

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ И БОЛЕЛЬЩИКОВ

Ф. Г. Бешбаев

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Казань, Россия

fbeshbaev@gmail.com

Аннотация. Данная статья посвящена анализу и поиску решения актуальной проблемы российского футбола, как совершение правонарушений во время футбольных матчей футбольными болельщиками. В настоящее время в общественном сознании футбольный болельщик и правонарушения стали синонимами, так как практически ни один футбольный матч не обходится без совершения противоправных действий со стороны болельщиков. В статье рассматриваются возможные пути решения проблемы предотвращения правонарушений, а также необходимости налаживания конструктивного диалога между сообществами футбольных болельщиков и руководством футбольных клубов, приведены статистические данные по количеству совершенных правонарушений, обзор нормативных и правовых актов, регулирующих ответственность сторон.

Актуальность исследования. В разные годы спортивный мир сталкивался и сталкивается вплоть до сегодняшнего дня с такой проблемой как совершение правонарушения во время проведения футбольных матчей, главными действующими лицами которых являются футбольные клубы, болельщики, футболисты, судьи и т.д. Это негативно сказывается на имидже российского футбола, футбольных ассоциаций и футбольных клубах. Анализ данной проблемы показывает, что в Российском футболе практически отсутствует слаженная работа федераций футбола, клубов с футбольными сообществами, что на наш взгляд является одним из факторов отри-

цательного поведения футбольных болельщиков и требует решения. В последние годы Россия стала хозяйкой проведения таких крупных международных соревнований, как Всемирная летняя Универсиада – 2013, XXII Олимпийские зимние игры в Сочи, Чемпионат мира по водным видам спорта – 2015, а также Чемпионат мира по футболу – 2018 года, в преддверии которых необходимо наладить диалог со спортивными болельщиками, в том числе и с футбольными. Статистические данные о совершении правонарушений во время проведения спортивных мероприятий показывают положительную динамику [7]. Количество лиц вовлеченных в процесс активного «боления» в футболе также неуклонно растет и составляет около 50 тысяч человек [2]. Актуальность исследования обусловлена также тем, что за последние несколько лет были внесены поправки, приняты нормативные правовые акты, регламентирующие поведение болельщиков на спортивных соревнованиях.

Методы исследования: анализ источников литературы, анализ документов.

Результаты исследования. Болельщики – это живительная сила, сердце профессионального футбола. Без них профессиональный футбол мало чем отличался бы от любительского спорта или развлечения на досуге. На протяжении своей карьеры большая часть игроков и тренеров меняют клубы, а болельщики представляют собой краеугольный камень, опору своих клубов, потому что хранят верность своим командам и переживают за них и при победах и

при поражениях [6]. Со словами президента УЕФА Мишеля Platini сложно не согласиться, о том, что «футбольные болельщики – это такая группа людей, которая поддерживает свою команду несмотря ни на что, верят в нее и соперничают одной дружной и большой семьей, без которых не было бы того накала страстей и эмоций, которые являются неотъемлемой частью футбольных матчей». Но, как это бывает в жизни, в любой ситуации бывают исключения, в том числе и в отношении футбольных болельщиков к клубу, руководству клуба, тренерам и футболистам. Каждый клуб хочет выстроить взаимовыгодные отношения со своими болельщиками, но не каждому клуб этого может достичь. Существуют примеры, оказания всесторонней поддержки клубов своим «фанам», вплоть до финансовой, но бывают и иные, порой кардинально противоположные случаи. Хорошо это или плохо наглядно свидетельствуют штрафы, налагаемые контрольно-дисциплинарным комитетом Российского футбольного союза. Взаимоотношение футбольных команд с болельщиками – очень сложный и трудоемкий процесс, требующий конструктивного и взаимовыгодного диалога с обеих сторон, в том числе и при принятии определенных решений. Футбольные болельщики – это группа людей порой с консервативными взглядами, что неоднократно было подтверждено примерами из футбольной жизни. Каждый футбольный клуб имеет свою группу поддержки, свидетелями чего мы с вами являемся во время проведения футбольных матчей.

В последнее время конфликты болельщиков с футбольными клубами имеют устойчивую тенденцию, что в свою очередь демонстрируется болельщиками во время проведения футбольных матчей. Болельщиками устраиваются различные акции от бойкотирования домашних матчей своей

команды вплоть до требования отставки руководства клуба. Во время выступления на заседании Государственной Думы 9 апреля 2013 года заместитель министра спорта Российской Федерации Н.В. Паршикова сообщила, что за период с 2009 по 2012 год в ходе проведения спортивных соревнований было зарегистрировано свыше 14 тысяч правонарушений, большая часть которых приходится на такие виды спорта, как футбол и хоккей [7]. В подобных ситуациях футбольные власти не могли оставаться в стороне и одним из решений Российского футбольного союза при выдаче лицензии футбольному клубу стала необходимость иметь в числе сотрудников клуба – сотрудника по работе с болельщиками [5]. Подобного рода норма не может не радовать, но при одном условии, что сотрудник, отвечающий за работу с болельщиками, будет действительно заинтересован в этой деятельности, и чтобы это не носило сугубо формальный характер. Как было сказано выше, у клубов неоднозначное отношение к своим «фанам», некоторые выстраивают взаимовыгодные отношения, а кто-то остается в стороне и практически не предпринимает никаких шагов. Так во время матча 29 тура Российской футбольной Премьер-лиги между «Зенитом» и «Динамо» болельщики «Зенита» выбежали на поле в связи, с чем матч был остановлен, помимо этого, один из болельщиков «Зенита» набросился на капитана команды «Динамо» и нанес ему несколько ударов в область головы. После инцидента контрольно-дисциплинарный комитет РФС принял решение о присуждении ФК «Зенит» технического поражения 0:3, наложении штрафа на сумму 1 миллион рублей, обязал ФК «Зенит» провести 2 домашних матча без зрителей, а также запретить посещать болельщикам фан-сектора 3 ближайшие встречи. Подобные инциденты встречаются часто в Российской футболь-

ной Премьер-лиге, что не может не сказываться на имидже российского футбола, посещаемости матчей, финансовых потерь клубов. При этом практически вся ответственность за правонарушения совершенные футбольными болельщиками лежит на футбольном клубе, в том числе и финансовые выплаты, что не мешает и в дальнейшем футбольным болельщикам продолжать совершать правонарушения [1]. Финансовая сторона проблемы заключается в том, что на сегодняшний день практически все футбольные клубы Российской футбольной Премьер-лиги являются убыточными и очень малое количество клубов умеют самостоятельно зарабатывать деньги, а те клубы, которым это удастся, зарабатывают благодаря реализации абонементов и билетов на матчи, что является одной из основных статей дохода, приносящей до 30% в бюджет за сезон. Так, например футбольный клуб «Зенит» в сезоне 2012 года от реализации билетов заработал около 600 миллионов рублей или 20 миллионов долларов, больше в бюджет клуба перечислили только спонсоры – 21 миллион долларов [4].

Отмечаем, что на сегодняшний день ни в одном принятом нормативном правовом акте не встречается понятия «болельщик», что на наш взгляд является не совсем верно. С одной стороны футбольные клубы вводят должность сотрудника по работе с болельщиками, но с другой стороны кого они относят к категории «болельщик» остается неурегулированным. Важность организации работы с болельщиками и их объединениями отмечается Министерством спорта России, в принятой Стратегии развития физической культуры и спорта в период до 2020 года в Российской Федерации. Футбольные фанаты в свою очередь неоднозначно приняли активность законодателя в данном направлении, так как, по

их мнению, санкции, содержащиеся в некоторых законодательных актах, являются необоснованно жесткими, если не жесткими, в том числе и успевший наделать немало шума закон «О болельщиках» [3]. С некоторыми из доводов болельщиков нельзя не согласиться, так например крайняя мера при совершении правонарушений болельщиками предусматривает наказание в виде лишения права болельщика на определенный срок посещать матчи футбольного клуба, однако, на сегодняшний день законодателем не проработан механизм, который бы регулировал недопущение правонарушителя на стадион. В законе сказано, что ответственность за контроль лежит на футбольном клубе, а также на сотрудниках стадиона «стюардах», но при этом остается неясным, как на 45 тысячном стадионе «стюард» будет отслеживать и выявлять болельщика, на которого был наложен запрет на посещение матча. Еще одной нерешенной проблемой остается посещение футбольных матчей лицами, не достигшими 16 летнего возраста, так как во многих субъектах Российской Федерации приняты законы об ограничении нахождения лиц, не достигших 16 летнего возраста в общественных местах без сопровождения взрослых. Футбольный стадион – общественное место, нередко футбольные матчи начинаются около 20 часов 30 минут, в среднем с учетом компенсированного времени и перерыва длительность матча составляет 2 часа, что в итоге приводит к такой ситуации, когда вполне законопослушный гражданин пришел на матч поддержать свою команду, а после завершения становится нарушителем закона и должен понести ответственность в соответствии с Административным кодексом Российской Федерации. Подобного рода «нестыковок» достаточно, что в очередной раз демонстрирует необходимость комплексного подхода и рассмотрения проблемы

связанной с правонарушением болельщиков. На наш взгляд, достижения успеха в работе с болельщиками необходимо вести доступным образом, путем разъяснений и донесения информации о последствиях, которые могут наступить после совершения ими правонарушений. Ужесточением наказаний проблемы не удастся решить, необходимо выстраивать систему, в которой во главе угла будет стоять неотвратимость наказания, а не его жестокость. С другой стороны желание законодателем нормативно закрепить и урегулировать поведение спортивных болельщиков вполне обоснованно, так как до недавнего времени в Российском законодательстве практически отсутствовала нормативная база предусматривающая ответственность болельщиков.

Выводы: в преддверии крупных международных спортивных соревнований в России назрела необходимость выстраивания четкой, системной работы со спортивными болельщиками, в том числе и футбольными на всех уровнях. Необходимо заинтересовать в выстраивании диалога обе стороны, как руководство футбольных клубов, так и сообщество болельщиков. При проведении анализа нормативных и правовых актов были выявлены определенные нестыковки, устранения которых необходимо добиться в ближайшее время, что позволит получить положительный результат в решении проблем, связанных с правонарушениями со стороны болельщиков, уменьшить их количество, а также повысить имидж российских болельщиков и российского футбола на международной арене.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дисциплинарный регламент РФС [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rfs.ru/rfs/documents/strategies/>
2. Мейтин, А.А. Криминологическая характеристика преступлений, совершаемых футбольными болельщиками, и их предупреждение/автореф. дисс. к.ю.н. – 12.00.08, Ростов на Дону, 2004. – 24с.
3. О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований [Текст]: Федеральный закон Российской Федерации от 23 июля 2013 г. N 192 // Собрание законодательства. – 2013. - № 31.
4. Попов, И. «Зенит»: как устроена экономика самого успешного футбольного клуба России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.forbes.ru/sobytiya-opinion/sport/89560-zenit-kak-ustroena-ekonomika-samogo-uspeshnogo-futbolnogo-kluba-rossii>
5. Руководство Российского футбольного союза по лицензированию футбольных клубов в Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rfs.ru/rfs/documents/docs4_0/
6. Справочник UEFA для сотрудников по работе с болельщиками [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/Tech/uefaorg/General/01/84/35/31/1843531_DOWNLOAD.pdf
7. Стенограмма заседания Государственной Думы «Предотвращение насилия, хулиганского поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://corrado.px6.ru/2011-10-16-18-31-44/15-2013-02-10-11-12-22/312--09-2013-.html>

АЛКОГОЛЬ В СОЗНАНИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

В. С. Боев, К. Е. Мартынова, Д. А. Черемных

ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»

Красноярск, Россия

vlaboe@yandex.ru

Введение.

В наше время все пытаются привлечь людей, а именно молодое поколение, к здоровому образу жизни, пытаются сделать это модным увлечением. Но почему так произошло, что к спорту народ привлекают, а не идет это у каждого человека из сознания? Все дело в наших привычках и не всегда они бывают у нас полезными.

Привычка — это характерная форма поведения человека, которая в определённых условиях приобретает характер потребности. Если привычка оказывает негативное воздействие на организм человека, на его здоровье, разрушает его жизнь как в физическом, так и в моральном плане — это вредная привычка.

Вредные привычки — распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны или даже вредны. Вредные привычки могут иметь в себе элементы невроза.

Основная часть.

Мы провели опрос среди учащихся своего института и попытались выяснить, какие вредные привычки у них развились с момента поступления в ВУЗ, а какие наоборот, остались в школьном возрасте. Результаты исследования лично нас не удивили. Хотя в целом результат был удовлетворителен: многие стали меньше смотреть телевизор, играть в компьютерные игры, но пару «привычек» у большинства увеличились, это есть поздно вечером и употребление алкоголя. В-первом случае это и понятно, большинство опрошенных были те

студенты, которые учатся допоздна и приезжают домой в 7, 8 и даже 9 часов вечера, естественно им нужно восполнить недостаток сил, поэтому и происходят ночные хождения к холодильнику. Но вот во-втором, это уже беда. Многие говорили, что они стали больше «выпивать» так как стали более взрослыми или для снятия стресса после учебы или по другим причинам, но факт остается фактом, они стали больше пить. Ведь в будущем это скажется негативно на их самих, ведь грани между «выпиванием» и алкоголизмом нету, просто есть ступень зависимости от алкоголя. Давайте же разберемся внимательней в этом вопросе.

В начале 20 века в России алкоголь стал распространяться под влиянием власти, так как они поняли, что это еще один «повод» расширение казны, за счет спаивание населения, его потом так и прозвали, «пьяный бюджет». До введение такой политики государством, 95% молодежи до 18 лет, 90% женщин и 47% мужчин не разу не употребляли алкоголь. К 1913 году употребление алкоголя на душу населения стало 5 литров. Но народ не дремал и была развернута массовая антиалкогольное движение, которым покровительствовали приближенные из царской семьи и к 1915 году алкоголь победили. Затем в стране произошло свержение власти, гражданская война. Народу некогда было пить, так сказать. Именно в этот период родились те, кто потом отстоял нашу страну во время Великой Отечественной войны. Навряд ли люди с алкогольной зависимостью могли сделать это. Если бы не те люди, которые ввели антиалкогольный запрет, то наши бы

солдаты не победили бы и разговаривали бы мы сейчас с вами не на русском, а на немецком языке и поклонялись могиле Гитлеру. Но в середине 50-х годов 20 века государство стало планировать поступлению в бюджет так называемых «пьяных денег». Для этого строили новые пивные и вино-водочные заводы и это подействовало. К 1965 году потребление алкоголя на душу населения стало 5 литров, к 1980 году 11 литров. Прежде всего страдали дети, причем те, которые еще не родились. Они уже с кровью матери стали всасывать этиловый спирт, поэтому около 10% детей стали рождаться с отклонениями. Например, в 1965 году в Омской области было две школы для умственно-отсталых детей, к 80-х годам-19 школ. Разве это не прямой показатель? Но народ продолжал пить, и правительство ввело колоссальное распоряжение, 17 мая 1985 года был введен «сухой закон». Потребление алкоголя снизилось до 4 литров, в те времена с 1985 по 1988 год прирост составил 1,5 миллиона человек. Но есть и печальные стороны закона: люди стали травиться суррогатом, алкоголем из-под «полы» так называемым «самогоном», на полках магазинов стали исчезать продукты, золотой запас таял. Деньги шли на оборону страны и без дополнительных вливаний денег, народ бы умер. В 1988 году члены правительства решили вновь начать восполнять бюджет за счет спаивание собственного народа. И к чему это привело? В «пьяном угаре» развалили страну. Алкогольные гос. предприятия перешли в частные руки. И с новой силой алкоголь «захлестнул» полки магазинов, ларьки и экраны телевидения. В сериалах стали показывать сцены употребления алкоголя и это стало вливаться в головы народа как традиции и нормы жизни.

Каковы же стадии алкоголизма?

Первая стадия. На первой стадии алкоголизма больной часто испытывает труднопреодолимое желание употребить алкоголь. При невозможности употребления спиртного чувство влечения на время проходит, однако в случае употребления алкоголя контроль по отношению к количеству выпитого резко падает. На этой стадии заболевания состояние опьянения нередко сопровождается чрезмерной раздражительностью, агрессивностью и даже случаями потери памяти в состоянии опьянения. У алкоголика пропадает критическое отношение к пьянству и появляется тенденция оправдать каждый случай потребления алкоголя. В конце первой стадии начинается рост толерантности (переносимости алкоголя). Первая стадия алкоголизма постепенно переходит во вторую.

