритмические колебания распространяются по

всему позвоночнику, включая область основания черепа. Это способствует изменению динамики спинномозговой жидкости.

Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90%, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс.

Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия, поэтому одна правильная посадка на фитболе уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Правильная посадка на фитболе выравнивает косо положение таза, что крайне важно для коррекции искривления в грудном отделе. Фитбол за счет своих упругих свойств неравномерно погружает сидящие бугры и выравнивает таз и позвоночник без всяких дополнительных приспособлений.

Упражнения на фитболе выполняются из разнообразных исходных положений. Упражнения в исходном положении сидя способствуют тренировке мышц тазового дна, выполнение упражнений на фитболе из исходного положения лежа на животе или на спине гораздо тяжелей, чем аналогичных упражнений на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленных группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Кроме того, упражнения на фитболах избавляют от стресса и снимают напряжение. Доказано, что волны, возникающие при колебаниях мяча, передаются по всему позвоночнику до головного мозга и вызывают положительные эмоции.

Можно констатировать тот факт, что применение фитбол гимнастики в процессе физического воспитания студенческой молодежи будет способствовать решению основных задач обеспечивающих гармоничное развитие физических способностей и оздоровление организма.

ДИНАМИКА УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ

В настоящее время трудно найти человеческую деятельность, не связанную с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные духовные и материальные ценности, как отдельного человека, так и общества в целом.

Процесс физического воспитания в современных условиях преследует более широкие цели, нежели формирование физических качеств, а воспитание через культуру – посредством освоения ценностного потенциала физической культуры. Это педагогический процесс, конечной целью которого является формирование физической культуры личности. Ценностный потенциал физической культуры делят на: интеллектуальные ценности, двигательные, ценности технологий, ценности интенционального характера и мобилизационных ценностей.

Интеллектуальные ценности – это знания об основах теории физической культуры, о методах и средствах развития физического потенциала человека, закалывания и здорового образа жизни.

Двигательные ценности – развитие основных физических качеств как основы здоровья человека, его личные достижения в двигательной подготовленности, лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые процессе физического воспитания.

Ценности технологий – комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики спортивной подготовки, формы организации физической активности, всё, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки.

Ценности интенционального характера – отражают сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в данном обществе, её популярность у различных категорий людей. Мотивация и ценностные ориентации.

Мобилизационные ценности – имеют особое значение для подготовки жизнеспособного и социально-активного молодого поколения – это воспитываемая физкультурными и спортивными занятиями способность к внутренней дисциплине, собранности, быстроте оценки ситуации и принятия решения, настойчивости в достижении поставленной цели т.д.

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью.

Динамика умственной работоспособности, сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависят от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели.

Занятия физическими упражнениями (обязательные и самостоятельные), как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70-75% упражнений, направленных на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости. Интенсивность нагрузки у студентов по ЧСС может достигать до 160-170 уд./мин.

Во второй половине каждого семестра примерно 70-75% применяемых средств необходимо использовать для воспитания силы, общей и силовой выносливости. Причем интенсивность в этот период несколько снижается (ЧСС доходит до 150 уд./мин).

Такое построение учебных и самостоятельных занятий оказывает стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов.

На занятиях физического воспитания, проводимых как первая пара, целесообразно использовать нагрузки малой интенсивности (ЧСС = 110-130 уд./мин) или средней интенсивности (ЧСС в диапазоне 130-150 уд./мин). Оптимальная моторная плотность находится в пределах 50-60%. Основное назначение таких занятий – обеспечение сокращения периода вработывания в умственную деятельность, что в конечном счете стимулирует и удлиняет период высокой работоспособности и обеспечивает лучшее усвоение учебного материала. Занятия с такими нагрузками позволяют сохранить хорошую умственную активность до конца учебного дня, включая самоподготовку.

В случае, когда урок физического воспитания проводится на 3-4-й паре, ЧСС не рекомендуется более 150-160 уд./мин. Большие нагрузки для групп с невысокой физической подготовленностью планировать нецелесообразно.

Проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели. Поэтому важно учитывать уровень физической подготовленности при планировании физических нагрузок, чтобы не привести к снижению умственной активности.

Занятия различными видами спорта по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность. Так, с одной стороны, игровые виды и единоборства предъявляют повышенные требования к психике. Это обусловлено повышенным функционированием эмоционально-психических механизмов. Следствием таких занятий является снижение умственной активности. С другой стороны, непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки стимулируют учебную деятельность.

В период экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более 2 раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60-70% от обычного уровня. Целесообразно использовать упражнения циклического характера (плавание, лыжи, бег).

Таким образом, направленность занятий физическими упражнениями в период сессии может быть по своему характеру как оздоровительно-профилактической (в основном для неспортсменов), так и поддерживающей (преимущественно для спортсменов). Необходимо подчеркнуть, что лишь систематическое использование средств физ. воспитания создает объективные условия для оптимального проявления умственной работоспособности.

*Хлюпин П.А., Хаджимамедова В.А., Красулина Н.А.
Уфимский государственный нефтяной технический университет,
г. Уфа, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА БУДУЩУЮ ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТА НЕФТЯНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Не одно десятилетие профессия нефтяник идет рука об руку с большими физическими и психологическими нагрузками и задача высшего учебного заведения подготовить студента к испытаниям будущей профессии. Помимо теоретических и практических знаний по специальности, преподаватели помогают студентам развиваться творчески, духовно и формировать физическое здоровье. Последний аспект с каждым годом становится все более необходимым в виду активного распространения электронных «гаджетов», компьютерных игр и легкодоступного интернета, что предполагает длительное нахождение студентов за компьютером. Это приводит к гиподинамии будущих специалистов нефтяников, что может являться причиной ожирения, перебоев в работе сердечно-сосудистой системы, снижению психологической устойчивости, низкой работоспособности, а также к снижению умственной работоспособности. Эти негативные факторы не могут не оказать отрицательного воздействия на здоровье специалиста стратегического нефтегазового комплекса России.

Повысить уровень психофизического состояния студентов позволяют занятия физической культурой, утренняя гимнастика, спортивные секции, к которым можно отнести занятия бадминтоном. Ведь не многие в России знают, что бадминтон это не только игра на пляже с двумя ракетками и пластиковым воланом, а высокодинамичная, подвижная игра способствующая развитию мышления, скорости, силы, гибкости. Скорость полета волана, посланного мастером, превышает 300 км/ч, что быстрее мяча для гольфа и мяча для большого тенниса. Преимущество бадминтона перед другими видами в том, что он способен пробуждать азарт и стремление к саморазвитию в студентах.