Вторая стадия алкоголизма характеризуется значительным ростом толерантности к алкоголю, постепенно достигая наивысшей планки — «плато толерантности». Постепенно человек теряет контроль над употребляемой выпивкой (уменьшение контроля). На этой стадии появляется физическая зависимость от алкоголя. Именно на второй стадии возникает абстинентный алкогольный синдром, сопровождающийся головной болью, жаждой, раздражительностью, проблемами со сном, болями в области сердца, дрожанием рук или всего тела. Возникает замкнутый круг зависимости — многодневное пьянство, которое невозможно прервать. Резкое прерывание запоя (или, по ранее употреблявшейся классификации, псевдозапоя) без медицинской помощи, может привести к различным осложнениям, вплоть до металкогольных психозов.

Третья стадия. Тяга к алкоголю усиливается, пропорционально контроль снижается. Организму требуется уже незначительное количество спиртосодержащих напитков. При этом нарушения в психике

приводят всё больше к амнезии. Психическая, физическая и социальная деградация увеличивается. Постепенно возникает временное состояние, приближенное к понятию «истинного запоя» — человек, уже бессознательно, испытывает нетерпимое влечение к выпивке. Учитывая, что для опьянения достаточно малой дозы спиртного (рюмка и меньше), такой запой иногда заканчивается лишь полным истощением организма. К данному моменту нарушения психики становятся необратимыми, наступает алкогольная деградация. Запой, прерванный без соответствующей медицинской помощи, часто сопровождается металкогольными психозами.

До сих пор медленно, но верно употребление алкоголя с каждым годом растет. Оно и понятно. Видели ли вы игры детей в садике? Игра в семью. Дети полностью копируют взрослых. За столом они чокаются как взрослые. Потому что они это видят. Родители для них кумиры, они берут с них пример, как себя стоит вести в обществе. В дальнейшем сами взрослые говорят, что употребление алкоголя это плохо, но сами они пьют от безысходности, потому что привыкли. Когда подростку запрещают, на него это действует как красный платок на быка. Поэтому практически каждый до 18 лет попробовал алкоголь. Безусловно, никто не хочет выглядеть как алкоголик на свалки. Поэтому большинство ввело для себя обман как культурное употребление алкоголя. «Нет, я не алкоголик, я так, раз в

неделю. От этого ни чего не будет» Тогда почему мы называем людей наркоманами, которые только пару раз приняли наркотическое вещество, и считаем это болезнью, когда сами не можем обойтись без алкоголя. Когда застолья никто не ограничивается одной стопкой или одним бокалом, надо же «догнаться» чтоб в голове помутнел рассудок. Вам становится легко, вы становитесь открытыми и раскрепощенными, вам весело, но вот именно в этот самый момент в вашей голове погибают тысячи клеток мозга, которые на утро уходят вместе с отходами жизнедеятельности, а у вас болит голова. Ни кому эти чувства не нравятся, но вы все равно вновь и вновь будете употреблять алкоголь, ведь вы признаете это болезнью не у себя, а у тех, кто в больнице лежит с диагнозом «алкоголик». Раньше мы были великой державой, это мы первые запустили спутник в космос, а потом и человека, но в скором будущем новые открытия будут воспроизводить китайцы, которые пьют гораздо меньше нас, но уже занимают первые места в области точных и естественных наук.

Заключение.

До тех пор, пока в сознание наших граждан не войдет, что пить это не есть хорошо, мы так и будем падать по социальной лестнице всей великой державой. И вскоре, не успеем мы осознать, как и самой России и русского народа уже не будет существовать.

СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Н. Н. Бумарскова

ФГБОУ ФПО НИУ «Московский государственный университет»

Москва, Россия

pr-azdnik@yandex.ru

***Аннотация.** Сегодня мы вряд ли найдём образованного человека, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе. В спортивных клубах, независимо от возраста, занимаются физической культурой миллионы людей. Спортивные достижения для подавляющего большинства из них перестали быть самоцелью. Физические тренировки «становятся катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия». Спортивный стиль жизни, воспитание тяги к нему, должно начинаться с самого детства, продолжаться всю жизнь и передаваться из поколения в поколение. Как минимум, ежедневная гимнастика, продолжительностью 15-20 минут в любое удобное время должна стать такой же привычкой, как утреннее умывание.*

Роль физической культуры заметно возросла в эпоху научно-технического прогресса, освобождая работников от изнурительных затрат ручного труда (с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту), не освободил их от необходимости физической подготовки и профессиональной деятельности, но изменил задачи этой подготовки.

Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры современного общества представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения, а также на основные сферы жизнедеятельности общества.

Действительно, двигательная активность обладает мощной социализирующей си-

лой. Политики давно рассматривают спортивный стиль жизни как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Социологические опросы населения, особенно молодёжи, занимающейся спортом, показывают, что он 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.

Каждому работающему в области физической культуры и спорта крайне необходимо хорошо знать анатомию, физиологию, спортивную медицину, способы, методы и формы спортивной тренировки, особенности профессиональной деятельности, разбираться в жизненных интересах и социальных отношениях людей, на основе которых созданы группы, общности, общество и мировое сообщество.

В социологии физической культуры в настоящее время пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта в современном социуме. Новые социально-экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивной деятельностью проблемы формирования новых ценностей ориентации, образов поведения, смыслов, стилей жизни.

Одной из основных проблем социальной физической культуры и спорта является формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни.

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека - главного элемента производительных сил общества. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. К первым стоит отнести: развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния.

Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Спортивный стиль жизни способствует профилактике и снижению целого ряда заболеваний, используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста, в том числе и в студенческие годы. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни.

Умеренная двигательная активность представляет возможности не только для физического и функционального совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания

Действенность отношения людей к физической культуре и спорту состоит в их

устойчивом, практическом участии в физкультурно-спортивном движении, в приобретении и использовании в жизненной практике определённого уровня физического развития и соответствующих знаний в этой области.

Отношение к физической культуре и спорту населения определяется, в первую очередь, рядом социальных факторов, которые стимулируют их потребность к занятиям, формирует физкультурные и спортивные интересы, а также определяют конкретные цели и мотивы в данной сфере деятельности.

Следовательно, истинную природу и значение движения в социуме, его опережающее глубинное понимание можно познать только с учётом постоянного расширения взгляда на мир, меняющегося под влиянием научно-технической революции и социально-экономических условий, в связи с возникновением экологической проблемы, а также участвовавшими опасными и чрезвычайными ситуациями. Поэтому важно раскрыть глобальную роль физической культуры в развитии общества, связанную не только с сохранением здоровья и физической подготовленностью человека, но и, прежде всего, с формированием целостной, многогранной личности.

Разработка индивидуальных программ оздоровления студентов – одно из приоритетных направлений кафедры физического воспитания и спортивно-образовательного комплекса НИУ МГСУ.

Двигательная активность положительно влияет на все системы организма человека, что свидетельствуют биологические основы физической культуры.

Физическое движение повышает устойчивость организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных

факторов. Например, таких как пониженное атмосферное давление, перегревание, некоторые яды, радиация и др. В специальных опытах на животных было показано, что крысы, которых ежедневно по 1-2 часа тренировали плаванием, бегом или висением на тонком шесте, после облучения рентгеновскими лучами выживали в большем проценте случаев. При повторном облучении малыми дозами 15% нетренированных крыс погибало уже после суммарной дозы 600 рентген, а тот же процент тренированных - после дозы 2400 рентген. Физические упражнения повышают стойкость организма мышей после пересадки им раковых опухолей.

Стрессы оказывают на организм сильнейшее разрушительное действие. Положительные эмоции наоборот способствуют

нормализации многих функций. Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием. От неправильного образа жизни или просто со временем в организме могут накапливаться вредные вещества, так называемые шлаки. Кислая среда, которая образуется в организме во время существенной физической нагрузки, окисляет шлаки до безвредных соединений, а затем они с лёгкостью выводятся.

В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Е. В. Бурцева, В. А. Бурцев, А. З. Шамгуллин

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования значимых мотивов занятий спортом у студентов с учетом уровня спортивной квалификации, выявлены доминирующие мотивы занятий спортом у студентов с учетом спортивной специализации, а также раскрыты особенности взаимосвязи мотивов занятий спортом у спортсменов с учетом уровня спортивной квалификации.

Актуальность исследования. Достижение высоких спортивных результатов российских спортсменов на международной арене невозможно без изучения психологии личности спортсмена. В продолжитель-

ности и эффективности занятий спортом существенная роль принадлежит мотивационной сфере личности спортсмена, являющейся, с одной стороны, основанием его действий, поступков, деятельности и поведения, а с другой, побуждением к достижению поставленной им цели. Осознанные мотивы в совокупности образуют внутренний стержень личности спортсмена, определяя его спортивный характер и в конечном итоге - мотивационную направленность.

Недооценка роли мотивационных факторов, а также учета динамики изменения

мотивов тренерами и самими спортсменами часто приводит к тому, что спортсмен неспособен реализовать свои потенциальные возможности в тренировочной и соревновательной деятельности [1, 2].

Наряду с этим остаются малоисследованными психологические особенности значимости мотивов занятий спортом с учетом уровня спортивной квалификации и спортивной специализации.

Таким образом, в настоящее время существует объективное *противоречие*, с одной стороны, между высокой значимостью мотивов занятий спортом для эффективности и продолжительности спортивной деятельности, с другой, недостаточной изученностью особенностей мотивационной сферы спортсменов в связи с уровнем спортивной квалификации и специализации.

Проблема нашего исследования сформулирована следующим образом: каковы ведущие мотивы занятий спортом у спортсменов различной спортивной квалификации и специализации?

Объектом исследования выступает психологическая подготовка спортсменов.

Предметом исследования являются мотивы занятий спортом у студентов с учетом уровня спортивной квалификации и спортивной специализации.

С учетом содержания проблемы **цель** нашего исследования заключается в определении доминирующих мотивов занятий спортом у спортсменов в зависимости от уровня спортивной квалификации и спортивной специализации.

Для достижения цели исследования последовательно решались три **задачи**:

1. Определить наиболее значимые мотивы занятий спортом у студентов с учетом уровня спортивной квалификации
2. Выявить доминирующие мотивы занятий спортом у студентов с учетом спортивной специализации и гендерного признака.
3. Раскрыть особенности взаимосвязи мотивов занятий спортом у спортсменов с учетом уровня спортивной квалификации.

Научная новизна заключается в том, что в результате исследования выявлены наиболее значимые мотивы занятий спортом у студентов с учетом уровня спортивной квалификации и спортивной специализации.

Организация исследования. В исследовании приняли участие студенты, обучающиеся в Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма и систематически занимающиеся спортом.

Методика исследования. Измерение и оценка мотивов занятий спортом проводилась с помощью методики «Мотивы занятий спортом», разработанной А. В. Шаболтас [2], которой было выделено 10 основных мотивов - категорий занятия спортом, таких как:

1. *Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ)*
2. *Мотив социального самоутверждения (СС)*
3. *Мотив физического самоутверждения (ФС)* \
4. *Социально-эмоциональный мотив (СЭ)*
5. *Социально-моральный мотив (СМ)*

6. *Мотив достижения успеха в спорте (ДУ)*
7. *Спортивно-познавательный мотив (СП)*
8. *Рационально-волевой мотив (РВ)*
9. *Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД)*
10. *Гражданско-патриотический мотив (ГП)*

По каждому мотиву-категории автором были составлены соответствующие высказывания - мотивы-суждения.

Суть методики заключается в том, что оценивается отношение испытуемого на сочетание двух суждений. Из каждой пары он должен выбрать одно утверждение, которое соответствует его отношению к своей спортивной деятельности. По мнению автора, такая процедура очень сходна с реально существующей "борьбой внутри мотивов".

Для решения *первой задачи* проводился сравнительный анализ значимости мотивов занятия спортом в зависимости от уровня спортивной квалификации. Сравнивая значимость мотивов для испытуемых трех групп, можно отметить, что занятия спортом рассматриваются спортсменами массовых разрядов преимущественно в связи подготовкой к требованиям и содержанию будущей профессиональной деятельности. Достижения и успехи спортивной деятельности для них менее значимы. Их отличает стремление к занятиям спортом ввиду высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности (социально-эмоциональный мотив).

Для спортсменов высокой квалификации соотношение значимости мотивов занятий спортом существенно различается со

спортсменами массовых разрядов, что, с одной стороны, обусловлено влиянием фактора занятий спортом, с другой, фактором спортивного отбора.

Благодаря отбору продолжают заниматься спортом те спортсмены, которые соответствуют требованиям спорта высших достижений, как по степени двигательной одаренности, так и в плане мотивационной готовности к тренировочной и соревновательной деятельности.

Мастера спорта отличаются от спортсменов 1-2 разрядов и КМС ярко выраженным стремлением достичь спортивного успеха, стремлением повысить личный престиж и успешно выступать на соревнованиях, представляя свою Родину, общество, спортивный коллектив. Для мастеров спорта международного класса доминирующим становится мотив социального самоутверждения, который напрямую связан с успехами соревновательной деятельности, второе и третье места в иерархии мотивов занимают гражданско-патриотический мотив и мотив достижения успеха.

В соответствии со *второй задачей* мы проанализировали мотивы занятий спортом у спортсменов различной спортивной специализации. Спортсмены ситуативных видов спорта отличаются большей выраженностью социально-морального и гражданско-патриотического мотивов.

В сложнокоординационных видах спорта наиболее значимы гражданско-патриотический и социально-эмоциональный мотив, который связан с высокой эмоциональностью соревновательной деятельности в сложнокоординационных видах спорта, таких как художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание. Для спортсменов циклических видов спорта доминирующими являются мотив достижения успеха и

также как и для других видов спорта - гражданско-патриотический мотив.

Сравнивая иерархию мотивов занятий спортом девушек, имеющих различный уровень спортивной квалификации мы не выявили достоверных отличий от показателей мотивов юношей. Разница лишь в том, что для девушек, имеющих разряд кандидата в мастера спорта и звание мастера спорта мотив достижения успеха менее значим, чем для юношей, а вот мотив эмоционального удовольствия занимает более высокое место в иерархии мотивов на всех уровнях спортивной квалификации.

Мы полагаем, данный факт отсутствия достоверных отличий в мотивах занятий

спортом связан с мускулинизацией женского спорта высших достижений и тем, что перед женщинами ставятся спортивные задачи такого же уровня, как и перед мужчинами.

Для решения *третьей задачи* нами был проведен корреляционный анализ взаимосвязи мотивов занятий спортом. Так как в иерархии мотивов занятий спортом юношей и девушек не выявлено достоверных отличий, с целью анализа взаимосвязи мотивов между собой, мы объединили спортсменов по уровню спортивной квалификации в две группы - спортсмены массовых разрядов и спортсмены высокой спортивной квалификации (МС, МСМК, ЗМС).

Таблица 1

Взаимосвязь показателей мотивов занятий спортом спортсменов 1-2 спортивного разряда, n = 58

Мотивы занятий спортом	Мотивы занятий спортом									
	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
ЭУ	Х	-0.13	-0.68**	0.16	0.59*	0.32	0.23	0.16	-0.59*	-0.35
СС		Х	0.21	-0.47	-0.02	-0.34	-0.03	0.49*	0.19	-0.08
ФС			Х	-0.10	-0.38	-0.09	-0.18	-0.06	0.49*	0.39
СЭ				Х	-0.07	-0.34	-0.15	-0.11	-0.03	0.43
СМ					Х	0.36	0.26	0.49*	-0.51*	-0.02
ДУ						Х	0.56*	-0.17	-0.67**	-0.35
СП							Х	-0.06	-0.38	-0.29
РВ								Х	-0.14	0.45
ПД									Х	0.33
ГП										Х

Примечание: $P \leq 0,05$ при $r = 0,48$; $P \leq 0,01$ при $r = 0,60$;

Условные обозначения здесь, в других [таблицах](#) и на [рисунках 1-2](#):

1) * - $P < 0,05$; ** - $P < 0,01$;

2) ЭУ - мотив эмоционального удовольствия; СС - мотив социального самоутверждения; ФС - мотив физического самоутверждения; СЭ - социально-эмоциональный мотив; СМ - социально-моральный мотив; ДУ - мотив достижения успеха в спорте; СП - спортивно-познавательный мотив; РВ - рационально-волевой мотив; ПД - мотив подготовки к профессиональной деятельности; ГП - гражданско-патриотический мотив.