Так, например, в истории Уфимского государственного нефтяного технического университета, а также Уфимского нефтяного института, существует множество примеров, когда студент первокурсник, случайно взявший в руку бадминтонную ракетку, к окончанию университета становился сильным перворазрядником или кандидатом в мастера спорта.

Бадминтон помогает не только проводить хорошо время, выполнять разряды и получать призы, он способствует развитию таких важных качеств в человеке, как целеустремленность, подвижность, трудоспособность. Ведь в бадминтоне, чтоб подняться на ступень выше завтра, нужно усиленно работать сегодня. Студенты бадминтонисты с легкостью проецируют спорт в рабочий процесс, что позволяет добиваться высот в профессии и карьерном росте.

Тренированный организм бадминтониста способен выдерживать колоссальные физические и психологические нагрузки на работе и не уставать в процессе трудового дня и быть в работоспособном состоянии. Недаром бывший тренер бадминтонистов уфимского нефтяного Валеев Дарвин Закирьянович сравнивал своих воспитанников с молотобойцами. Для того чтоб провести встречу против опытного противника требуется много усилий, так как спортсмену следует пробежать не один километр по площадке и ударить не одну сотню раз по волану, чтобы победить. Трудовая инженерная деятельность для спортсмена бадминтониста это как ежедневные тренировки и ответственные матчи. В работе молодые специалисты быстро проявляют себя и выделяются среди других высокой выносливостью и тягой к достижениям. Выстраивая тактику, активно атакуя, молодые нефтяники рвутся в бой и становятся локомотивами в своей отрасли, порой выдвигая новые рациональные идеи.

Но есть и обратная сторона медали. Порой спорт увлекает так сильно, что студенты теряют контроль и подменяют систему ценностей, что приводит к снижению успеваемости и даже к отчислению из университета. Что бы избежать подобных явлений и поддержать развитие спортивного духа в студентах преподаватели университета должны проводить политику в духе советских времен: «В здоровом теле – здоровый дух» (лат. «Mens sana in corpore sano»), доказывая ее значимость так же и личным примером. Необходимо поддерживать, помогать спортсменам активно участвующим в соревнованиях, в том числе и за честь ВУЗа, создавая возможность учиться в процессе, разрабатывать учебные специализированные программы учитывающие особенность тренировочных процессов.

При активной поддержке университетов, все больше молодых людей будут заниматься спортом, зная, что их увлечение является для ВУЗа, да и для России в целом, полезным и важным занятием.

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Образование – один из основополагающих факторов экономического и социального прогресса общества. Развитие экономики России зависит от того, сможет ли её система образования сохранить свой потенциал и сместить акценты в своей деятельности в сторону удовлетворения будущих потребностей в специалистах, способных быстро осваивать новые технологии и создавать на их основе конкурентоспособную продукцию раньше, чем это сделают другие страны.

Большую роль в этом направлении играет один из ведущих вузов страны - Уфимский государственный нефтяной технический университет. Миссия УГНТУ, принятая Ученым Советом от 30 августа 2010 г. - это формирование интеллектуальной, нравственной, физически здоровой личности, способной найти свое призвание, обеспечить качество жизни и действовать во имя процветания общества и государства.

Государственная политика в области высшего образования определяет социальный заказ на будущего специалиста и степень его физической готовности.

На современном этапе перехода вузов России на многоуровневую систему образования, остро встала проблема поиска новых нетрадиционных подходов, позволяющих повысить её эффективность.

Перед студенческой молодежью сегодня обществом поставлена социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Однако её реализация по силам только специалистам новой формации. Помимо глубоких профессиональных знаний по своей специальности, он должен обладать: высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, неформальными лидерскими качествами.

Учитывая социальную значимость физической культуры в современных условиях, в Государственном образовательном стандарте особо выделена учебная дисциплина «Физическая культура», которая вне зависимости от регионов, специфики учебных заведений и прочих обстоятельств является обязательной для всех учебных заведений, и программа по данному курсу не может быть сокращена.

Современный этап в развитии общества, характеризующийся динамизмом социальных процессов, обнаружил целый ряд проблем, накопившихся в системе физической культуры и спорта. В стране сложилась катастрофическая ситуация со здоровьем населения: из десяти призывников семь не пригодны к службе в армии по состоянию здоровья, средняя продолжительность жизни у

мужчин - меньше 60 лет. В настоящее время студентами становятся молодые люди, родившиеся в начале 90-х годов прошлого века. Именно в этот период начались глобальные преобразования в нашем обществе - переход к рыночным отношениям в экономике. Цены на все товары, в том числе на продукты питания выросли в десятки и сотни раз. Резко упала рождаемость. Закрылись спортивные клубы, детско-юношеские спортивные школы. Из-за низкой заработной платы начался отток физкультурных специалистов из этих учреждений. Многие спортивные секции стали платными и недоступными. Все эти негативные явления явно отражаются на сегодняшних студентах. За последние 3-4 года резко увеличилось количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе по состоянию здоровья. Нередки случаи, когда студентам становится плохо на уроках физической культуры при выполнении обычных нормативов по физической подготовке. Поэтому в осеннем семестре вместо традиционных беговых нормативов студенты сдают облегченные виды - это прыжки со скакалкой, приседания из положения стоя, челночный бег и т.д. А ведь многие вузы, особенно нефтегазового комплекса, готовят специалистов для работы в тяжелых, экстремальных условиях - это инженеры-буровики, инженеры-геологи, инженеры-трубопроводчики. Труд в нефтегазовой отрасли предъявляет повышенные требования к здоровью этих специалистов - для них необходимы общая выносливость, сила, смелость и решительность. В экстремальных и стрессовых ситуациях они должны уметь принимать правильные решения, иметь выдержку и самообладание.

Физическая культура призвана наряду с другими дисциплинами внести свой вклад в профессиональное становление будущих специалистов. Поэтому учебный процесс физического воспитания студентов должен иметь определенную профессионально-прикладную направленность и должны быть созданы для этого определенные условия. Так в УГНТУ студенты специальностей ЧС (защита в чрезвычайных ситуациях) и ПБ (пожарная безопасность) механического факультета на уроках физической культуры имеют возможность повысить уровень профессионально-прикладной физической подготовки в манеже учебно-тренировочного полигона Федеральной противопожарной службы РФ под руководством опытных инструкторов.

Особую роль играет спорт в воспитании молодого поколения.

Спорт, создающий ценности спортивной культуры, являлся мощным социальным феноменом и средством успешной социализации. Об этом свидетельствуют примеры жизненного пути многих выдающихся спортсменов. Люди, прошедшие школу спорта, убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности. Уроки, усвоенные на тренировках и соревнованиях, в дальнейшем помогают им в жизни. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - «рассчитывать на самого себя». Достижение успеха в любом виде деятельности зависит, прежде всего, от личных индивидуальных качеств: инициативы, трудолюбия, терпения, упорства. Успешно развить эти качества можно, прежде всего, в спортивной

деятельности. Многие люди благодаря этим качествам достигли больших профессиональных высот.

Яркий пример - нынешний президент России, В.В.Путин, который активно занимался спортом, является мастером спорта по борьбе дзюдо. Его отличает смелость, решительность, умение правильно принимать решения.

Роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям спортом, а также успехи на международной арене являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, а также её военной и политической мощи.

Особо актуально стало развитие студенческого спорта после Ванкуверской олимпиады, где нашими спортсменами было завоевано всего три золотых медали, а в неофициальном командном зачете наша страна заняла далекое седьмое место.

В связи с этими негативными явлениями в спорте 14 октября 2008г была принята Государственная Программа «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2010г», где одно из направлений занимает- модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях и развитие студенческого спорта. И как показала Всемирная Универсиада в Казани в этом году, студенческий спорт в целом развивается успешно. Нашими спортсменами было завоевано 156 золотых медалей и уверенная победа в неофициальном командном зачете.

Министерство образования России в 2012 г проводило конкурс под девизом «Поддержка студенческих инициатив - залог успеха».

Победителем конкурса стал УГНТУ и получил грант на 30 млн. рублей. Эта программа включает несколько направлений, в том числе и спортивное. Согласно этой программе, студенты УГНТУ, добившиеся больших успехов в спорте и которые учатся на 4 и 5, получают повышенные академические стипендии. Благодаря этой программе резко повысилась успеваемость студентов-спортсменов. Это хороший стимул для повышения успехов как в спорте так и в учебе.

Программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов вузов позволяет практически каждому здоровому студенту приобщиться к массовому спорту.

Физическая культура и спорт на современном этапе являются одними из важнейших средств воспитания молодого поколения, направленных на всестороннее физическое развитие и подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе.

ПРОФИЛАКТИКА ПОВРЕЖДЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Практика показывает, что случаи травм и повреждений при занятиях физическими упражнениями и спортом, к сожалению, нередки. Наибольшее количество случаев травм и повреждений случается из-за нарушения методики спортивной тренировки: несоблюдение последовательности, постепенности в увеличении нагрузок, недостаточный учет состояния физической и технической подготовленности, недостаточная разминка, отсутствие страховки и самостраховки.

Среди профилактических средств по предотвращению повреждений опорно-двигательного аппарата особое место занимает разминка, проводимая в начале учебно-тренировочных занятий и перед соревнованиями. В частности, под влиянием разминки в двигательном аппарате увеличивается лабильность, ускоряются биохимические показатели. Большое значение для предстоящей основной работы имеет увеличение обмена веществ и, как следствие этого, повышение температуры тела, что последнее способствует раскрытию капилляров в мышцах, тем самым, увеличивая их кровоснабжение. Кроме этого, повышение температуры тела повышает эластичность мышц, что предохраняет от возникновения спортивных травм и повреждений. Надо признать, что различные схемы разминки по-разному вырабатывают опорно-двигательный аппарат к основной работе и их методическая и профилактическая ценность неодинакова. Разминка, состоящая преимущественно из упражнений на растягивание, проводимая в быстром темпе, способствует незначительному повышению температуры над работающими мышцами. Наибольший разогревающий эффект достигается при "падающем" режиме выработки опорно-двигательного аппарата.

Профилактика повреждений и заболеваний мышц при занятиях физической культурой и спортом заключается, прежде всего, в соблюдении нижеследующих положений.

1. Тренировочные нагрузки должны соответствовать подготовленности и возрасту занимающегося для того, чтобы не допустить перегрузки и переутомления нервно-мышечного аппарата.

2. Перед каждой тренировкой и соревнованием необходимо проводить полноценную по объему разминку. При проведении разминки следует помнить, что:

- выполнение разминочных упражнений в быстром темпе и на растягивание приводит к незначительному повышению температуры над работающими мышцами;

- выполнение разминочных упражнений в умеренном темпе и в неполную амплитуду с исключением перерастягивания отдельных мышечных групп (особенно в начальной части разминки), приводит к более значительному повышению температуры;

- своего максимального значения температурная готовность работающих мышц достигает в среднем через 5-8 минут после выполнения дозированной (6-8 мин.) общей разминки и, достигнув своего максимума, повышенная температура сохраняется в зависимости от температурных условий окружающей среды, в среднем 10-15 минут и более.

3. Оптимальный эффект разминки может быть достигнут только в том случае, когда она носит специальный характер, т.е. включает упражнения, соответствующие предстоящей мышечной деятельности по своей координационной структуре, амплитуде, темпу и ритму соревновательного упражнения. Использование имитационных упражнений в разминке способствует налаживанию нервно-мышечной и внутримышечной координации, тем самым, сокращая период вхождения в основную работу.

4. Следует исключить возможность переохлаждения мышц.

5. При появлении необычного чувства утомления, недомогания, нужно посоветоваться с тренером, обратиться к врачу.

6. Необходимо использовать методы, обеспечивающие ускорения восстановительных процессов в мышцах после тренировок. В этой связи возрастает актуальность прогревания утомленных мышц под душем.

7. Питание спортсмена должно содержать достаточное количество соли кальция.

*Цыба И. А.
Российский государственный университет нефти и газа
им. И.М.Губкина
(национальный исследовательский университет)
г. Москва Россия*

ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ЧЕРЛИДИНГУ В ОТДЕЛЕНИИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ И ЧЕРЛИДИНГА

Распределение студентов по курсу физическая культура в Российском государственном университете нефти и газа имени И. М. Губкина происходит по видам спорта – волейбол, баскетбол, оздоровительная гимнастика, борьба и другие. В 1990 году в университете открылось отделение фитнес-аэробики. Созданное по традициям преподавания аэробики в спортивных клубах, отделение в РГУ нефти и газа имеет свою структуру образования.