В мотивационной структуре личности спортсменов 1-2 разрядов и КМС выделяются три группы положительно взаимосвязанных между собой мотивов 1) физического самоутверждения и подготовки к профессиональной деятельности; 2) эмоционального удовольствия, социального самоутверждения, социально-моральный и рационально-волевой мотивы; 3) мотив достижения успеха и спортивно-познавательный мотив (таблица 1).

Наряду с этим наблюдаются противоречия между мотивами подготовки к профессиональной деятельности и физического самоутверждения с мотивом эмоционального удовольствия, социально-моральным мотивом и мотивом достижения успеха.

Результаты корреляционного анализа взаимосвязи мотивов занятий спортом спортсменов высокой спортивной квалификации (МС, МСМК и ЗМС) показали тесную положительную взаимосвязь показателей, непосредственно влияющих на эффективность спортивной деятельности: мотива достижения успеха и гражданско-патриотического мотива (таблица 2).

С другой стороны, эти показатели отрицательно коррелируют с показателями мотива подготовки к профессиональной деятельности и рационально-волевого мотива, которые, в свою очередь, положительно связаны между собой. Спортивно-познавательный мотив отрицательно связан с мотивом эмоционального удовольствия.

Таблица 2

Взаимосвязь показателей мотивов занятий спортом спортсменов высокой спортивной квалификации, n = 57

Мотивы занятий спортом	Мотивы занятий спортом									
	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
ЭУ	X	-0.30	0.26	-0.07	-0.51	0.20	-0.64*	0.08	0.25	-0.17
СС		X	0.37	0.13	0.35	-0.16	-0.16	-0.25	-0.54	0.08
ФС			X	-0.12	-0.43	0.15	-0.03	-0.12	-0.22	-0.30
СЭ				X	-0.25	-0.28	-0.01	0.03	-0.37	0.23
СМ					X	0.12	-0.01	-0.26	-0.29	0.33
ДУ						X	-0.11	-0.79**	-0.49	0.66*
СП							X	-0.02	-0.04	-0.15
РВ								X	0.76**	-0.81**
ПД									X	-0.65*
ГП										X

Сравнивая экспериментальные данные обеих групп испытуемых, можно заключить, что с ростом спортивной квалификации наблюдается повышение степени адекватности мотивационной структуры

качественному своеобразие спортивной деятельности. Спортсмены высокой квалификации уже не склонны рассматривать занятия спортом как средство активного отдыха (рационально-волевой мотив) и как

средство подготовки к предстоящей профессиональной деятельности.

Наряду с этим, для спортсменов, ориентированных на получение эмоционального удовольствия (эмоциональное отношение), спортивно-познавательный мотив (рациональное отношение) остается незначимым: они в большинстве своем не стремятся к расширению и углублению знаний в области избранного вида спорта.

Анализ и обобщение результатов экспериментального исследования мотивов занятий спортом с учетом уровня спортивной квалификации и спортивной специализацией свидетельствуют, что:

1. Спортсмены высокой квалификации отличаются от спортсменов массовых разрядов ярко выраженным стремлением достичь спортивного успеха; стремлением повысить личный престиж, стать более уважаемым знакомыми, зрителями и стремлением успешно выступить на соревнованиях, представляя спортивный коллектив, общество, свою Родину.
2. Сравнивая мотивы занятий спортом в зависимости от спортивной специализации мы выявили высокую значимость гражданско-патриотического мотива для спортсменов всех видов спорта, в сложнокоординационных видах спорта наиболее значим социально-эмоциональный мотив.

У спортсменов высокой квалификации наблюдается: 1) тесная согласованность в уровне развития мотива достижения успеха и гражданско-патриотического мотива, 2) взаимосвязь стремлений к эмоциональному удовольствию и к достижению успеха.

Обобщая результаты экспериментального исследования мотивов занятий спортом можно заключить, что: мотивы возникают, формируются, перестраиваются под влиянием физического, интеллектуального, нравственного развития личности спортсмена, а также в связи с накоплением опыта занятий спортом и ростом спортивного мастерства. Происходит изменение от первоначальных мотивов, приведших новичка в спортивную школу, до мотивов, которыми руководствуются мастера спорта международного класса

В развитии мотивов спортивной деятельности в связи с уровнем спортивной квалификации выделяются следующие тенденции: 1) дифференциация содержания мотивационной структуры; 2) стабилизация мотивационной структуры и уменьшение ее индивидуального своеобразия; 3) усиление значимости результативных мотивов с последовательным переходом от потребности в социальном самоутверждении, к потребности в достижении наивысшего результата в спорте и к потребности в спортивном совершенствовании для успешного выступления за спортивный коллектив и свою страну; 4) переход от стремления к достижению целей спортивной деятельности, которые ставятся под преимущественным влиянием внешних импульсов, к побуждению занятиям спортом на основе активного положительного ценностного отношения к спорту и самооценки своих личностных качеств; 5) усиление социальной направленности мотивов.

Таким образом, применение полученных знаний о доминирующих мотивах занятий спортом в зависимости от уровня спортивной квалификации и специализации позволяет оперативно осуществлять психологическую диагностику направленности личности спортсмена и своевременно корректировать процесс психологической подготовки, тем самым обеспечивая высокий

уровень мотивационной готовности спортсменов к многолетней спортивной подготовке и успешному выступлению на соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
2. Шаболтас, А. В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук :19. 00.01 / А. В. Шаболтас. – СПб., 1998. – 21 с.

МЕСТО И РОЛЬ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА И СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

А. С. Галеева

Поволжская Государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

albina.galeeva.97@mail.ru

Аннотация. В наше время большое внимание удивляется спорту. По всем телеканалам, в интернете, по радио говорят об олимпийских играх, о победах наших спортсменов. Однако, мало уделяется вниманию развитию спорта в молодежной среде. Во многих университетах физкультура является обязательным предметом. Это неудивительно, так как спорт выступает мощным фактором социализации личности и ее социальной интеграции. Именно в молодом возрасте закладывается фундамент нравственных позиций, трудовых отношений, формируются ценностные ориентации. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития. Однако, отмечая значимость спорта для молодого поколения, мы наблюдаем обратный процесс. Дело в том, что, не смотря на внедрение физической культуры в образовательный процесс университетов, студенты все реже занимаются спортом.

Целью физического воспитания молодежи является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и ту-

ризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ 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.

Таким образом, учебный процесс по физическому воспитанию молодежи включает в себя два взаимосвязанных содержательных компонента:

1. Базовые занятия физической культурой, обеспечивающие формирование основ физической культуры личности.
2. Спортивный компонент, дополняющий базовый и включающий занятия в избранном виде спорта, учитывая индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности.

В своем исследовании я попыталась выявить и проанализировать факторы, препятствующие занятию спортом студенческой молодежи на примере одного из университетов города Казани, а также проследить отношение студентов к спорту и узнать их мнение о развитии спорта среди студентов. Объектом исследования выступила студенческая молодежь, предметом – факторы, препятствующие занятиям спортом студенческой молодежи.

В результате проведенного нами исследования было выявлено, что 52,5 % респондентов занимаются спортом, 47,5 % спортом не занимаются. Секции ПГАФКСиТ посещают только 10 % из 47 %, они довольны работой тренеров, и в целом, довольны оборудованием спортивных учреждений и спортивных секций, принадлежащих ПГАФКСиТ. 4 % респондентов занимаются спортом в неспециализированных учреждениях, без оборудования и персонала.

Среди причин непосещения спортивных учреждений и спортивных секций ПГАФКСиТ респонденты указали: нехватка свободного времени - 50,5 %; неудобный график работы спортивных учреждений - 6,3 %; ссылаясь на отсутствие желания заниматься в спортивных учреждениях в принципе ответили 16,8 %, на отсутствие желание заниматься в спортивных учреждениях ПГАФКСиТ - 6,3 %; 4,2 % указали причину в том, что далеко живут от спортивных секций ПГАФКСиТ – поздно возвращаться домой.

47,5 % респондентов указали, что занимаются спортом, но при этом 33 % из них не посещают секции на базе ПГАФКСиТ, а также в других учреждениях с оборудованием и без него. Поэтому можно сделать вывод о том, что студенты занимаются только на уроках физкультуры, так как это обязательный предмет образовательного процесса и посещение занятий — обязанность студента. При этом 65,5 % респондентов считают, что спорт развит в студенческой среде.

При вопросе альтернативы спорту студенты на первое место ставят другое хобби, на втором месте отметили посещение кинотеатров, театров, на третьем месте оказались ночные клубы и развлекательные комплексы, пятое место заняла у студентов учеба.

Анализируя данные нашего исследования, мы выделили три основных фактора, препятствующих занятиям спортом у студентов. Первым фактором выступает коммерческий характер спортивных учреждений. Многие студенты живут в общежитиях, на съемных квартирах, многие работу совмещают с учебой. Цитируем: «не хватает ни сил, ни денег! О каком спорте может идти речь?!»

Другой причиной является большое разнообразие развлекательных учреждений: кафе, клубов, кинотеатров и прочих заведений. Студенты посещают их с целью отдохнуть, однако напротив, после посещения подобных развлекательных учреждений, организм истощается. Например, в кинотеатрах, излишний шум негативно сказывается на слух и не способствует гармоничному развитию здоровой личности. При этом те же студенты считают, что «лучше встретиться с друзьями в кафе, чем носиться по спортзалу». В итоге, современная молодежь ходят в клубы, погулять по паркам и часто средством облегчения, успокоения выступает алкоголь и курение. Попробовав первый раз, а после и второй, они начинают понимать, что расслабиться и поднять себе быстро настроение они могут именно так. Получив свою дозу наркотика, они получают тем самым дозу адреналина, которую можно «испытать на себе» в спортзале. Молодежь начинает реже ходить на спортивные площадки, спортзалы, а все больше собираться с друзьями «выпить пива, водки, покурить, поговорить». Золотая молодежь не представляет себе проведение вечеринок, пикников и различного вида увеселительных мероприятий без употребления наркотиков. В результате третий фактор — легкий доступ к наркотическим средствам.

Таким образом, проблемы уменьшения молодежи, занимающейся в спортзалах,

возникают как из-за экономических условий, так и из-за того, что в наши дни быстро расширяется круг привлекательных для молодежи занятий, возрастает возможность альтернативного выбора своего досуга. Раньше спорт для молодежи мог служить как стимулом продвижения внутри определенной социальной группы, так и средством отдыха от умственных нагрузок, развлечением, возможностью «показать себя», сейчас таким средством и стимулом выступают развлекательные центры, увеселительные напитки. Здесь отметим, что посещение развлекательных мероприятий несет в себе коммуникативный мотив. Одной из причин посещения данных учреждений является общение с друзьями, а также знакомства. При этом нельзя не отметить большое развитие интернет — коммуникации. Сегодня студенты реже встречаются в кафе и клубах, заменяя общение «лицом к лицу», так сказать «вживую», на опосредованное общение через интернет сайты. Соответственно, развивается сидячий образ жизни, который отрицательно влияет на любой организм, тем более молодой.

Поэтому развитие спорта зависит не только от улучшения объективных общих и специфических условий, но также от факторов субъективного порядка. От личностного отношения людей к спорту. Более того, чем выше реальные возможности (материальная база, кадры, свободное время) для занятий спортом, тем больше значение субъективного фактора.

Нельзя не согласиться с точкой зрения Захарова М. А, что ценностные ориентации представляют собой мотивационное ядро спортивной деятельности. Они являются важнейшим условием, обеспечивающим высокую эффективность занятий физической культурой и спортом, поскольку определяют регулярность, систематичность и продолжительность этих занятий [1, с. 144].

Молодежи важно помнить, что их собственное здоровье зависит только от них самих. Ни родители, ни преподаватели не смогут насильно заставить молодое поколение заниматься спортом, развивать свою личность не только через умственную, но и физическую деятельность. Нужна активная пропаганда здорового образа жизни по СМИ. Молодежь должна полностью осознать важность спорта. Прививать детей к спортивной деятельности нужно с самого детства. Одним из вариантов стимуляции к занятиям спортом может являться обязательное условие работодателей при приеме на работу требовать предъявление

справки по посещению спортивной секции.

Подводя итог, отметим, что прежде всего ценностные ориентации студента, его мировоззрение, социальный и нравственный опыт напрямую влияют как на здоровый образ жизни молодежи, так и на общество в целом. Ведь здоровое, всесторонне функционирующее поколение предопределяет судьбу общества, государства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Захаров М.А. Социология спорта: учебно-методическое пособие / М.А. Захаров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Смоленск: СГАФКСТ, 2008. — 216 с.

ПОДГОТОВКА БОЙЦОВ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ НА ОСНОВЕ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Е. А. Гаранин

ФГБОУ ВПО «Тюменское высшее военно-инженерное командное училище
(военный институт)»
Тюмень, Россия
kzm_diss@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема подготовки бойцов армейского рукопашного боя на основе учёта индивидуальных психологических особенностей проявления нервной системы и учета их весовых категорий. Для изучения психологических особенностей деятельности бойцов применялись оценка пространственного и оперативного мышления и типологические особенностей проявления свойств нервной системы с помощью прибора Активациометр АЦ-9К. Для изучения показателей соревновательной деятельности бойцов применялись специальная стенографическая – протокольная запись, позволяющая фиксировать действия бойцов, с расчетом объема разносторонности и эффективности технико-тактических действий, хронометрирование, видеосъемка и

анализ видеозаписи соревновательных поединков бойцов рукопашного боя. Отмечено, что среди бойцов с уровнем подготовки КМС встречаются все типы характеризующие силы нервной системы: низкая, средняя, небольшая, высокая выраженность силы нервной системы. У бойцов с средней выраженностью силы нервной системы наблюдается средний подвижность торможения, но низкая подвижность в двигательных действиях. У бойцов с небольшой выраженностью силы нервной системы наблюдается средней уровень двигательных действий. У бойцов с высокой выраженностью силы нервной системы наблюдается очень высокий уровень двигательных действий. Проявление силы нервной системы актуализирует мотив выбора спортивной дисциплины.

Актуальность. Соревновательная деятельность рукопашного боя характеризуется множественными показателями, по которым можно определять эффективность деятельности спортсменов. Эти показатели своеобразные критерии действий спортсменов. Их учет позволяет отразить и восстановить процесс соревнования и поведения спортсмена в поединке, а также планировать и корректировать дальнейшую подготовку.

Современный армейский рукопашный бой представляет собой универсальную систему общей и специальной физической подготовки занимающихся с элементами и приемами нападения и защиты. Сочетает в себе множество функциональных элементов из огромнейшего арсенала видов боевых единоборств. Все приемы нападения и защиты армейского рукопашного боя широко применяются в реальной боевой деятельности особенно в подготовке военных.

В этой связи появился научный и практический интерес к проблеме определения наиболее эффективных нагрузок различной направленности, новых педагогических технологий организации учебно-тренировочного процесса, предусматривающих оптимальные условия для реализации индивидуальных возможностей организма спортсменов.

Ведущие специалисты в области теории и методики физического воспитания и спорта, а также в области разработки тренировочных программ пришли к выводу о том, что необходимо планировать и реализовывать тренировочные программы на основе комплексного анализа технико-тактических действий спортсменов. Как показал анализ крупных соревнований, результативная соревновательная деятельность квалифицированных бойцов в последние годы складывается из выполнения узкого

круга технико-тактических действий скоростно-силового характера, не учитывающего эффективность ведения боя, количество проигранных баллов, эффективность технической подготовленности, выигранных технических действий спортсменов.

Необходимость индивидуализации технико-тактической подготовки занимающихся армейским рукопашным боем (АРБ) обусловлена с одной стороны, значительным повышением спортивного мастерства и конкуренцией между спортсменами, а с другой, спецификой содержательно-временных комбинаций результативной соревновательной деятельности бойцов высших разрядов. Поэтому вопросы индивидуализации в системе подготовки спортсменов, занимающихся армейском рукопашном боем, нуждаются в более тщательном рассмотрении.