Сейчас в отделении занимаются 550 студентов и студенток на 5 курсах.

Перед педагогическим составом отделения фитнес-аэробики встала проблема мотивации физического оздоровления студентов. В 2010 году отделение аэробики было преобразовано в отделение фитнес-аэробики и черлидинга, так как большую популярность приобрел новый для России вид спорта – черлидинг.

Черлидинг органично сочетает в себе элементы шоу и спорта. Кроме того, что черлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта. Разработка специальных программ для собственных соревнований позволила черлидингу получить статус самостоятельного вида спорта.

Сейчас черлидинг активно развивается во многих российских высших учебных заведениях.

Основная цель курса черлидинга, включенного в программу отделения – формирование и развитие навыков физической культуры для полноценного образования молодежи. Достигается это через обязательные занятия, включающие в себя как теоретические, так и практические занятия, и добровольное участие в командах факультетов университета.

Учебный процесс по курсу черлидинга представляет собой поэтапное освоение разных видов черлидинга. Для каждого этапа характерны свои задачи, комплексы упражнений.

При построении учебной программы по черлидингу необходимо исходить из следующих фундаментальных исследований:

- при планировании учебных занятий нужно учитывать низкий уровень физической подготовленности первокурсниц;

- основной задачей начального этапа подготовки должно быть обучение студенток основам техники выполнения упражнений черлидинга;
- в первом семестре целесообразно применение упражнений, повышающих выносливость с одновременным развитием силы основных мышечных групп и координационных способностей;
- во втором семестре направленность занятий меняется от преимущественного развития выносливости к избирательному развитию скоростно-силовой выносливости;
- на втором году обучения сохраняется та же последовательность в преимущественной направленности подготовки, но больше внимания уделяется увеличению интенсивности нагрузки, усложнению упражнений.

Методико-практические занятия по черлидингу *Распределение по годам обучения*

1-2 курсы

Обучение технике базовых движений, танцевальных элементов, разучивание и тренировка простейших комбинаций по черлидингу.

Обучение и тренировка упражнениям на гибкость. Разучивание простейших акробатических элементов.

Перечень разучиваемых элементов:

- 1 базовые движения черлидинга;
- 2 равновесия (передние, боковые);
- 3 пируэты на двух ногах, малые пируэты на одной ноге;
- 4 элементы на активную и пассивную гибкость;
- 5 акробатические элементы (стойки, кувырки, колеса);
- 6 разучивание приветствий («речевок»).

3-4 курсы

Последовательное обучение усложненным комбинациям черлидинга.

Разучивание более сложных вариантов акробатических элементов.

Построение сложных вариантов стантов и пирамид.

Перечень разучиваемых элементов:

- 1 равновесия вертикальные;
- 2 большие пируэты на одной ноге;
- 3 элементы на гибкость (шпагаты с провисанием, круговые махи ногами);
- 4 акробатические элементы (рондаты).

Теоретический раздел программы дается на лекции и семинарах, проводимых на потоках.

Из числа студентов отделения фитнес-аэробики и черлидинга преподавателями отделения и наиболее активными студентами-спортсменами при поддержке спортклуба университета формируются команды факультетов (9 команд). Команды принимают активное участие в спортивных праздниках, в качестве групп поддержки в спортивных соревнованиях по футболу, волейболу, баскетболу и борьбе. А также принимают участие в первенстве факультетов университета по черлидингу.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА, КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Профессиональная деятельность студентов базируется на знаниях, которые они получают в период обучения в ВУЗе. Фундаментальные знания по основным дисциплинам студент осваивает на кафедрах согласно стандартам специальности. В технических ВУЗах, какими являются нефтегазовые, студент осваивает знания связанные с безопасностью труда на производстве, знакомясь с законодательными актами по охране труда, получает информацию по безопасности труда и психофизиологическим особенностям личности исполнителя. Это, прежде всего, относится к студентам выпускающей кафедры – «Промышленной безопасности», чьи профессиональные обязанности обусловлены охраной труда специалистов нефтегазовой индустрии.

А как быть со студентами физкультурных вузов, которые в будущем будут работать в качестве преподавателей, тренеров, методистов, т.е. работать с детьми, студентами, взрослыми людьми. Профессиональная подготовка таких специалистов не должна ограничиваться знаниями и умениями сохранения здоровья или повышением спортивного мастерства обучающихся (тренирующихся). Наш многолетний опыт по преподаванию медико-биологических дисциплин подсказал о необходимости на последних курсах окончания высшего учебного заведения обязательно дать исчерпывающую информацию о всех нюансах связанных с безопасностью труда специалиста по физической культуре и спорта, которая связана в первую очередь с сохранением здоровья занимающихся. Безусловно будущий специалист обязан знать законодательные акты по охране труда, психофизиологических особенностях занимающихся, профессиональном отборе, если у него есть мотивация на карьерный рост, основы безопасности жизнедеятельности, как средство сохранения жизни в экстремальных ситуациях бытия. Знания об эргономических требованиях к месту учебно-тренировочных занятий, снарядам и тренажерам, включая эстетику (освещенность, вентиляцию, окраску стен и снарядам, форму одежды преподавателя-тренера и др.) способствуют положительному эмоциональному фону, как руководителю, так и исполнителям учебно-тренировочного процесса.

Если будущий профессионал своего дела становится мини руководителем, затем шефом какой либо структуры, он должен знать и корпоративность современных культур - из каких кандидатов складывается команда, выполняющая свои профессиональные обязанности успешно. Отсюда и индивидуальные требования к подбору и расстановки кадров своей команды.

Мы рассматриваем подготовку студента к будущей профессиональной деятельности на современном этапе в следующем аспекте (рисунок 1).



Рисунок 1. Аспекты профессионализма

Исходя из потребностей государства «получить» специалиста с высоким профессиональным объемом знаний и качественно выполняющим свои обязанности на любом участке производственной деятельности включая знания по безопасности труда и сохранению здоровья, опираясь на законодательные акты РФ по труду и медико-социальной и психологической реабилитации при производственном (спортивном) травматизме и несчастных случаях (включая экстремальные ситуации социально-политического характера) нами разработана модель обязательного предмета «Безопасность труда» не только для технического вуза, но и для любого высшего учебного заведения, чьи специалисты сталкиваются в своей профессиональной деятельности с людьми,



неся юридическую и моральную ответственность за сохранения их здоровья.

Рисунок 2. Подготовка студентов к профессиональной деятельности

Информация, которую получает студент при использовании данной схемы (например «Курс по выбору» в институте физической культуры) (рисунок 2) дает культуру знаний о психофизиологических особенностях личности, возрастных изменениях происходящих в организме человека, критериях профессионального отбора при определенных производственных обязанностях исполнителем.

Блок по безопасности жизнедеятельности рассматривает дифференцировку чрезвычайных и экстремальных ситуаций, которыми насыщена действительность (экстремизм, агрессивность подростков, футбольные фанаты, «проданные» игровые матчи, терроризм, похищение детей, заказные убийства, стихийные бедствия и другие ситуации связанные с техногенными и экологическими ситуациями).

Блок по эргономике и 4-х видов корпоративных культур широко распространенных в развитых странах мира позволяет студенту оценивать свои функциональные, профессиональные и личностные особенности при работе в команде подобранной для качественного и экономически рентабельного труда.

Законодательные акты и постановления правительства (федерального или регионального уровня) дают весьма полезную и необходимую информацию, например: как составить Акт о несчастном случае, травме; какими документами пользоваться при увольнении нерадивого сотрудника или кто несет персональную ответственность за занимающимися в гигиенически и эргономически не обустроенном спорт зале и т.д. Это самые социально значимые вопросы у выпускников высших учебных заведений.

Предложенный блок знаний по безопасности труда в представленном виде, был разработан и апробирован в течение многолетней работы в Российском государственном университете нефти и газа им. И.М. Губкина профессором Чумаковым Б.Н.. В настоящее время данный блок используется в Педагогическом институте физической культуры и спорта МГПУ соавторами данной статьи и зарекомендовал себя, как высоко валидный для студентов мотивированно созревшими в своей профессии педагога и тренера по физической культуре и спорта.

*Шабает А.Т.
Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы
г. Уфа, Россия*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ САМБО

Актуальность проблемы исследования обусловлена ведущей тенденцией современного образования, заключающейся в переходе к реализации новой образовательной парадигмы. Качественное обновление содержания образования, повышение требований со стороны общества к системе образования актуализируют проблему подготовки специалистов, способных на высоком теоретико-методическом уровне решать вопросы организации спортивно-оздоровительной деятельности во внеурочное время в условиях образовательного учреждения. Здоровье – главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально-экономического развития общества. Улучшение здоровья молодежи является одной из основных стратегических задач развития страны.

Анализ проблемы позволил выделить следующие основные тенденции негативных изменений здоровья за последние годы: значительное снижение числа абсолютно здоровых людей; стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний; изменение структуры хронической патологии; увеличение числа людей, имеющих несколько диагнозов хронических заболеваний.

Согласно федеральным государственным образовательным стандартам нового поколения, успешность современного человека определяют ориентированность на знания и использование новых технологий, активная жизненная позиция, установка на рациональное использование своего времени и проектирование своего будущего, активное финансовое поведение, эффективное социальное сотрудничество, здоровый и безопасный образ жизни. Современное общество, в котором знания и здоровье становятся капиталом и главным ресурсом экономики, формирует устойчивый и долговременный запрос на личность активную и неординарную, яркую и свободную, здоровую и самобытную, инициативную, интеллектуально и физически развитую, творческую и высокопрофессиональную. Педагоги должны быть первыми пропагандистами и организаторами здорового образа жизни, чтобы ученики были здоровыми, физически развитыми и готовыми к успешной будущей жизни в современном социуме. Новые федеральные государственные образовательные стандарты помимо учебных занятий включают в себя и внеурочную деятельность. Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени. Понимается преимущественно как деятельность, организуемая во

внеурочное время для удовлетворения потребностей студентов в активном досуге, их участии в самоуправлении и общественно-полезной деятельности. Если предметные результаты достигаются в процессе освоения учебных дисциплин, то в достижении личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека – удельный вес внеурочной деятельности гораздо выше, так как студент выбирает ее исходя из своих интересов, мотивов, потребностей.

В системе образования сформировались поколения педагогов, в совершенстве владеющих искусством воспитания. И говорить о низком уровне квалификации педагогов было бы некорректно. Вместе с тем приходится констатировать, что педагогов, умеющих работать в условиях модернизации системы российского образования и перехода к рынку образовательных услуг, недостаточно. Имеется достаточная степень разработанности проблемы и теоретическая база исследования, однако практика и результаты проводимых исследований в рамках темы, показывают, что многие проблемы современной системы школьного образования вызваны недостаточным уровнем компетентности педагогов в организации внеурочной деятельности и отсутствием системы ее развития. Несмотря на смену прежних приоритетных ориентаций в образовании, переход с государственных целей на личностные, в педагогических работах практически не рассматриваются проблемы сущности, структуры, подходов к организации спортивно-оздоровительной деятельности, а именно, спортивно-оздоровительной работы со студентами, соответствующей новым условиям деятельности ВУЗа и семьи.

В педагогической и психологической литературе обсуждаются различные аспекты разработок и экспериментального обоснования оздоровительных систем и формирования здорового стиля жизни студентов. Данной проблеме посвящены следующие диссертационные исследования: Н.П.Абаскаловой, Л.В. Абдульмановой, Э.Ю. Бачиевой, В.И. Бондина, М.Я. Виленского, Т.В. Волосниковой, Л.В. Дыхан, Т.С. Казаковцевой, Л.А. Каратаевой, В.Д. Медведкова, И.В. Павловой, О.Е. Подгорной, Э.Я. Степаненкова, А.С. Шарухан и др. Анализ диссертационных исследований и другой научной литературы по проблеме организации спортивно-оздоровительной деятельности позволяет говорить, что данная тема – это широко изученное явление с точки зрения разных наук. Результаты исследований, направленные на поиск путей совершенствования подготовки будущих педагогов физической культуры, нашли отражение в трудах С.С. Добровольского, Ю.Д. Железняка, И.Ф. Исаева, В.Ф. Костюченко, Ю.Ф. Курамшина, Л.И. Лубышевой, Г.Г. Наталова, А.А. Нестерова, Ю.М. Николаева, П.Н. Пасюкова, О.В. Петунина, Ю.В. Сенько, В.А. Сластенина, В.Г. Тютюкова, К. Холодова, Ш.З. Хуббиева, В.Т. Чичикина и др. Вышеуказанные авторы занимаются вопросами теории и методики физической культуры, гуманизации, культурализации и оптимизации физкультурного образования, менеджментом, спортивной культурой и оздоровительной физкультурой.