Методы исследования. В процессе нашей работы проведен анализ научно-методической литературы, анкетный опрос спортсменов и специалистов, педагогическое наблюдение, тестирование. Для изучения психологических особенностей деятельности бойцов применялись оценка пространственного и оперативного мышления и типологических особенностей проявления свойств нервной системы с помощью прибора Активациометр АЦ-9К. Для изучения показателей соревновательной деятельности бойцов применялись специальная стенографическая – протокольная запись, позволяющая фиксировать действия бойцов, с расчетом объема разносторонности и эффективности технико-тактических действий, хронометрирование, видеосъемка и анализ видеозаписи соревновательных поединков бойцов рукопашного боя.

Организация исследования. Опытнo-экспериментальная работа проводилась в период с 2011 по 2015 гг. с участием сборной

команды Тюменской области по АРБ. В эксперименте принимали участие бойцы армейского рукопашного боя в возрасте 16-19 и 20-23 лет с уровнем квалификации КМС и МС.

Результат. Деятельность спортсменов-бойцов состоит из множества технико-тактических операций, выполняемых индивидуально на фоне физических нагрузок. Эффективность деятельности бойцов, даже достаточно подготовленных физически, технически и тактически, в значительной мере определяется физическими, психологическими и другими факторами. Среди них важно выявить ту, которые оказывают существенное влияние на том или ином уровне на подготовленность бойцов для достижения максимально возможного результата. В нашем исследовании нами проведен сравнительный анализ соревновательной деятельности бойцов с учетом их весовых категорий. Эффективность соревновательной деятельности бойцов всех весовых категорий оценивали с учетом: количества набранных баллов в среднем за схватку, проигранных баллов за схватку, вычислением коэффициента тактической подготовленности, коэффициента надежности атаки и защиты, среднего балла выигранных и проигранных технических действий. Нами отмечено, что эффективность соревновательной деятельности бойцов зависит от их весовых категорий. В группе бойцов с весовыми категориями, легкая, полусредняя, полусредняя и средняя наблюдается прирост количества набранных баллов за поединок, снижение проигранных баллов и повышение тактической подготовленности. Отмечен высокий коэффициент надежности атаки и защиты. В группах бойцов полутяжелой, тяжелой категории отмечено одинаковое изменение среднего балла выигранных и проигранных технических действий. В ряде случаев по не-

которым показателям бойцы набрали самые высокие показатели. Проведение сравнительного анализа соревновательной деятельности бойцов всех весовых категорий позволяет своевременно ввести корректировку в тренировочный процесс. Выявить индивидуальные интервалы атаки бойцами, которые характеризует более тщательную подготовку к выполнению технических действий.

Типологические особенности проявления свойств нервной системы (НС) зависят от многих факторов. Представители сильной НС отличаются большей психологической устойчивостью и выносливостью к сильным и продолжительным раздражителям. Поэтому люди с сильной нервной системой более стрессоустойчивы, более терпеливы (могут дольше терпеть неблагоприятные физиологические состояния: усталость, недостаток кислорода в крови и т. д.), более решительные и смелые в опасной ситуации, склонны к риску и экстремальным ситуациям. Предпочитают авторитарный стиль руководства. Однако они не монотонноустойчивы, т. е. не любят однообразную работу и обстановку, обладают невысокой чувствительностью и внушаемостью, у них хуже, чем у людей со слабой нервной системой, развиты скоростные параметры (теппинг-тест, время простой реакции). Люди со слабой НС по сравнению с предыдущими отличаются высокой абсолютной чувствительностью, большой быстротой реагирования на сигналы, высоким максимальным темпом движений, высокой монотонноустойчивостью, внушаемостью, нейротизмом, артистичностью и эмоциональностью. Не склонны к риску и экстремальным ситуациям, стараются избегать ответственности и конфликтов, предпочитают демократический стиль руководства, нерешительны, не могут долго терпеть неблагоприятные физиоло-

гические состояния (нетерпеливы). Преимуществом сильной НС является хорошая защищенность от таких негативных влияний как стрессы, длительные нервно-психические нагрузки, внезапные сильные воздействия на психику. Слабая НС обладает таким недостатком, как низкая защищенность от длительных нервно-психических нагрузок, стрессов и иных сильных воздействий на психику. Однако отрицательной стороной сильной нервной системы является низкая чувствительность,

что проявляется в высоких абсолютных и дифференциальных порогах ощущений. Вместе с тем, преимуществом представителей слабой нервной системы является более высокая чувствительность, проявляющаяся, соответственно, в более низких абсолютных и дифференциальных порогах ощущений.

Анализ данных типологических особенностей проявления силы нервной системы бойцов АРБ представлено в [таблице 1](#).

Таблица 1

Характеристика проявления силы нервной системы бойцов АРБ уровня КМС

Бойцы	Диагностика силы нервной системы			
	Козф. силы НС (%)	Кол.движ.в наиб. рез-том 5 сек отрезке	Характеристика КСНС	Хар-ка кол-ва дв. в наиб.результ-ом 5 сек.отрезке.
1	-23,08	39	Средняя	Высокое (19)
2	-31,73	41	Высокая	Очень высокое (22)
3	-12,38	35	Низкая	Среднее (11)
4	-5,17	31	Небольшая	Среднее (11)
5	-4,17	32	Средняя	Низкое (5)
6	-18,18	33	Небольшая	Среднее (11)
7	-19,18	44	Средняя	Среднее (11)
8	-23,91	46	Высокая	Среднее (11)

Нами отмечено, что среди бойцов с уровнем подготовки КМС встречаются все типы, характеризующие силы нервной системы: низкая, средняя, небольшая, высокая выраженность силы нервной системы. У бойцов со средней выраженностью силы нервной системы наблюдается средняя подвижность торможения, но низкая подвижность в двигательных действиях. У бойцов с небольшой выраженностью силы нервной системы наблюдается средний уровень двигательных действий. У бойцов с высокой выраженностью силы нервной системы наблюдается очень высокий уровень двигательных действий.

Проявление силы нервной системы актуализирует мотив выбора спортивной дисциплины. Отмечено различие между бойцами в зависимости от их уровня подготовленности.

У бойцов АРБ с уровнем подготовки МС встречаются в основном, типы со средней и высокой выраженностью силы нервной системы ([таблица 2](#)).

Обращает на себя внимание то, что бойцы второй группы по сравнению с представителями первой группы отличаются высокой абсолютной чувствительностью, большой быстротой реагирования на сигналы, высоким максимальным темпом движений и эмоциональностью.

Таблица 2

Характеристика проявления силы нервной системы бойцов АРБ уровня МС

Бойцы	Диагностика силы нервной системы			
	Козф. силы НС(%)	Кол-во движений в наиб. рез-том 5 сек отрезке	Характеристика КНС	Хар-ка кол-ва движений в наиб. результате в 5 сек. отрезке.
1	-13,08	39	Средняя	Высокое (19)
2	-31,73	41	Высокая	Очень высокое (22)
3	-12,38	35	Средняя	Среднее (11)
4	-5,17	31	Средняя	Среднее (11)
5	-4,17	32	Высокая	Высокие (25)
6	-18,18	33	Высокая	Высокие (25)
7	-19,18	44	Средняя	Среднее (11)
8	-23,91	46	Средняя	Среднее (11)

Установлено, что бойцы средним и высокой силой НС более результативны, выносливы и устойчивы к стрессовым ситуациям. Также отмечено, что бойцы АРБ уровнем квалификации МС отличаются определенным комплексом психологических качеств, позволяющих их мыслить быстро, точно, критично, терять меньше времени на принятия решений. Бойцы с малой инертностью нервной системы более находчивы,

быстры, принимают более гибкую тактику ведения боя.

Таким образом, в подготовке бойцов АРБ учет психологических свойств личности должен стать главной задачей. Выявлено, что личностные особенности бойцов позволяют прогнозировать результативность выступлений, целенаправленно совершенствовать ведущую сторону подготовки.

СОЦИАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ

Н. Х. Гжемская, О. Н. Галлямова

*Набережночелнинский институт КФУ
Набережные Челны, Россия
gzhemskaya.nuria@yandex.ru*

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она, по словам В.К. Бальсевича, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии

человека. Физическая культура с присущим ей дуализмом может значительно влиять на состоянии организма, психики, статус человека.

Социальная ценность физической культуры выражается не только в том, что в

процессе их происходит освоение культурных ценностей, но главным образом в том, что они таят в себе богатые возможности саморазвития, самовоспитания, активных действий с целью реализации творческих возможностей в физической и духовной сферах.

В свою очередь «социальное» Л. И. Лубышева определяет как совокупность общественных отношений данного общества, интегрированная в процессе совместной деятельности (взаимодействие) индивидами или группами индивидов в конкретных условиях места и времени. Социальное есть результат совместной деятельности различных индивидов, проявляющийся в их отношении и взаимодействии.

Рассматривая культуру в качестве социального феномена, который связывает природу и общество через развертывание творческой деятельности человека, необходимо отметить, что культура не только социальный, но прежде всего антропологический феномен, в основе которого лежит неукорененность человека в природе, потребность человека в реализации тех побуждений, которые не являются инстинктивными. Это означает, по мнению Н.С. Злобина, что рассуждение о культуре важно начинать именно с антропологических данностей, а не с вхождения в пространство социальной истории.

С точки зрения антропологического подхода человек рассматривается как субъект культуры, воплощающий ее высшие устремления и достижения. Данный подход, «задает четкий методологический ориентир для построения конкретного процесса развития человека как личности и как индивидуальности, в единстве его духовного и физического начала».

Здесь необходимо обозначить разницу между понятиями «человек», «индивид» и

«личность». Во многих контекстах эти понятия употребляются как взаимозаменяемые. Однако в данном случае важно учитывать их не тождественность. В ряду этих трех понятий изначально - этимологически максимально широким, включающим два других, является человек - представитель вида *Homo sapiens*. Индивид (индивидуум - от лат. *individuum* - неделимое; особь) - отдельный, конкретный человек-носитель индивидуальности, т. е. «особости». Личность - «социальный», или социализированный, человек. Личность не равно индивид; это особое качество, которое приобретает индивидом в обществе, в совокупности отношений, в которые индивид вовлекается. Индивид становится личностью в процессе освоения социальных функций и развития самосознания, т.е. осознания своей самотождественности и неповторимости как субъекта деятельности и индивидуальности, осознания собственной ценности, но именно в качестве члена общества.

Человек понимается как уникальная, открытая, активная, интенциональная и амбивалентная система, способная к самопознанию, самоизменению и саморазвитию. Представления о человеке как об открытой системе получили широкое распространение после исследований Л. фон Берталанфи, одного из основоположников общей теории систем. Он рассматривал человека в качестве открытой организованной динамической системы, способной функционировать независимо от нарушений начальных условий ее существования.

В процессе социализации и воспитания человек приобретает качество личности — сложную динамическую структуру, основной функцией которой является объединение и интеграция познавательных, эмоциональных, мотивационных и активно-волевых механизмов, регулирующих взаимоотношения с окружающим миром. При этом

происходит управление не только собственным поведением, но и возможностями приспособления к окружающей среде и людям. Личность целостна и одновременно открыта, в чем и проявляется ее ключевое противоречие.

Движущие силы развития личности, лежащие в основе ее активности, связаны с двумя тенденциями: стремлением человека к избавлению от напряжения и достижению равновесия со средой (редукция напряжения) и стремлением к созданию напряжения. Личность взаимодействует с миром на разных уровнях. Некоторые системы поддерживают равновесие организма с окружающей средой и снимают состояние напряжения, но личностная система стремится к нарушению равновесия и поддержанию определенного уровня напряжения. Нарушение определенного баланса тенденций часто свидетельствует о психологических проблемах личности или начале социальной дезадаптации.

В целом внутренние противоречия личности рассматриваются как один из основных побудителей саморазвития. Человек, как индивид, личность и субъект деятельности, выступает в качестве целостной, интегрированной, активной и амбивалентной системы, способной к саморазвитию. Амбивалентность личности представляет собой взаимное дополнение и взаимную компенсацию разнонаправленных личностных тенденций, качеств, особенностей, проявлений в деятельности и поведении.

В широком смысле амбивалентность можно рассматривать как основную интегральную характеристику и закономерность развития человека как индивида, личности и субъекта деятельности. В самом феномене амбивалентности человека заложены потенциальные возможности

для успешной адаптации, которые необходимо актуализировать в условиях особых социальных ситуаций.

Другая трактовка предполагает видение сущности личности как ее особенности, индивидуальности. Как отмечает В. В. Розанов: «Личность творит, приносит нечто новое в мир, всегда не общим, что есть у нее с другими людьми, но исключительным».

Индивидуальность и личность – фиксируют разные стороны, аспекты, разные измерения того, что именуется «социально значимыми качествами человека».

Сущность личности составляет не ее абстрактная физическая природа, а ее социальное качество или способы существования и действия социальных качеств человека.

В определении сущности личности присутствуют два оппозиционных подхода. Первый принадлежит школе Л.С. Выготского, А. Н. Леонтьева, П. Я. Гальперина, в которой был разработан «деятельностный подход» к определению сущности личности. Источник неповторимости «Я» человека представители данной школы видели «не под поверхностью кожи индивида», а в его бытии, в социальных отношениях, взаимосвязях, в его деятельности. Не менее известный лидер западной социологии Ж. Пиаже отстаивал прямо противоположную позицию: сущность личности в ее задатках, в тех неповторимых, в генах закодированных особенностях, которые актуализируются в процессе социализации и определяют индивидуальность данного человека.

В своём исследовании мы придерживаемся первой позиции и, соответственно, личностно ориентированного и личностно деятельностного подходов в педагогике.

В общественных науках личность рассматривается также как особое качество человека, приобретаемое им в ансамбле обществ, отношений в процессе совместной деятельности и общения. В философии, психологии личность — это человек как ценность, ради которой осуществляется развитие общества. Если концепции личности исходят из образа «человека - деятеля», то личность понимается как субъект ответственного выбора, порождаемый жизнью в обществе, стремящийся к достижению целей и отстаивающий своими деяниями тот или иной социальный образ жизни, а в центр педагогического процесса ставится поиск оптимальных форм организации совместной деятельности и общения между людьми.

Личность и общество необходимо рассматривать как единую антропосоциальную систему, в рамках которой они являются автономными по отношению друг к другу системами.

В целостных системах предметом изучения прежде всего оказываются их структура, законы соединения частей в некоторое структурное и функциональное целое, их внутренние механизмы и интегральные закономерности. Поэтому следующим теоретическим подходом нашего исследования явился системный подход, который позволяет осуществлять научный анализ разнообразных систем в их взаимосвязи и взаимозависимости.

Основным компонентом любой социальной системы всегда выступает человек как социальное существо, как носитель системного качества. Только будучи включенным в определенную общественную систему, человек обретает свою социальную сущность. С другой стороны, взаимоотношения личности и общества нуждаются в потребности развития, функционирования и взаимного поддержания.

При этом следует отметить, что человеческое существование в рамках определенной общественной системы характеризуется наличием двух форм детерминации. Первая форма представляет собой механизм поглощения индивидуальности общественными отношениями, тоталитарным порядком, когда ум и воля человека сводятся лишь к участию в превосходящей его надличностной целостности. Это есть внешняя детерминация индивида, которая выступает особым механизмом, отвечающим за жесткое приспособление индивида к эволюционирующей общественной системе посредством прямого насилия или косвенного воздействия через подсознание.

Вторая форма детерминаций — это «слабое поле» самоопределения, с которым связывается индивидуальная ответственность человека за свои поступки и за судьбу в целом, вне зависимости от того, что те же самые поступки могут быть детерминированы внешним образом.

Самодетерминацию индивида современный российский философ В.С. Библер связывает с культурой, в которой заключается вся человеческая деятельность в духовных и материальных формах, все общение человека, все его мышление. По мнению В.С. Библера, культура как феномен самодетерминации изобретена так, что позволяет преломлять силы внешней детерминации и усиливать слабые возможности индивидуальной самобытности.

Культура, также как личность и общество представляет собой системную целостность. Она также выступает в любом обществе как системообразующее начало и выполняет множество функций.

ИЗУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СТАРТАХ

А. И. Гималетдинова, Г. В. Галавова

Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма

Казань, Россия

extrimalka96@rambler.ru

Аннотация. *Статья определяет изучение иностранных языков в сфере спортивной деятельности как одно из основополагающих факторов в жизни спортсмена. Основное внимание уделено общению на иностранных языках во время международных соревнований. Статья посвящена изучению иностранных языков в сфере профессионального спорта, проанализированы все аспекты вышеуказанной проблемы, показано, что изучение иностранных языков играет большую роль в сфере спортивной деятельности. На основе всех проведенных исследований, прошел опрос среди студентов, на основе результата которого были сделаны выводы. Данная статья также указывает на положительные качества изучения языков, показывает на практике необходимость овладения иностранным языком, приведены примеры использования иностранных языков в спортивной деятельности, в частности на международных стартах. Также приводятся примеры различного характера – от пользы в развитии мышления до коммуникации. Статья раскрывает все стороны конкретных ситуаций, развития данных проблем в обществе, проявление интереса к изучению языков со стороны спортсменов и тренерского состава для участия в международных конференциях и соревнованиях. Данная статья поясняет причины, по которым стоит начинать изучение иностранных языков.*

Изучение иностранных языков в современном мире крайне важно, оно определяет степень образованности человека, его способности к коммуникации и возможности профессионального карьерного роста. Овладение своей специальностью в сочетании с владением одним или несколькими иностранными языками позволяет

успешно интегрироваться во все сферы деятельности, в том числе и на международный рынок труда.

Значимость изучения иностранных языков показал в своей работе «Родное слово» К. Д. Ушинский (1824-1870), великий русский педагог: «Знание иностранных европейских языков, и в особенности современных, может дать русскому человеку возможность полного, самостоятельного и не одностороннего развития».

Учеными было доказано, что знание нескольких языков, нежели одного, увеличивает мозговую активность людей достигших преклонного возраста. Проводилось исследование, в ходе которого было выяснено, что мозговая активность молодого поколения, достигших двадцати лет и владеющих одним языком, примерно равна мозговой активности пенсионеров, владеющих двумя и более языками.

Однако есть и другие исследования, связанные с изучением этого вопроса – группа шотландских ученых из университета Абертей попыталась доказать, что полиглоты умнее тех, кто знает лишь один язык. Но, результаты этого исследования не соответствовали ожидаемым, оказалось, что знание иностранных языков никак не влияет на интеллект испытуемых. Тем не менее, ученые признают, что знание нескольких языков имеет свою пользу – у людей улучшается память, и они могут быстрее найти решение возникающих проблем. Кроме того, люди преклонного возраста, знающие несколько языков, как и

сказано ранее, дольше сохраняют ясность ума.

В сфере же спортивной деятельности, в особенности на международном уровне, знание иностранного языка (в частности английского, как международного) имеет первостепенное и актуальное значение. К примеру, во время выезда на международный старт перед тренерским составом стоит ряд задач, решение которых позволит организовать выезд сборной в другую страну без затруднений. Многие из этих задач решаются при участии иностранных партнеров путем переговоров:

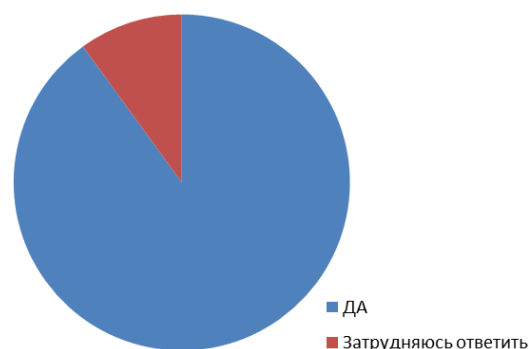
1. Бронирование мест в гостинице для спортсменов и тренеров.
2. Организация трансфера до отеля.
3. Решение вопросов по расселению команд в отеле.
4. Прохождение мандатной комиссии и совещания судей и представителей команд.
5. Непосредственно сами соревнования (вызов спортсмена, оглашение результата).
6. Предъявление протестов, в случае несогласия с решением судьи.
7. Оказание, в случае необходимости, медицинской помощи спортсмену.
8. Решение вопросов, возникающих при прохождении таможенного контроля.

И это только основные проблемы и задачи, решаемые тренерским составом, а сколько непредвиденных ситуаций может возникнуть во время международной командировки и соревновательного процесса. И везде требуется знание английского языка,

на котором общаются организаторы и участники соревнований высокого уровня.

Владение английским языком, хотя бы на разговорном уровне, необходимо и спортсменам, так как они смогут иметь возможность общаться с иностранными спортсменами, не испытывая трудности коммуникации из-за незнания языка.

В ходе изучения этой темы, был проведен опрос среди студентов. Нашим студентам был задан вопрос: «Как вы считаете, пригодится ли вам, как студентам спортивного вуза, знание иностранных языков в вашей будущей и настоящей профессиональной спортивной деятельности». На основе ответов была составлена следующая [диаграмма](#):



Из диаграммы видно, что подавляющее большинство (90%) студентов считает, что изучение и знание иностранных языков необходимо в сфере спортивной деятельности.

Исходя из всех исследований, можно сделать вывод, что знание иностранного языка крайне важно, как для спортсменов и тренерского состава, так и для спортивного менеджмента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ушинский К. Д. «Родное слово».

2. Ушинский К. Д. Об изучении иностранных языков. Актуальность, традиции, современность

3. Аспекты лингвистических и методических исследований, 999. – 123 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

О. А. Губаревич

Карачаево-Черкесский государственный университет им. У. Д. Алиева

Карачаевск, Россия

damira2812@yandex.ru

Аннотация. Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам высокого класса необходимо иметь определенный уровень специальной психологической подготовки, который достигается в результате организованного, управляемого процесса реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах. Такое состояние характеризуется скоростью протекания психических процессов способностью дзюдоистов к высокому самоконтролю и управлению своими действиями; уверенностью в своих силах; к воле к победе и целеустремленности; в проявлении специальных чувств: чувство темпа, чувство захвата, чувство дистанции. В широком смысле, учебно-тренировочная деятельность различного возраста дзюдоистов направлена на достижение и проявление высокой работоспособности - состояния психологической и физиологической подготовленности.

Влияние комплексного воздействия психофизиологического состояния спортсмена в сочетании с физической, технико-тактической и эмоциональной нагрузкой на качественную эффективность многолетней подготовки дзюдоиста определяет актуальность совершенствования психологической подготовки, при этом решение оперативно-тактических задач, во время тренировочных и соревновательных схваток,

осуществляется за счёт взаимозависимости всех функциональных подсистем и их компонентов.

Большинство тренеров под психологической подготовкой понимают формирование у бойцов состояния, позволяющего реализовать все внутренние резервы для достижения высокого результата (победы).

Однако, под психологической подготовкой следует понимать три составляющие, которые в конечном итоге обеспечивают становление психологических качеств необходимых для формирования целеустремленной, волевой личности, способной мобилизовать все резервы для достижения победы. К ним относятся:

- морально-этическая (коммуникативность в конфликтных ситуациях; дисциплинированность в общественных контактах; дисциплинированность в работе и быту; экологическая нравственность; общественная активность; уважение к старшим; уважение к товарищам; уважение к более слабым; трудолюбие; благородство поступков; уважение интересов общества; честность; чувство от-

ветственности перед самим собой и обществом за свое поведение);

- волевая (развитие способности выполнять строевые команды; развитие способности самостоятельно развивать физические качества. выполнение строевых команд; развитие способности самостоятельно развивать физические качества; развитие способности преодолевать нежелание участвовать в соревнованиях.);
- эмоциональная (проведение показательных выступлений; постепенное усложнение соревновательных заданий; посещение других коллективов физкультуры и проведение там схваток; проведение непрестижных схваток с более квалифицированными спортсменами; участие в учебно-тренировочных сборах совместно с представителями других коллективов физкультуры; большее участие в выездных соревнованиях без заданий на результат; участие в командных соревнованиях) (Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо, 2006).

Также следует учитывать, что психологические качества являются составной частью функциональных качеств, которые обеспечивают: прочность и скорость обучения в координационном аспекте; волевые проявления при обучении и тренировке; физические кондиции для реализации полученных умений; сенсомоторные коррекции в ходе ситуативной деятельности; надежность действий в психострессорных ситуациях.

Причиной неустойчивости эмоциональной сферы спортсмена единоборца могут быть:

недостаточная подготовленность к предстоящему соревнованию; чрезмерная нервно-психическая нагрузка, превышающая индивидуальные психические возможности спортсмена; слабость и неуравновешенность нервной системы. Часто это состояние проявляется в повышении показателей пульса, нарушении сердечно-сосудистых реакций, учащении дыхания, потливости.

Психика – это высшая форма биологической адаптации, осуществляемая за счет использования работы головного мозга – верховного руководителя, работающего на своего хозяина – сом (тело) (Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо, 2006). Она непостоянна и зависит от уровня притязаний индивида. Поэтому есть возможность регулировать психические состояния. Обучение принципам восприятия внешних факторов социального значения и приучение к адекватным эмоциональным реакциям на изменяющуюся социальную обстановку в условиях физкультурно-спортивной деятельности является разделом психологической подготовки в спорте.

Психологическая подготовка спортсменов имеет общую для всех основу с той лишь разницей, что в единоборствах психологические нагрузки являются избыточно стрессорными и значительно снижают эффективность адекватного реагирования на ситуацию.

Общую для всех информацию по психологической подготовке можно почерпнуть из работ по психологии спортивной деятельности (Т. Т. Джамгаров, 1979; Л. А. Китаев-Смык, 1983; Г.Б. Горская, 1995; Пашинцева В.Г., 2001; А.И. Гальцев, 2002; И.А. Юров, 2006).

Последовательное изучение взаимозависимости функциональных структур и их компонентов позволило выделить важнейшие критерии пригодности спортсмена к решению оперативно-тактических задач на

каждом из этапов многолетней подготовки дзюдоистов. В их общей совокупности они отражают закономерный ход становления спортивного мастерства дзюдоиста от новичка до мастера спорта международного класса. Выявлена взаимосвязь динамики частоты сердечных сокращений с эмоционально – волевым состоянием спортсмена, саморегуляция которого зависит не только от индивидуально-возрастных особенностей и подготовленности нервной системы, но и от фактора психологической значимости предстоящей деятельности.

Установлено, что в зависимости от возраста и спортивного стажа происходит формирование индивидуально-типологических особенностей, обуславливающих своеобразие двигательной деятельности и, соответственно способы решения технико-тактических задач наиболее приемлемым для себя образом. Индивидуальный стиль деятельности дзюдоиста, складывается в процессе длительных занятий избранным видом спорта и, в соответствии с возрастом и спортивным стажем, происходит часто переход из одной весовой категории в другую, чаще в более тяжёлую, при этом «стойкий» стереотип технико-тактических действий меняется и, в практику вступает «гибкий» стереотип. При этом было отмечено, что «стойкий» стереотип специализированной деятельности дзюдоиста формируется к 4-5 годам подготовки, а к 8 годам занятий появляется профессионализм деятельности. В этом возрасте, борцы, представители высшего спортивного мастерства, атакующего стиля характеризуются непрерывностью мыслительных операций, происходящих в высоком темпе, при максимуме волевых усилий, как правило, у них преобладает «гибкий» стереотип мышления. В отличии от них, борцы позитивного профиля, как правило тяжёлых весовых категорий, носит дискретный характер,

выражающийся в частых сменах возбуждения и торможения, с относительно, большими паузами и перерывами между очередными действиями (например действия от нападения к обороне и наоборот). Представители позитивного профиля отличаются, как правило, «жёстким» стереотипом тактического мышления. В процессе исследования были разработаны принципиальные основы управления сложными технико-тактическими действиями в условиях соревнований. Было отмечено, что реализация принимаемого решения осуществляется путём изменений характеристик действий управляющей и управляемых систем. При этом было установлено, что выбор способа реализации двигательной задачи находится в непосредственной зависимости от скорости восприятия и её оценки, и затем точного выполнения (В.Г. Пашинцев, 2001).

Все виды единоборств, в данном случае дзюдо, накладывают определённый отпечаток на процессы мышления спортсмена, приближая его по всем параметрам к «оперативному мышлению». В основе оперативного мышления, в единоборствах лежат такие признаки как выбор решения (альтернативы) из нескольких вариантов, быстрота мыслительных операций, интенсивность и устойчивость корковых процессов, способность к произвольному регулированию эмоционально-волевых состояний.

Борьба дзюдо связана с состоянием непрерывного переключения с одного вида деятельности на другой, в этом состоянии спортсмен пребывает с момента захвата соперника до завершения приёма или контрприёма. Ситуация меняется моментально, и стоит только спортсмену немного расслабить внимание или отвлечься, как соперник может провести приём. В данном случае спортсмену постоянно приходится менять план своих действий.

Таким образом, борьба дзюдо всегда связана с максимальными нервными и психологическими напряжениями, которые могут проявляться в скованности движений, заторможенности, замедлении реакции, ухудшении объёма внимания, замедлении процессов восприятия, переработки информации и т.д. При прочих равных условиях, как правило, побеждает спортсмен, обладающий оптимальным уровнем психологической устойчивости, способный сознательно управлять своим психологическим состоянием. При психологической подготовке дзюдоистов высокого класса должно учитываться, что техническое мастерство формируется под влиянием не только специальных, но и общих законо-

мерностей борьбы дзюдо. Логические закономерности борьбы дзюдо во многом оказывают влияние на возрастную динамику спортивных показателей. Овладение этими закономерностями, способствует формированию уровня общего психологического состояния, на фоне которого спортсмены значительно быстрее овладевают технико-тактическими приёмами, при этом, на каждом этапе многолетней подготовки, оценивая индивидуальные особенности спортсмена происходит рациональный отсев занимающихся. По этому, наиболее ценным в практике подготовки дзюдоистов, является сочетание специальных функциональных возможностей с высокими интеллектуальными способностями.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. Р. Давлятчина

ФГАУ ВПО «НЧИ КФУ»

Казань, Россия

lidysja007@mail.ru

Целью данной статьи является изучение влияния спорта и физической культуры на формирование личности, ведь спорт является не только средством укрепления и охраны здоровья, но и также влияет на нравственные качества человека, его трудовую деятельность, определяет положение индивида в обществе.

Разные виды спорта служат позитивным средством воспитания человека, воздействуют на его интеллект и волю. В наше время спорт является стилем жизни современной молодежи. В связи с этим осо-

бенно важно, чтобы спорт служил гуманистическим идеалам и общечеловеческим ценностям.

Спорт и физическая культура воспитывает молодежь и в корне меняет их жизнь. На уроках физкультуры постоянно приходится взаимодействовать с партнерами и соперниками, что приводит к формированию таких личностных черт, как борьба со страхами, лидерство, воспитание чувства коллективизма. В процессе человек избавляется от своих слабых качеств, таких как лень, медлительность и страх.

Самооценка каждого человека является самым важным для него и влияет на многие

сферы жизни. Если индивид оценивает себя не очень высоко, ему сложно саморазвиваться. Обычно, люди с низкой самооценкой, скромные, застенчивые, пассивные, а люди с высокой самооценкой, как правило, эгоцентристы, немного заносчивы, склонны к лидерству и активны. Самооценка спортсмена базируется на его спортивных возможностях. «Чем выше цель, чем значительнее планы, тем труднее их осуществить, тем ниже оценка собственной деятельности, тем меньше оснований быть довольным собой».

Благодаря хорошим показателям в спорте, у человека повышается самооценка, у него появляется уверенность в себе и в своих силах. Добившись каких-либо успехов, он начинает с уважением относиться к самому себе, что соответственно приводит и к уважению со стороны общества.

Многие виды спорта связаны и с определенным риском и проявлением смелости для достижения успеха. К ним можно отнести такие, в которых требуется высокая скорость перемещения в пространстве, прыжки в воду, легкоатлетические прыжки в высоту. Тренируясь в подобных условиях, обучающийся укрепляет у себя чувство уверенности, развивает смелость.

К тому же в условиях соревнований спортсмен испытывает сильные переживания, волнение, торжество победы или горечь поражения. В связи с этим он приобретает опыт сохранять контроль над своим поведением и не терять самообладания в трудных условиях.

Чтобы избавиться от излишнего волнения или перенапряжения используют и некоторые специальные упражнения. К ним относятся расслабление разных групп мышц, активизация мышечных напряжений, самовнушение. Используются и другие при-

емы, в процессе которых спортсмен должен отвлекаться от помех и сосредотачиваться только на положительных эмоциях.

Объект труда в физической культуре – сам спортсмен, но сам спортсмен субъект труда. Спортсмен улучшает свою силу, выносливость, гибкость, получается он работает над собой.