В связи с теоретической разработкой и внедрением в практику ВУЗов компетентностного подхода проблема формирования готовности

организовывать спортивно-оздоровительную деятельность студентов ВУЗа широко исследуется в диссертационных работах последнего времени (Г.М. Акушев, В.К. Бальсевич, Р.Р. Каримов, Л.И. Лубышев, Н.В. Никитин, А.Ю. Пащенко, А.А. Пешков, В.А. Шалаев и др.). При всем многообразии исследований, посвященных исследованию формирования готовности будущих специалистов к реализации спортивно-оздоровительной деятельности, проблема формирования готовности будущих педагогов в образовательном процессе педагогического вуза к организации спортивно-оздоровительной деятельности через освоение элементов самбо, дзюдо в рамках проведения внеурочной работы не являлась предметом специального изучения.

Проведенный анализ состояния разработанности проблемы в науке и практике позволил выявить объективно существующие противоречия: между потребностью в обосновании теоретических основ готовности будущих педагогов к организации спортивно-оздоровительной деятельности и отсутствием единства в определении понятий, подходов к определению содержания и терминологии по данной проблеме; между современными требованиями к педагогу и степенью педагогической разработанности проблемы, отсутствием соответствующих методик и учебных программ по подготовке специалистов осуществлять организацию спортивно-оздоровительной деятельности; между осознанием обучающимися студентов необходимости формирования готовности осуществлять внеурочную деятельность по спортивно-оздоровительной направленности и недостаточным для этого уровнем знаний, умений, опыта и мотивации.

На основании проведенных исследований можно выделить положительное влияние внедрения элементов самбо в программу физического воспитания студентов ВУЗа в рамках внеурочной деятельности. При этом наблюдается повышение уровня самоанализа, самостоятельности, целеустремленности, а также по динамике ценностных ориентаций – ответственности, самоконтроля, аккуратности, образованности студентов. В ходе учебно-тренировочных занятий улучшаются показатели развития ведущих физических качеств этого вида спорта: силы, силовой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств, а также координационных способностей. В результате создания социально-педагогических условий для внедрения программы, основанной на элементах спортивной борьбы, в частности элементов самбо и дзюдо, в физическое воспитание студентов вуза, у них происходит переоценка ценностей. Большее значение они придают продуктивной жизни, интересной работе, познанию и здоровью, а меньшее значение – развлечениям.

Были определены три возможных направления использования спортивных программ с использованием элементов самбо в физическом воспитании студентов: оздоровительное направление – без соревновательной практики; спортивное направление – подготовка спортивного резерва на базах учебного заведения; прикладное направление – для решения задач самозащиты от нападения в условиях стрессовой ситуации реального боя с частичной соревновательной практикой в рамках тренировочного процесса.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СТЕРЛИТАМАКСКОМ ФИЛИАЛЕ БАШГУ

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в учебном процессе по предмету физическая культура в общеобразовательной школе, в средних специальных учебных заведениях и высшей школе. Легкая атлетика проводится, как правило, в осенний и в весенний период.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов спорта, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на *циклические, ациклические* и *смешанные*, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: *скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости*.

Также виды легкой атлетики делят на *классические* (К) (олимпийские) и *неклассические* (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин – 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

В программу по легкой атлетике в Стерлитамакского филиала БашГУ включены:

1. Бег на короткие дистанции;
2. Прыжки в длину с разбега;
3. Метание малого мяча;
4. Бег на средние дистанции;
5. Эстафетный бег.

Для бега на короткие дистанции главным качеством является *быстрота*, для прыжков и метаний *скоростно-силовые* способности, для бега на средние дистанции – *выносливость*.

Практические занятия по легкой атлетике на первых курсах в СФ БашГУ начинаются с проведения контрольного тестирования в беге на 100 м, прыжках в длину, в беге (девушки – 2 км, юноши – 3 км), с целью определения уровня физической подготовленности студентов. В конце сентября проводится традиционный «Кросс первокурсника».

За последние десять лет уровень физической подготовленности студентов значительно снизился, особенно в беге на выносливость.

Легкая атлетика является базой для других видов спорта, предусмотренных программой по физическому воспитанию в вузах: спортивные игры, лыжный спорт.

Методически правильно подобранные средства легкой атлетики позволяют повысить уровень физической подготовленности для успешной сдачи контрольных нормативов в весеннем периоде.

Выводы.

1. В процессе занятий легкой атлетикой решаются 3 основные учебные задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные. Это и освоение, и совершенствование технических элементов, развитие основных физических качеств, укрепление здоровья, повышение адаптационных сил организма.

2. Учебная программа по легкой атлетике является базовой основой успешного освоения учебного материала по спортивным играм, лыжной подготовке, гимнастике.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

В этой статье будут рассмотрены закономерности и особенности, оказывающие значительное влияние на процесс физического воспитания молодежи.

Психология, несмотря на свою очевидную «молодость», прочно вошла во все сферы нашей жизни, и представляет собой многоотраслевую науку. В современном мире все больше внимания уделяют не только спортивной подготовке молодежи, но и психологическим аспектам воспитания.

Процесс развития ребенка, совмещенный с активной физической деятельностью, предполагает формирование комплекса различных психических и физических качеств. Соответственно, знание закономерностей протекания этих процессов значительно облегчает работу тренеров и преподавателей физической культуры.

Известно, что развитие организма протекает как естественный процесс, но это не отменяет наличия связи с условиями жизнедеятельности и особенностями физического воспитания.

Так, в различном возрасте на человека оказывают влияние различные социальные факторы. У подростков и молодежи состояние физической подготовки имеет большее значение, чем у дошкольников, больше ориентирующихся на взрослых.

Для подростков в их возрастном периоде очень важным является самоутверждение и мнение сверстников. Поэтому педагогу или спортивному тренеру так важно пользоваться авторитетом среди учащихся; это позволит ему оказывать более эффективное воспитательное воздействие. При работе с ними обязательно надо принимать это во внимание, ведь именно в этом возрасте формируется базис личности, моральные и психические установки.