Спортсмен является одновременно и субъектом, и объектом собственной целенаправленной деятельности.

Человек обязательно должен узнать о самом себе как можно больше. Без самопознания ему не обойтись. Это совсем не просто, иногда не интересно, и даже страшно. Это – работа трудная!!!

Особо важным качеством, является, сила воли, целеустремленность в человеке. Конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать, называют волевыми качествами. Чтобы пройти все препятствия, необходимо обладать такими качествами, как упорство, выдержка, самообладание, решительность и смелость. Часто бывает так, что какие-то слабости в жизни, мешают нам достигнуть поставленной цели. Это могут быть различные развлечения в повседневной жизни, и нужно уметь противостоять им.

Многие говорят, что в спорте самосовершенствование касается лишь физического развития. «Сила есть - ума не надо». Я считаю это рассуждение неправильным. Ведь большинство чемпионов, прежде чем завоевать свой титул и победить соперника, думают, решают, умеют разгадывать намерения соперника, его тактику, умеют маскировать свои задумки.

Спорт не только развивает мускулы, но и закаляет дух человека!!!

С каждым годом, спорт становится все сложнее, умнее и интереснее. А активный интерес к спорту проявляет всё большее число людей, значит – доля влияния физкультуры и спорта на становление личности человека постоянно возрастает.

Не зря, спорт называют школой воли, он расширяет границы своего влияния на образ жизни людей. Он является самым первым и последним источником здорового образа жизни!

МЕСТО, РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА И СОВРЕМЕННОЙ ЛИЧНОСТИ

Г. Л. Драндров¹, В. А. Бурцев², Е. В. Бурцева²

¹Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Россия

²Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия
gerold49@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты спортивной культуры личности. Раскрыта сущностно-содержательная характеристика понятий «культура» и «спортивная культура». Представлены различные концептуальные подходы к определению сущности и содержания понятия «спортивная культура». Авторами выявлено, что в процессе занятий спортом формируются психические свойства личности, которые обуславливают благоприятные отношения спортсмена к различным сторонам тренировочной и соревновательной деятельности. Результаты спортивной деятельности выступают как присвоенные личностью в процессе занятий избранным видом спорта материальные и духовные ценности спортивной культуры общества, которые классифицируются в зависимости от биологического, психологического, педагогического и социального эффектов.

Актуальность. Прежде, чем определить место, роль и значение спортивной культуры в жизнедеятельности как отдельной личности, социальной группы, так и общества в целом необходимо рассмотреть и

уточнить сущность и содержание исходных категорий-понятий теорий спортивной культуры: культура, спорт, спортивная культура. В философской литературе культура определяется как общественно выработанный способ человеческой деятельности, направленной на преобразование природы, человека, социума и закреплённый в соответствующих материально-вещественных, логико-понятийных, знаково-символических, ценностно-ориентационных средствах [6].

Отечественные ученые придерживаются деятельностного подхода к рассмотрению феномена культуры, определяя ее как совокупность форм, способов, средств и результатов человеческой деятельности.

Понятие «культура» характеризуется ими, с одной стороны, как процесс, с другой, как результаты деятельности социального субъекта по созданию и сохранению тех социальных явлений, которые оцениваются как наиболее важные, значимые ценности. В реализации деятельностного подхода к

пониманию культуры наблюдается множество вариантов, различающихся главным образом акцентами на процессуальной и результативной стороне деятельности, на ее духовной и материальной составляющих.

Поэтому первая задача нашего теоретического исследования состоит в раскрытии сущности и содержания понятия «культура».

С одной стороны, культура определяется преимущественно как продукт человеческой деятельности, ее результат в виде совокупности «материальных и духовных ценностей, созданных и создаваемых человечеством в процессе общественно-исторической практики и характеризующих исторически достигнутую ступень развития общества».

С другой стороны, акцентируется внимание на процессуальной стороне культуры, на том, что она представляет собой творческую созидательную деятельность, в ходе которой опредмечиваются ранее созданные ценности и создаются новые. Процесс развития культуры состоит в том, что человек одновременно и создает, творит культуру, опредмечивая в ней собственные сущностные силы, и формирует себя в качестве общественного существа, осваивая предшествующую культуру.

Рассматривая культуру с позиции аксиологического подхода в ней выделяют материальные и духовные ценности, которые создаются в процессе материальной и духовной деятельности.

Материальные ценности культуры охватывают всю сферу материальной деятельности и ее результаты (орудия и средства труда, жилища, предметы повседневного обихода, средства транспорта и связи).

Духовные ценности культуры охватывают сферу сознания, духовного производства, выступают как социальные идеалы, смыслы, нормы, образцы поведения, которые определяют характер и направленность различных форм и областей социальной практики, общественных отношений, конкретных видов деятельности (познание, нравственность, воспитание, просвещение, включая право, философию, этику, эстетику, науку).

В зависимости от того, кто выступает социальным субъектом культуры как деятельности, создающей социально значимые ценности, различают культуру личности, культуру социальной группы и культуру общества. Эти формы культуры функционируют и развиваются в процессе взаимодействия человека, группы и общества.

Таким образом, под культурой авторы понимают процесс и результат человеческой деятельности (личности, социальной группы, общества) по созданию, сохранению и приумножению материальных и духовных ценностей, характеризующих исторически достигнутый уровень развития общества.

В соответствии с деятельностной трактовкой понятия «культура» различение ее видов осуществляется с учетом качественного своеобразия отдельных видов человеческой деятельности (игровая, учебная, трудовая), в том числе и в виде физкультурной и спортивной деятельности.

В рамках деятельностного подхода спорт как вид человеческой деятельности представляет собой особую область социально-культурной практики людей, имеющей свои специфические признаки (игра, состязание, противоборство, тренировка, соперничество, соревнование) и свою сущностно-содержательную характеристику.

Поэтому вторая задача нашего теоретического исследования состояла в раскрытии сущности и содержания понятия «спорт».

Для начала обратимся к закону. Если в прежней редакции Федерального Закона от 29 апреля 1999 года № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» в ст. 2 спорт рассматривался как составная часть физической культуры..., то в новой редакции от 04.12.2007 года № 329 и исправлениям и дополнениям от 04.12.2012; 23.07.2013 года спорт определяется как сфера социально-культурной деятельности, совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним [5].

Таким образом, если в предыдущей редакции закона спорт рассматривался как составная часть физической культуры, то в новой редакции закона спорт рассматривается как самостоятельная сфера социально-культурной деятельности, имеющая свое собственное предназначение и свои собственные ей функции. Следовательно, спорт как социально-культурный фактор развития социума связан со спортивной культурой как социальной группы, так и отдельной личности в целом.

Следует отметить, что существенным признаком спорта является соревновательная деятельность, включающая в себя соревновательные действия и связанные с ними отношения, с одной стороны, отношения соперничества и сотрудничества спортсменов между собой, а с другой стороны, специфические отношения с другими участниками соревновательной деятельности, а именно тренером, судьями, организаторами, болельщиками.

Целью спорта является достижение высшего спортивного мастерства и высокого

соревновательного результата в спортивных соревнованиях на основе организации тренировочного процесса.

Основным средством достижения поставленной цели являются соревновательные упражнения, которые выполняются с максимальным проявлением физических и психических усилий. В то время, как подготовка к соревнованиям не относится к существенным признакам спортивной деятельности, так как спорт в момент его зарождения существовал без тренировочного процесса.

Современный спорт высших достижений в частности, игровые виды спорта, состоит преимущественно из серии соревнований при уменьшении количества тренировочных занятий. Поэтому, в этих условиях приоритетное значение отводится методу интегральной подготовки спортсменов через их участие в соревнованиях.

Таким образом, с одной стороны, тренировочная деятельность не может существовать без соревнований, т.к. соревновательная деятельность выступает системообразующим фактором, определяющим цель, задачи, содержание и процесс спортивной тренировки.

С другой стороны, тренировочная деятельность оказывает существенное влияние на соревновательный результат.

Поэтому современный спорт в широком его понимании включает в себя не только собственно-соревновательную деятельность, но и как сказано в законе, «специальную практику подготовки человека к соревнованиям» [5].

Основатель концепции современного олимпизма барон Пьер де Кубертен в своем труде «Спортивная педагогика» раскрыл значительные возможности спорта

для воспитания и совершенствования личности: «Среди всех сил, движущих современным миром и обогащающих человечество, нет, на мой взгляд, такой, на которую мы можем положить, больше чем спорт. Эта сила, которая отвечает всем современным нуждам» [7].

В. К. Бальсевич полагает, что спорт как феномен общечеловеческой культуры является самодостаточной сферой человеческой деятельности, имеющей собственное предназначение и выполняющей свои функции [1].

В последние годы в научно-педагогической литературе активно используется термин «спортивная культура» [1, 2, 3, 4]. За это время появилось достаточное количество научных исследований по теме спортивно ориентированного физического воспитания. В этих работах авторы указывают, что целью спортивно ориентированного физического воспитания является формирование спортивной культуры личности. Но, вместе с тем, каждый автор вносит своё понимание в сущность и содержание термина «спортивная культура», что создает неопределенность в толковании данного понятия.

Поэтому третья задача нашего теоретического исследования состояла в раскрытии сущности и содержания понятия «спортивная культура».

По мнению В. И. Столярова спортивная культура – это исторически изменяющееся позитивное ценностное отношение субъекта (индивида, социальной группы, общества в целом) к спорту, которое включает в себя: - знания, умения, навыки, позволяющие выделить спорт из всего многообразия социальных явлений и приобщиться к тем или иным формам спортивной деятельности; - знания, идеалы, нормы, культурные образцы поведения, опираясь на

которые субъект а) оценивает (в суждениях, мнениях, эмоциях, реальных действиях и т.п.) спорт, определенные его компоненты, виды и разновидности, функции как значимые, важные, т.е. как ценности; б) обосновывает (объясняет) эту оценку ; в) проявляет интерес к спортивной деятельности (к тем или иным ее формам), желает приобщиться к сфере спорта; г) включается в те или иные формы спортивной деятельности, ставит и решает в ней определенные задачи; - результаты всей этой связанной со спортом активности; - личностные качества, формы поведения, образ жизни и т.п. [4].

Л.И. Лубышева отмечает, что встраиванием спорта в систему культуры, актуализацией ценностного отношения к спорту через мотивационную сферу личности в процессе спортивной деятельности, создаются предпосылки для развития его культурологических свойств, что позволяет говорить о наличии в обществе спортивной культуры. По мнению автора спортивная культура личности понимается как интегральное личностное образование, включающее систему средств, способов и результатов физкультурно-спортивной деятельности, направленную на восприятие, воспроизведение, создание и распространение физкультурно-спортивных ценностей и технологий. Спортивная культура личности формируется в процессе интериоризации личностью культурно-образовательного потенциала, ценностей и технологий спорта, а также в результате накопления опыта физкультурно-спортивной деятельности и наполнение её личностным смыслом. Выделение компонентов, входящих в состав спортивной культуры можно осуществлять на основе изучения структуры личности [3].

Г.Л. Драндров считает, что формирование спортивной культуры личности осуществ-

ляется на основе качественного преобразования физической культуры через возникновение, развитие и доминирование в мотивационной структуре личности соревновательных мотивов, мотивов достижения успеха и личностной самореализации в избранном виде спорта [2].

Б. Г. Ананьев отмечает, что человека можно структурно рассматривать как индивида (природный субъект), субъекта определенной деятельности (деятельностный субъект), личность (социальный субъект) и индивидуальность (уникальный субъект). Поэтому, определенные изменения, возникающие у человека в результате спортивной деятельности можно систематизировать в соответствии с этими представлениями:

- *на уровне индивида* – физическое развитие, физическое здоровье (уровень адаптационных возможностей отдельных функциональных систем и организма в целом), двигательные способности (физические качества);
- *на уровне субъекта деятельности* – знания, умения и навыки владения способами спортивной деятельности;
- *на уровне личности* – значимые для спортивной деятельности психические свойства личности, обуславливающие позитивное отношение спортсмена к различным сторонам соревновательной деятельности;
- *на уровне индивидуальности* – свойства человека как индивида, субъекта и личности, связанные со спортивной деятельностью, которые являются уникальными, неповторимыми и обуславливают повышение его социального

статуса через соревновательную деятельность.

Целью функционирования спортивной культуры является деятельностное создание и присвоение ценностей спорта как социокультурного феномена.

Трансформация ценностей спорта из категории «общественно значимых» в категорию «лично значимых» позволяет говорить о наличии у человека спортивной культуры личности.

Основу спортивной культуры личности составляет положительное ценностное отношение к спорту как виду двигательной деятельности и связанные с ним ценности, активно присваиваемые индивидом в процессе спортивной деятельности.

Спортивная деятельность приводит к присвоению новых, по сравнению с физической активностью, материальных (высокий уровень развития двигательных способностей, значимых для избранного вида спорта) и духовных (знания в области избранного вида спорта, владение способами организации занятий избранным видом спорта, интерес к избранному виду спорта, свойства личности, спортивная этика, социальный статус) ценностей, которые в совокупности с ценностями физической культуры материальными (здоровье, телосложение, двигательные способности) и духовными (знания в области физической культуры, владение способами организации физической активности, интерес к физической активности, социализация) образуют спортивную культуру личности.

Результаты спортивной деятельности выступают как присвоенные личностью в процессе занятий избранным видом спорта материальные и духовные ценности спортивной культуры общества, которые клас-

сифицируются в зависимости от биологического, психологического, педагогического и социального эффектов.

Биологический эффект спортивной деятельности выражается в «формировании здоровья», в присвоении «валеологических ценностей», в «физической подготовленности и физическом развитии», в «возможности совершенствовать свои физические кондиции», «удовлетворять потребности человека в физическом совершенствовании».

Психологический эффект проявляется в «умении побеждать и проигрывать, не теряя своего достоинства и веры в будущий успех», в «способности к систематической работе по самосовершенствованию», в присвоении мобилизационных ценностей двигательного характера», в «самореализации», в «общении, волевых и моральных качествах».

Педагогический эффект заключается в присвоении интеллектуальных ценностей и ценностей здоровьесберегающих технологий спортивной подготовки», в «спортивно-технических результатах», в «научных и методических основах спортивной тренировки», в способности к «самовоспитанию».

Социальный эффект состоит в «повышении социального престижа личности в обществе путем достижения высокого результата, победы, рекорда», в «социальном признании, авторитете, чувстве личного достоинства и чувстве долга», в «социализации», в присвоении «нравственных и достиженческих ценностей», в «конкретных соревновательных достижениях», в «социальных идеалах, смыслах, символах, нормах, образцах поведения, которые регулируют деятельность социального субъекта и социальные отношения в сфере спорта».

В процессе спортивной деятельности формируются психические свойства личности спортсмена, обуславливающие благоприятные отношения к ее различным сторонам соревновательной деятельности :

- *к содержанию* (интерес к избранному виду спорта);
- *к себе как субъекту деятельности* (уверенность в себе);
- *к условиям соревнований* (спокойствие, эмоциональная устойчивость);
- *к процессу и результатам соревновательной деятельности* (целеустремленность и настойчивость);
- *к поражению и неудачам* (устойчивость к фрустрации);
- *к участникам соревнований* (спортивная этика).

Достижение высоких соревновательных результатов обеспечивает повышение социального статуса личности.

Обобщая результаты теоретического исследования спортивной культуры личности можно заключить следующее:

1. В рамках личностно ориентированного подхода под спортивной культурой личности нами понимается интегральная личностная характеристика, обуславливающая готовность человека к эффективному творческому использованию ценностей избранного вида спорта для личностного и профессионального саморазвития, физического совершенствования, организации спортивного стиля жизни при выполнении

учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

2. При рассмотрении сущности и содержания понятия «спортивная культура личности» мы исходили из представлений о спортивной культуре как системно организованной личностной характеристике (системный подход), её обусловленности как целями и содержанием спортивной деятельности (деятельностный подход), так и свойствами личности (личностно ориентированный подход).
3. Опираясь на данные методологические положения, мы понимаем под спортивной культурой личности целостную, системно-организованную и личностно-обусловленную характеристику человека, как субъекта спортивной деятельности, адекватную ее целям и содержанию, и обеспечивающую личностное присвоение и создание ценностей спорта как социокультурного феномена.

В заключении следует сказать словами Пьера де Кубертена «...спорт не сводится к активности небольшой горстки людей, которым, якобы, нечем занять свое свободное время, и... он не является лишь формой мышечной компенсации интеллектуальной работы. Для каждого мужчины, каждой женщины и каждого ребенка, независимо от их положения в обществе спорт – это возможность и путь самосовершенствования. Спорт необходим каждому, и ничто его не может заменить». «Изучение

собственного сознания, анализ чувств и эмоций – единственный способ морального совершенствования, имеет в спорте неограниченное поле, неограниченные возможности для применения. И эта возможность для больших свершений в области педагогики обязательно должна быть использована ею» [7].

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В. К. *Онтокинезиология человека* / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Драндров, Г. Л. *Взаимосвязь физической и спортивной культуры личности* / Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева // Спортивная культура как объект философского и социологического знания: материалы «Круглого стола» 22 марта 2013 года. – М. : Физическая культура, 2013. – С. 40-43
3. Лубышева, Л. И. *Спортивная культура личности в аспекте социологического анализа* / Л. И. Лубышева // Спортивная культура как объект философского и социологического знания: материалы «Круглого стола» 22 марта 2013 года. – М. : Физическая культура, 2013. – С. 9-12
4. Столяров, В. И. *Актуальные проблемы теории спортивной культуры* / В. И. Столяров // Спортивная культура как объект философского и социологического знания: материалы «Круглого стола» 22 марта 2013 года. – М. : Физическая культура, 2013. – С. 4-9
5. *Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ.*
6. *Философия культуры. Становление и развитие* / под ред. М. С. Кагана и др. – СПб. : Лань, 1998. – 448 с.
7. *Coubertin Pierre de . Pedagogie sportive. Nouvelle Edition* / Pierre de Coubertin. - Lausanne: Bureau International de Pedagogie sportive, 1919. – 158 p.

КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОЙ Я-КОНЦЕПЦИИ ЛИЧНОСТИ

Г. Л. Драндров¹, Д. Н. Сюкиев², О. Ю. Симонова³

¹Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева

Чебоксары, Россия

²Калмыцкий государственный университет

Элиста, Россия

³Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова

Чебоксары, Россия

gerold49@mail.ru

Я-концепция возникает и формируется у человека в процессе социального взаимодействия как неизбежный и всегда уникальный результат психического развития, приобретаемый на основе жизненного опыта, как относительно устойчивое и в то же время подверженное внутренним изменениям и колебаниям психическое приобретение. Оно оказывает существенное влияние на интерпретацию жизненного опыта, на жизненные цели, которые человек ставит перед собой, на соответствующую систему ожиданий, прогнозов относительно будущего, оценку их достижения и тем самым на жизнедеятельность человека в целом – с самого детства до глубокой старости. Если первоначально Я-концепции зависит от внешних влияний, но в дальнейшем она играет самостоятельную роль в жизни каждого человека. Окружающий мир, представления о других людях воспринимаются человеком сквозь призму Я-концепции, формирующейся в процессе социализации, воспитания. В отличие от ситуативных Я-образов (каким человек видит и ощущает себя в каждый данный момент) Я-концепция создает у человека ощущение своей постоянной определенности, самотождественности.

Эти представления были учтены нами при анализе сущности и содержания основной категории нашего исследования - понятия «позитивная Я-концепция». Мы будем в

своем исследовании рассматривать **позитивную Я-концепцию**, как совокупность относительно устойчивых установок человека по отношению к самому себе, которая создает у человека ощущение своей постоянной определенности, самотождественности, является уникальным результатом психического развития в процессе социального взаимодействия и оказывает существенное положительное влияние на интерпретацию жизненного опыта, на жизненные цели, на соответствующую систему ожиданий и прогнозов относительно своего будущего.

Позитивный полюс развития Я-концепции связывается нами с выполнением ею функции ведущего фактора саморазвития личности. Позитивная Я-концепция обеспечивает продвижение личности к зрелости, социализации и самоактуализации.

Анализ литературных данных свидетельствует, что предлагаемые различными авторами критерии позитивной Я-концепции можно соотнести с ее когнитивным, эмоциональным и поведенческим компонентами.

Основными критериями когнитивной составляющей позитивной Я-концепции, по мнению большинства авторов, являются адекватная самооценка и самоуважение.

В качестве критерия развития эмоционального отношения человека к своему «Я» выступает то, что человек без всяких на то оснований, безусловно, на эмоциональном уровне, принимает себя. Психологи определяют такой вид отношения как принятие себя, аутосимпатию.

Критериями развития поведенческого компонента позитивной Я-концепции являются уверенность в себе и стремление к саморазвитию, проявляющееся в активных действиях самоутверждения, самосовершенствования и самоактуализации.

Следующий шаг нашего исследования заключался в определении показателей, количественное значение которых характеризует уровень развития каждого из критериев позитивной Я-концепции. При решении этой задачи мы ориентировались на разработанные в отечественной психологии психодиагностические методики их измерения.

Когнитивный компонент, как мы отмечали выше, характеризуется уровнем развития двух критериев: самооценки и самоуважения.

В качестве *показателей самооценки* нами учитываются:

- 1) высота самооценки;
- 2) уровень притязаний;
- 3) расхождение между уровнем притязаний и самооценкой;
- 4) гармоничность самооценки.

Эти показатели измерялись с помощью методики Т. Дембо – С. Л. Рубинштейн (модификация А. М. Прихожан). В качестве предмета самооценки выступали шесть личностных характеристик - ум, способности; характер; авторитет у товарищей; умение многое делать своими руками; внешность; уверенность в себе.

В качестве показателей *самоуважения* нами приняты предложенные С. Р. Пантелеевым и В. В. Столиным показатели [2]:

- 1) саморуководства. Высокие показатели характеризуют человека, который отчетливо переживает собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий его личность, деятельность и общение, испытывает чувство обоснованности последовательности своих побуждений и целей, считает, что его судьба находится в его собственных руках, испытывает чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей, отражает мнение индивида о способности эффективно управлять и справляться с эмоциями и переживаниями по поводу самого себя. Низкие показатели связаны с верой субъекта в подвластность своего «Я» внешним обстоятельствам, плохой саморегуляцией, размытым локусом «Я», отсутствием тенденций искать причины поступков, результатов и собственных личностных особенностей в самом себе;
- 2) самоуверенности. Эти показатели отражают отношение к себе как уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, которому есть за что себя уважать. Высокие значения соответствуют самоуверенности, самоуважению, высокому самоотношению, ощущению силы своего «Я». Низкие значения связаны с неудовлетворенностью своими возможностями, ощущением слабости, неуверенности в себе, сомнением в способности вызывать

уважение, что говорит о негативных тенденциях в развитии Я-концепции личности;

3) отраженного самоотношения.

Эти показатели отражают представление субъекта о том, что личность, характер, деятельность способны вызывать у других симпатию, уважение, понимание или противоположные чувства. При этом речь идет не о действительном отношении других людей, а о предвосхищаемом, отраженном отношении других людей, то есть о самоотношении самого субъекта;

4) открытости. Значения показателей определяются одной из двух тенденций: либо критичностью, глубоким осознанием себя, внутренней честностью, либо конформностью или мотивацией социального одобрения. Фактически в шкале выражено глубокое или поверхностное проникновение в себя, открытое или закрытое (защитное) отношение к себе. Это измерение близко к измерению осознанности «Я»;

5) внутренней конфликтности, свидетельствующей о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, о недостаточности самоуважения. В ней отражается тенденция к чрезмерному «самокопанию» и рефлексии на общем негативном эмоциональном фоне отношения к себе. Отрицание данных качеств может говорить о закрытости, поверхностном отношении к себе, отрицании проблем. По общему психологическому содержанию данный аспект самоотношения

можно обозначить как чувство конфликтности собственного «Я». Это чувство сопровождается тревожно-депрессивными состояниями, низкой самооценкой, фрустрированностью, а также недовольством настоящей ситуацией, подчеркиванием трудностей, самоуглублением и наличием ригидных, аффективных комплексов.

Эмоциональный компонент характеризуется уровнем развития аутосимпатии. Уровень развития этого критерия характеризуется величиной 4 показателей, предложенных С. Р. Пантелеевым и В. В. Столиным [2]:

1) самопривязанности. Высокое значение этого показателя связано с положительным отношением к себе, переживания часто сопровождаются привязанностью даже к неадекватному образу «Я». Он отражает некоторую ригидность Я-концепции, консервативную самодостаточность, некоторое самодовольство, отрицание возможности и желательности развития собственного Я (даже в лучшую сторону). Тенденция к сохранению неадекватного образа «Я», привязанности к нему – один из защитных механизмов самосознания. Противоположный полюс связан с желанием измениться, неудовлетворенностью собой, тягой к соответствию с идеальным представлением о себе;

2) самооценности. Показатель отражает эмоциональную оценку своего «Я» по внутренним интимным критериям духовности, богатства внутреннего мира, способности вызывать в других глубокие чув-

ства, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагает ценность своего Я для других. Противоположный полюс шкалы говорит о сомнении в ценности собственной личности, недооценке своего «Я», отстраненности, безразличии к своему «Я», потере интереса к своему внутреннему миру, что отражает негативные проявления в развитии Я-концепции.

- 3) **самопринятия.** Этот показатель являются главными для характеристики позитивной Я-концепции. Он отражает чувство симпатии к себе, согласие со своим внутренним миром, со своими внутренними побуждениями, принятие себя таким, какой ты есть, пусть даже с некоторыми недостатками. Он связан с одобрением своих планов и желаний, снисходительным, дружеским отношением к себе.
- 4) **самообвинения.** Этот показатель свидетельствует о недостаточности аутосимпатии. Он связан с отрицательными эмоциями в адрес «Я», с готовностью поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки. Установка на самообвинение сопровождается внутренней напряженностью самообнаженностью и открытостью к восприятию отрицательных эмоций, существованием устойчивых аффективных комплексов, сопровождаемых тревожностью и повышенным вниманием к внутренним переживаниям, в первую очередь отрицательного характера.

Поведенческий компонент характеризуется двумя критериями: уверенностью в себе и стремлением к саморазвитию.

В качестве показателей *уверенности в себе* выступают показатели, определяемые с помощью методики В. Г. Ромек «Тест уверенности в себе» [3]:

- 1) **уверенность в себе.** Данный показатель отражает общие оценки своих способностей к принятию решений в сложных ситуациях, контроля собственных действий и их результатов;
- 2) **социальная смелость.** Этот показатель касается преимущественно эмоциональных процессов, сопровождающих выбор той или иной альтернативы поведения и возникающих при необходимости оценки собственных навыков и способности;
- 3) **инициатива в социальных контактах.** Данный показатель отражает инициативу в социальных контактах. Она вытекает из высокой уверенности в себе и социальной смелости, сохраняя некоторую независимость от них.

Показатели *стремления к саморазвитию* определяются с помощью методики «Смыслжизненные ориентации», разработанной Д. А. Леонтьевым [1]. Эти показатели отражают:

- 1) **цели в жизни.** Эти показатели характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие значения даже при общем высоком уровне осмыс-

ленности жизни присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию;

- 2) интерес, эмоциональная насыщенность жизни. Этот показатель имеет отношение к настоящему и говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным характеризуют человека, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее;
- 3) локус контроля Я (Я – хозяин жизни). Этот показатель характеризует общее мировоззренческое убеждение в том, что контроль возможен. Высокие баллы соответствуют представлению о себе как сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями, задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы

– неверие в свои силы контролировать события собственной жизни;

- 4) локус контроля – Жизнь или управляемое жизнью. Данный показатель отражает веру в собственную способность осуществлять такой контроль. Высокие баллы отражают убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы характеризуют фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Таким образом, критериями развития когнитивного компонента позитивной Я-концепции являются адекватная самооценка и самоуважение, эмоционального – ауто-симпатия, поведенческого – смысложизненные ориентации и уверенность в себе.

Самооценка определяется по показателям самооценки ума, способностей; характера; авторитета у товарищей; умения многое делать своими руками; внешности; уверенности в себе.

Самоуважение определяется по показателям саморуководства, самоуверенности, отраженного самоотношения и открытости.

Уровень ауто-симпатии определяется по показателям самопривязанности, самооценности, самопринятия.

Смысложизненные ориентации определяются по 4 показателям: цели в жизни; интерес эмоциональная насыщенность жизни; локус контроля Я (Я – хозяин

жизни); локус контроля – Жизнь или управляемое жизнью.

Уверенность в себе определяется по 3 показателям: уверенность, социальная смелость и инициатива в социальных контактах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – 2-е изд. – М. : Смысл, 2000. – 18 с.
2. Пантелеев, С. Р. Методика исследования самооотношения / С. Р. Пантелеев, В. В. Столин // Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики. – М., 1989. – С. 166-172.
3. Ромек, В. Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности : автореф. дис ... канд. психол. наук : 19.00.07 / В. Г. Ромек. – Ростов н/Д., 1997. – 23 с.

ВЛИЯНИЕ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА НА СКЛОННОСТИ ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЯМ ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Д. А. Драндров

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
drandrov2013@mail.ru

Актуальность проблемы. Ученые говорят о необходимости привлечения как можно большего количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом с учетом индивидуального своеобразия интересов и способностей к определенным видам физических упражнений.

В настоящее время выполнен ряд научных исследований, в которых раскрываются критерии и показатели природной predisposition ребенка к определенному виду спортивной деятельности, методы их измерения и оценивания [1-4].

В качестве одного из таких критериев выступают свойства темперамента, которые, с одной стороны, являются задатками двигательных способностей, с другой, обуславливают склонности к видам соревновательных упражнений с определенным содержанием [5].

Анализ и обобщение современной психолого-педагогической литературы свидетельствует о том, что возрастные особенности влияния свойств темперамента на формирование склонности к занятиям определенными видами спорта на сегодняшний день не были предметом научного исследования.

В связи с этим **цель** нашей работы состояла в изучении показателей свойств темперамента у подростков, отличающихся склонностями к занятиям группами видов спорта, различающихся по психологическому содержанию.

Для достижения цели исследования нами применялся комплекс **методов**, включающий:

- анкетный опрос;
- методы психодиагностики;

- методы математической статистики.

Анкетный опрос проводился с использованием разработанного нами анкетного опросника. Он применялся для определения отношения испытуемых к различным видам спорта. Испытуемым предлагалось ответить на вопросы о том, какими видами спорта он занимается или хотел бы заниматься. Выделялись три группы видов спорта, различающихся условиями осуществления психического контакта между соперниками и членами одной команды:

- спортивные игры (жесткий физический контакт между соперниками и совместно-взаимосвязанные действия членов одной команды);
- единоборства (жесткий физический контакт и совместно-индивидуальные действия членов одной команды);
- циклические виды спорта (условный физический контакт между соперниками и совместно-индивидуальные действия членов одной команды).

Методики психодиагностики применялись для измерения показателей свойств темперамента: тревожности, экстраверсии, агрессивности, пластичности, эмоциональной устойчивости, темпа реакции и активности. Применялся анкетный опросник, разработанный нами с учетом опросника Айзенка и опросника «Самооценка психических состояний».

Методы математической статистики применялись для количественного анализа полученных нами экспериментальных данных. Рассчитывались показатели

среднеарифметических значений, стандартного отклонения. Достоверность различий между среднегрупповыми значениями рассчитывалась с применением параметрического критерия t-Стьюдента.

Организация исследования. В исследования приняли участие 74 подростка в возрасте 12-13 лет, в том числе 38 мальчиков и 36 девочек.

Все испытуемые с учетом результатов анкетного опроса были разделены на три группы:

- «игровики» - подростки, проявившие склонности к занятиям командными спортивными играми (35 человек);
- «борцы» - подростки, проявившие склонности к занятиям различными видами единоборств (13 человек);
- «бегуны» - подростки проявившие склонности к занятиям циклическими видами спорта (26 человек).

У всех испытуемых определялись показатели свойств темперамента.

Результаты исследования. В [таблице 1](#) приведены результаты сравнительного анализа показателей свойств темперамента, наблюдаемых у испытуемых каждой из трех групп подростков.

Установлено, что изучаемые нами свойства темперамента не оказывают существенного влияния на склонности к занятиям определенными видами спорта в возрасте 12-13 лет. Наблюдаемые нами различия в показателях свойств темперамента у трех групп подростков статистически недостоверны.