Правильный подход к физическому воспитанию молодежи предполагает не только грамотно составленный комплекс тренировок, но и создание благоприятной атмосферы для занятий, где внимание обеспечивается каждому, вне зависимости от его уровня физической подготовки. Для этого тренеру или же преподавателю физической культуры надо правильно подбирать группы занимающихся, с учетом не только уровня их подготовки, но и психологических особенностей. Ведь в процессе занятий со сверстниками ребята учатся взаимодействию в социуме, в коллективе. Особенно это проявляется в различных спортивных играх, где реализуются две главные стратегии поведения не только в спортивном мире, но и в жизни - борьба и сотрудничество. Борьба как поведенческая форма с соперниками и конкурентами, и сотрудничество с членами своей команды, коллектива. Отбирая молодежь в различные спортивные секции и формируя команды,

нужно принимать во внимание индивидуальные психологические особенности характера и, исходя из этого, определять наиболее благоприятную сферу применения физических умений и навыков каждого индивида.

Всё это в совокупности позволит добиться лучших результатов на занятиях и сформировать морально-волевые качества, которые нужны не только в спорте, но и в жизни. Ведь физические упражнения благотворно сказываются на общем состоянии организма, совершенствуют деятельность всех органов, повышают иммунитет, способствуют развитию стрессоустойчивости и благотворно влияют на психическое здоровье. Также нельзя не отметить, что ведение здорового образа жизни несовместимо с вредными привычками, такими как употребление алкоголя и табакокурение. Поэтому приучение молодежи с самого раннего возраста к заботе о своем организме, физическим упражнениям и занятиям должно быть одной из первоочередных задач тренеров.

Не может также быть переоценена важность создания благоприятного психологического климата в процессе физического воспитания. Нередко именно комфортная атмосфера занятий, дружеские отношения со сверстниками и авторитет тренера являются главными стимулами молодежи в начале их спортивного пути.

Особенно важно отметить роль тренера или преподавателя физической культуры в процессе физического воспитания, ведь перед ним стоит множество задач не только воспитательного, но и психологического характера. В частности, обучающему важно учитывать множество факторов, при которых нагрузки укрепят здоровье воспитанников, а не навредят ему, принимая во внимание физические особенности каждого обучающегося; рассматривать процесс физического воспитания комплексно, как определенную систему, функционирующую по своим законам.

Внимание психологическим аспектам должно уделяться особо. При прочих равных условиях и примерно одинаковом уровне физических возможностей более гармоничным и развитым будет психологически подготовленный воспитанник. Умение справляться со стрессами, нервной обстановкой, конкуренцией, собственным несовершенством, неудачами и поражениями и как ни парадоксально это звучит, эйфорией от побед – это то, чему каждый хороший педагог должен научить своих воспитанников. Одних лишь выдающихся физических способностей без должной психологической подготовки в условиях жесткой конкуренции явно недостаточно.

Одним из таких психологических аспектов является правильное определение мотивации занимающегося, которая может быть связана как с удовольствием от физических упражнений в целом, так и с достижением каких-либо конкретных спортивных результатов. Так, в первом случае педагогу важно поддерживать интерес к своим занятиям, грамотно их структурировать, чередуя различные физические упражнения и спортивные игры и следить за психологической атмосферой в группах. Во втором же случае речь идет, как правило, о молодежи, испытывающей потребность в самореализации через свои

спортивные достижения, такие воспитанники нередко становятся профессиональными спортсменами.

Но какой бы не была мотивация обучающихся, тренеру или преподавателю физической культуры всегда важно помнить, что от него во многом зависит не только здоровье его подопечных, но и формирование их личностных качеств. Работающий с молодежью наставник должен обладать высокой квалификацией, хорошими организаторскими способностями, нравственно-волевыми качествами и быть примером для подражания, ведь в его руках будущее страны.

Шафионецкий Л.Л., Вахитов Р.Г.
Уфимский государственный нефтяной технический университет
г. Уфа, Россия
Нгуен Чунг Хиеу
г. Ханой, Вьетнам

ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ФАКУЛЬТЕТА

В 1995 году в Уфимском государственном нефтяном техническом университете был создан Гуманитарный факультет. Цель обучения на этом факультете – подготовка специалистов в области рекламы и связей с общественностью. Это гуманитарное направление появилось в вузе впервые и сильно отличается от других, технических направлений обучения. Нам стало интересно узнать, есть ли отличие в расстановке приоритетов к занятиям физической культурой у «пиарщиков» и «технарей».

С этой целью был проведен социологический опрос студентов гуманитарного и механического факультетов. При обработке данных этого опроса, в котором принимали участие студенты третьего и четвертого курсов, мы обратили внимание на некоторое различное мнение респондентов разных специальностей (таблица 1).

Таблица 1

Отношения к занятиям физической культуры студентов

Чем Вас привлекают занятия физической культурой?	ГФ %	МФ %
Разнообразием, интересным содержанием занятий	20,0	18,0
Регулированием оптимальной физической нагрузки	17,0	17,0
Всесторонность физического развития	28,0	10,0
Возможность выбора специализации вида спорта	11,0	36,0
Соответствующие условия для развития индивидуальных способностей	19,0	11,0
Внимательным отношением преподавателя, тренера	26,0	10,0
Четкостью организации занятий	5,0	6,0
Наличием инвентаря и оборудования	6,0	5,0
Возможностью расширения круга общения	28,0	10,0

Студенты гуманитарного факультета уделяют большее внимание, так называемому, человеческому фактору, а именно отношению к ним преподавателей и возможностью расширения круга общения в процессе обучения. Так же их больше интересует возможность всестороннего физического развития, и мало интересует, через какой вид спорта это развитие будет происходить (пункт 4).

Исходя из результатов проведенного опроса, можно сделать вывод, что в своей работе со студентами гуманитарного факультета преподаватель физической культуры должен разнообразить средства и методы ведения занятий, быть более коммуникабельным и внимательным к личности студента, что, в конечном итоге, должно положительно сказаться на процессе обучения.

*Якубовская А.Р., Перова Е.И.
Всероссийский научно-исследовательский институт
физической культуры и спорта*

*Васильева Т.В.
Московский городской психолого-педагогический университет
г. Москва, Россия*

ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Переход к новым социально-экономическим отношениям способствовал обострению уже существующих и выработке новых форм социальных деформаций в молодежной среде, возникающих как в ситуации школьного, так и вузовского обучения. Появилось большое число молодых людей с физическими, психическими и поведенческими отклонениями. Следствием этого могут стать различные девиации, возникающие в процессе профессионального обучения, в числе которых – утрата интереса к учебе и ответственности за собственное образование, эгоцентризм, правонарушения, алкоголизм, наркомания, распространение тяжелых психических депрессий и т.д.

В связи с этим не может не вызывать опасения то, что молодежь, имеющая склонность к различным формам девиантного поведения и обучающаяся в общеобразовательных учреждениях, в будущем будет определять социальный облик и потенциал регионального корпуса специалистов в большинстве профессий, что может пагубно отразиться на развитии и экономическом росте производства как в отдельных регионах, так и страны, в целом.

Недостаточная профессионально-мотивационная устойчивость, почти неизбежная в подростково-юношеском возрасте, предопределяют случайный и ошибочный характер выбора будущей специальности многими старшеклассниками и неготовность выпускников вузов трудиться в соответствии с этой специальностью. По оценке Минтруда РФ, половина выпускников ВУЗов и 70% окончивших ССУЗы трудоустраиваются не по специальности, а 80% не знают, кем и где они будут работать после окончания учебы, но скорее всего не по специальности.

Среди огромного числа педагогических средств социально-психологической коррекции молодежных девиаций, наиболее эффективными, полностью отвечающими потребностям профессионально формирующейся личности учащейся и студенческой молодежи, является физическая культура и спорт, в том числе, ее специальная направленность – профессионально-прикладная физическая подготовка.

Исследование предпочтений молодежи, поступивших на первый курс МГППУ, к различным видам профессиональной деятельности и мотивам

выбора профессии показали, что значительная часть опрошенных (80% юношей и 75% девушек) отдают предпочтение группе профессий «человек-человек». Однако, анализируя мотивы выбора первокурсниками своей будущей профессии, значительная часть молодых людей ориентируется не на социальные мотивы (приносить пользу обществу), а на чисто индивидуальные – выбор профессии как средство материального обеспечения.

Результаты тестирования социальных деформаций студентов, обучающихся на первом курсе Московского психолого-педагогического университета, показали, что наиболее распространенными признаками девиаций являются: нарушения общепринятых норм и правил; отсутствие позитивных социальных установок; склонность к отклоняющемуся поведению (характерны для 43,2% юношей и 54,4% девушек); повышенная агрессивность, тревожность; отсутствие волевого контроля эмоциональных реакций (выявлены у 35,9 и 40,8% студентов-первокурсников).

Изучение структуры заболеваемости по вузам г. Москвы позволяет выявить широкий спектр заболеваний и тенденцию увеличения числа молодых людей с различными отклонениями в физическом и психическом развитии. Наиболее высокие среднегодовые темпы прироста по заболеваемости и обращаемости молодежи отмечаются по болезням нервной (35%) и мочеполовой (30%) систем. Следующие ранговые места по среднегодовым темпам прироста занимают миопия (20%), заболевания органов пищеварения (17%), костно-мышечной системы, соединительной ткани (8,5%) и системы кровообращения (8,3%). Существенный рост заболеваемости отмечается при ее изучении в динамике обучения. Наиболее часто студенты обращаются с острыми респираторно-вирусными заболеваниями (73%). При анализе заболеваемости с временной утратой трудоспособности частота выдачи справок составляет 25-35%. Отмечается сезонная направленность заболеваний с наибольшими показателями в сентябре, марте и апреле. Уровень заболеваемости с утратой трудоспособности в среднем составляет 32 случая (на 100 студентов). При этом около 60% заболеваний приходится на студентов I и II курсов.

У студентов отмечается исходно низкий уровень физической подготовленности. В среднем у 57% студентов первого курса индекс физической готовности (ИФГ) находится ниже 50% границы требуемого уровня, а физическая подготовленность студентов-первокурсников оценивается как «низкая».

Учитывая наличие у значительной части студентов-первокурсников в скрытой форме склонности к нарушению общепринятых норм и правил, отсутствие позитивных социальных установок, проявление повышенной тревожности, нестабильности в отношениях с окружающими, низкий уровень физической подготовленности и др.), представляется возможным включение в учебную программу дополнительного материала, направленного на профилактику социальных деформаций в поведении молодежи средствами физической культуры и спорта.

Спецификой разработанных нами рекомендаций к программе физической культуры студентов МГППУ на этапах профессионального обучения, является не только специально подобранные физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование двигательных качеств, но и учебный материал, где студенты должны получить на занятиях навыки по саморегуляции, умению быть психологически готовыми к действиям стрессогенных факторов, что обеспечивало бы психологическую готовность к учебной и предстоящей профессиональной деятельности. При разработке содержания учебного материала учитывались особенности трудовой деятельности, а также требования, предъявляемые к психофизическим качествам специалистов «человек-человек». При подборе средств физической культуры и спорта, направленных на профилактику социальных деформаций среди молодежи, положены следующие методические принципы: оздоровительная направленность учебных занятий; обеспечение связи с трудовой практикой в процессе развития прикладной подготовленности; создание условий для воспитания и формирования у занимающихся комплекса личностных черт и качеств, способствующих их осознанному участию в собственном образовательном процессе; доступность и наглядность учебного материала, дифференциация учебных заданий и методов их решения в соответствии с индивидуальными особенностями и степенью социальной дезадаптации занимающихся; непрерывность и этапность выполнения программы с целью получения кумулятивного эффекта в целостной системе коррекционно-формирующего процесса.

Организация коррекционно-педагогического процесса физического воспитания предусматривает: изучение и анализ факторов, способствующих дезадаптации личностных качеств студентов, влияющих на успешность профессионального обучения; исследование уровня физического развития и двигательной подготовленности; получение данных о сформированности общефизических и профессионально важных качеств; использование в процессе учебных занятий педагогических приемов, направленных на снижение степени выраженности дезадаптирующих факторов.

Основной формой проведения педагогического процесса являются учебные занятия физической культурой, в которых через акцентированное воздействие на комплекс общефизических качеств, функций и свойств решается задача коррекции психофизического и психоэмоционального состояния студентов с признаками социальных деформаций.

Научное издание

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ**

**Материалы Международной научно- методической конференции
5 февраля 2014 года**

ISBN 978-5-91961-106-6



Редакторы: А.О. Егорычев, А.В. Греб, Н.А. Красулина

Подписано в печать 23.01.2014. Формат 60x84/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Таймс.
Усл. печ.л. 9,5. Тираж 100 экз. Заказ № 6

Издательский центр
РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина
Ленинский просп., 65
Тел./Факс: (499) 233-95-44