Таблица 1

Показатели свойств темперамента у подростков 12-13 лет, различающихся склонностями к занятию различными группами видов спорта

Группы испытуемых	Свойства темперамента						
	Экстраверсия	Тревожность	Пластичность	Агрессивность	Эмоциональная возбудимость	Темп реакций	Активность
1. Игровики	4,69 ±1,60	4,11 ±2,03	3,66 ±1,63	3,80 ±1,84	3,60 ±2,23	4,46 ±1,46	4,94 ±1,47
2. Борцы	5,08 ±1,80	3,31 ±2,32	3,69 ±1,18	4,00 ±1,58	2,46 ±1,98	4,23 ±1,24	5,62 ±1,26
3. Бегуны	4,31 ±1,78	3,58 ±1,55	3,58 ±1,21	3,38 ±1,68	3,38 ±2,21	4,5 ±1,88	4,85 ±1,71
Р: 1-2	0,47	0,24	0,94	0,73	0,11	0,62	0,15
Р: 1-3	0,39	0,26	0,83	0,37	0,71	0,92	0,81
Р: 2-3	0,21	0,67	0,78	0,28	0,21	0,64	0,16

Следует отметить, что «игровики» отличаются (на уровне статистически незначимой тенденции) относительно высокими показателями тревожности (4,11 против 3,31 и 3,58 балла у испытуемых других групп, $P=0,24$; $P=0,26$). По показателям других свойств темперамента они занимают промежуточное положение. Мы полагаем, что присущая ими повышенная тревожность побуждает их выбирать командные виды спорта, где они чувствуют себя в большей безопасности, чем в индивидуальных видах спорта.

Для «борцов» характерны более высокие в сравнении с «бегунами» показатели *агрессивности* (4,00 против 3,38 балла, $P=0,28$), *экстраверсии* (5,08 против 4,31 балла, $P=0,21$) и *активности* (5,62 против 4,85 балла, $P=0,16$).

Повышенная агрессивность подростков данной группы обусловлена тем, что единоборства по своему содержанию предполагают жесткий физический контакт со своим соперником. Одним из проявлений агрессивности как свойства темперамента

является стремление к доминированию в межличностных контактах. Поэтому подростки этой группы отличаются экстраверсией, что предполагает открытость для общения со своими соперниками и с членами своей команды. Различные виды борьбы также создают оптимальные условия для проявления как физической, так и психической активности.

«Борцы» отличались относительно низкими показателями эмоциональной возбудимости (2,46 против 3,38 и 3,60 балла у испытуемых других групп, $P=0,11$; $P=0,21$). Вероятно, подростки, обладающие более высокой эмоциональной устойчивостью, склонны выбирать единоборства, отличающиеся высокими эмоциональными нагрузками.

Закключение. Обобщая результаты экспериментального исследования, можно заключить, что свойства темперамента оказывают влияние на проявление склонностей к занятиям определенными видами спорта. Спортивные игры предпочитают

лица с повышенной тревожностью, единоборства – лица с повышенной агрессивностью, активностью, эмоциональной устойчивостью и экстравертированностью, циклические виды спорта – лица, отличающиеся низкими показателями экстраверсии и агрессивности.

В подростковом возрасте это влияние проявляется только на уровне незначимой тенденции. Мы предполагаем, что это влияние после более глубокого знакомства с требованиями избранного вида спорта станет значимым. Проверка истинности данного положения требует проведения исследований с участием спортсменов, обладающих богатым опытом практических занятий избранным видом спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бриль, М.С. Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов / М.С. Бриль, В.П. Филин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 8. – С. 30-32.
2. Брянкин, С.В. Спортивный отбор и ориентация: учеб. пособие / С. В. Брянкин. – Смоленск, 2007. – 68 с.
3. Бянку, Т. А. Формирование готовности к выбору вида спортивной деятельности у детей 6-10 лет : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. А. Бянку. – Санкт-Петербург, 2007. – 148 с.
4. Дорохов, Р.Н. Методика раннего отбора и ориентации в спорте: учеб. пособие / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа, В.Г. Петрухин. – Смоленск, 2004. – 86 с.
5. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности /Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2003. – 223 с.

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

К. А. Задонская, Н. В. Люлина

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета

Красноярск, Россия

zadonskaya94@mail.ru

Аннотация. 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.

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 и почти все этнические группы.

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.

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

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену набирать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Для каждого человека особенно важна первичная социализация, когда закладываются основные психофизические и нравственные качества личности. В первичной социализации спортсмена наряду с семьей, школой задействован социальный институт физической культуры и спорта. Среди агентов первичной социализации далеко не все играют одинаковую роль и обладают равным статусом. По отношению к ребенку, проходящему социализацию, родители занимают превосходящую позицию. Для юного спортсмена тренер также играет одну из ведущих ролей. Ровесники, напротив, равны ему. Они прощают ему многое из того, что не прощают родители и тренер. В каком-то смысле, с одной стороны - ровесники, а с другой - родители и тренер воздействуют на юного спортсмена в противоположных направлениях. Тренер в данном случае усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а

также регулирует сиюминутное поведение, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижение высоких результатов [2].

Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Уже отмечалось, что спорт - это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Термин «вторичная социализация» охватывает те социальные роли, которые стоят во втором эшелоне влияния, оказывают менее важное воздействие на человека. В сфере физической культуры и спорта агентами вторичной социализации могут быть руководители спортивного клуба, судьи. Контакты спортсмена с такими агентами происходят реже, они менее продолжительны, а их воздействие, как правило, менее глубокое, чем у первичных агентов.

Первичная социализация наиболее интенсивно происходит в первой половине жизни. Вторичная социализация охватывает вторую половину жизни человека, когда он сталкивается с формальными организациями и учреждениями, называемыми институтом вторичной социализации - Госкомспортом, федерациями, СМИ и т.д.

Первичная социализация спортсмена - это сфера межличностных отношений (например, спортсмен - тренер), вторичная социализация - сфера социальных отношений (например, спортсмен - федерация по виду спорта). Каждый агент первичной социализации выполняет множество функций (например, тренер - администратор, воспитатель, учитель), а вторичной - одну, две.

Спортсмен, как и любой другой человек, переживает несколько стадий социализации. В социологии, как правило, они связываются с отношением к трудовой деятельности. Если принять этот принцип, то можно выделить три основные стадии социализации: до трудовую, трудовую и после трудовую [3]. До трудовая стадия охватывает весь период жизни человека до начала трудовой деятельности. В свою очередь, эту стадию принято разделять на два более или менее самостоятельных периода:

- 1) ранняя социализация, охватывающая время от рождения ребенка до его поступления в школу, т.е. тот период, который в возрастной психологии именуется периодом раннего детства;
- 2) стадия обучения, включающая весь период юности в широком понимании этого термина.

К этому этапу относится, безусловно, все время обучения в школе. Это касается периода обучения в вузе или техникуме, то существуют различные точки зрения. Если в качестве критерия для выделения стадий принято отношение к трудовой деятельности, то вуз, техникум и прочие формы образования не могут быть отнесены к следующей стадии. Вместе с тем обучение в учебных заведениях подобного рода довольно значительно отличается от обучения в средней школе, в частности в отношении все более последовательного проведения принципа соединения обучения с трудом, и поэтому данные периоды в жизни человека трудно рассмотреть по той же самой схеме, что и время обучения в школе. Так или иначе, но в литературе вопрос получает двоякое освещение, хотя при любом решении сама проблема весьма важна как в теоретическом, так и в практическом

плане: студенчество - одна из главных социальных групп общества, проблемы социализации этой группы крайне актуальны.

Трудовая стадия социализации охватывает период зрелости человека, хотя демографически границы «зрелого» возраста условны; фиксация такой стадии не представляет затруднений - это весь период трудовой деятельности человека. Вопреки мысли о том, что социализация заканчивается вместе с завершением образования, большинство исследователей выдвигают идею продолжения социализации в период трудовой деятельности. Более того, акцент на том, что личность не только усваивает социальный опыт, но и воспроизводит его, придает особое значение этой стадии. Признание трудовой стадии социализации логически следует из признания ведущего значения трудовой деятельности для развития личности. Нелегко согласиться с тем, что труд как условие развертывания сущностных сил человека прекращает процесс усвоения социального опыта; еще труднее принять тезис о том, что на стадии трудовой деятельности прекращается воспроизводство социального опыта. Конечно, юность - важнейшая пора в становлении личности, но труд в зрелом возрасте не может быть сброшен со счетов при выявлении факторов этого процесса.

Практическую же сторону обсуждаемого вопроса нельзя переоценить: включение трудовой стадии в орбиту проблем социализации приобретает особое значение в современных условиях в связи с идеей непрерывного образования, в том числе взрослых. При таком решении вопроса возникают новые возможности для построения междисциплинарных исследований, например в сотрудничестве, с педагогикой, с тем ее разделом, который занимается проблемами трудового воспитания.

После трудовая стадия социализации представляет собой еще более сложный вопрос. Определенным оправданием, конечно, может служить то обстоятельство, что проблема эта еще более нова, чем проблема социализации на трудовой стадии. Постановка этой проблемы вызвана объективными требованиями общества к социальной психологии, которые порождены самим ходом общественного развития. Проблемы пожилого возраста становятся актуальными для ряда наук в современных обществах. Увеличение продолжительности жизни, с одной стороны, и определенная социальная политика государств - с другой (имеется в виду система пенсионного обеспечения) приводят к тому, что в структуре народонаселения пожилой возраст начинает занимать значительное место. Прежде всего, увеличивается его удельный вес. В достаточной степени сохраняется трудовой потенциал у лиц, которые составляют социальную группу пенсионеров. Не случайно сейчас переживают период бурного развития такие дисциплины, как геронтология и гериатрия.

В социальной психологии эта проблема присутствует как проблема после трудовой стадии социализации. Основные позиции в дискуссии полярно противоположны: одна из них полагает, что само понятие социализации просто бессмысленно в применении к тому периоду жизни человека, когда все его социальные функции свертываются. С этой точки зрения указанный период вообще нельзя описывать в терминах «усвоения социального опыта» или даже в терминах его воспроизводства. Крайним выражением этой точки зрения является идея

десоциализации, которая наступает вслед за завершением процесса социализации. Другая позиция, напротив, активно настраивает на совершенно новом подходе к пониманию психологической сущности пожилого возраста. В пользу этой позиции говорят уже достаточно многочисленные экспериментальные исследования сохраняющейся социальной активности у лиц пожилого возраста, в частности пожилой возраст рассматривается как возраст, вносящий существенный вклад в «воспроизводство» социального опыта. Ставится вопрос лишь об изменении типа активности личности в этот период [1].

Вывод. Хотя вопрос не получил однозначного решения, в практике существуют различные формы использования активности лиц пожилого возраста. Это также говорит в пользу того, что проблема, по крайней мере, имеет право на обсуждение. Выдвинутая в последние годы в педагогике идея непрерывного образования, включающая в себя образование взрослых, косвенным образом смыкается с дискуссией о том, целесообразно или нет включение после трудовой стадии в периодизацию процесса социализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Г. М. Социальная психология/ Андреева Г.М. //Учебник для высших учебных заведений. - АспектПресс, 2005.- С.45.
2. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности/ Л.И. Лубышева // Физкультура и Спорт. № 3.- 2007.- С. 14.
3. Фролов С. А. Социология/ С. А. Фролов //Учебник для студентов.- М., ЮНИТИ-ДАНА, 2006.- С. 45.

ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА И ЕЕ ФОРМИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В. А. Заулошнов, Д. А. Ульянов

ФГАОУ ВПО «Волгоградский государственный университет»

Волгоград, Россия

sport@volsu.ru

***Аннотация.** Проблема личности – одна из фундаментальных основ в спортивной психологической науке. При изучении проблемы психологической подготовки спортсменов существует большое разнообразие точек зрения на ее рассмотрение. Формирование личности в процессе психологической подготовки возможно при обращении к категории деятельности. В качестве существенной тенденции в исследованиях личности выступает обоснование системного подхода, в соответствии с которым личность понимается как целостное образование, включающее в себя множество характеристик и элементов, объединенных определенными связями.*

Актуальность. На современном этапе развития спортивной психологии разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения психологических особенностей спортивной деятельности, с одной стороны, и личности спортсмена, как сложной динамической системы, субъекта этой деятельности – с другой. Знание закономерностей формирования личности спортсмена может служить необходимой основой для совершенствования его тренировочной и соревновательной деятельности, индивидуализации подготовки.

Личность и ее психические свойства являются одновременно и предпосылкой, и результатом практической деятельности, важной движущей силой развития [1–6 и др.]. Психологические особенности личности спортсмена органически «включаются» в структуру его деятельности как внутрен-

ние условия и средства», оказывая влияние на результативность в избранном виде двигательной активности [7].

Значимость спортивной деятельности в процессе становления личности спортсмена подчеркивается многочисленными исследованиями, проведенными в этой области (Ю.М. Блудов, 1987; Б.А. Вяткин, 1990; А.Д. Ганюшкин, 1980; Г.Д. Горбунов, 2006; Р.М. Загайнов, 2005; Ю.А. Коломейцев, 2004; В.Л. Маричук, 1996; В.М. Мельников, 1985; В.И. Моросанова, 2006; В.А. Плахтиенко, 1983; А.В. Родионов, 2004; Н.Б. Стамбулова, 1999; Ю.Л. Ханин, 1983; Н.А. Худадов, 1979; О.А. Черникова, 1980; О.М. Чикова, 1993 и др.). Так, Г.Д. Горбунов охарактеризовал спорт как специфическую социальную сферу, выступающую фактором воздействия на личность спортсмена, особенно в период ее формирования, а спорт высших достижений как наилучшую модель для реализации стремления человека к самосовершенствованию и самоутверждению [8].

Основатель отечественной психологии спорта А.Ц.Пуни выделял проблему личности как одну из фундаментальных в спортивной психологической науке. Он рассматривал спортсмена с позиции личностно-деятельностного подхода как «человека действующего, понимающего, мыслящего, творящего, обучающегося, переживающего, преобразующего действительность и самого себя», считая недопустимым рассмотрение особенностей спортивной деятельности независимо от особенностей личности спортсмена как субъекта этой деятельности. Большое внима-

ние уделял специализированному развитию черт психического склада личности спортсменов в каждом виде спорта и специализации [9].

При изучении проблемы психологической подготовки спортсменов, несмотря на большое разнообразие существующих точек зрения, на ее рассмотрение, основной акцент сделан на педагогический процесс, его содержание, отдельные стороны в зависимости от предмета исследования и позиций ученых. Однако при обращении к анализу педагогического процесса исследования сужаются до изучения состояния готовности спортсмена, его компонентов. Под подготовкой спортсмена понимается «многосторонний процесс использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих обеспечить необходимую степень его готовности к спортивному достижению» [10].

Психологическая подготовка может рассматриваться как один из видов формирования личности, наряду с воспитанием, обучением, упражнением и тренировкой, адресуемых К.К. Платоновым к определенной подструктуре личности. Она предусматривает «активизацию всей системы способностей к определенному виду труда... формирование не отдельных свойств личности самих по себе, а укрепление взаимосвязи всех свойств, необходимых для определенной деятельности, и формирование умения пользоваться ими именно в данной деятельности» [3].

Определение путей формирования личности в процессе психологической подготовки возможно при обращении к категории деятельности. Деятельностный подход позволяет охарактеризовать психологическую подготовку как сложное, многомерное и многоуровневое, динамически развивающееся явление, важную движущую силу развития личности. «Любое внешнее

действие опосредуется процессами, протекающими внутри субъекта, а внутренний процесс так или иначе проявляется вовне; вместе с тем под влиянием внешнего изменяется и внутреннее, изучая внешнюю сторону деятельности можно раскрыть внутреннюю сторону, а точнее, понять реальную роль психики в деятельности» [6]. Это указывает на необходимость учитывать внешнюю и внутреннюю стороны деятельности, которые неразрывно связаны. Так, внутренний аспект психологической подготовки субъективно проявляется в многоуровневой системе общих и специальных свойств личности, обеспечивающих гармоничное развитие спортсмена и реализацию его потенциальных возможностей.

Существует множество экспериментальных данных о зависимости показателей успешности деятельности от особенностей личности. В их основе лежат различные теории личности, построение которых зависит от анализа ее структуры, количественного и качественного описания, а также исследования взаимодействия структурных компонентов личности в процессе деятельности. В качестве существенной тенденции в исследованиях личности выступает обоснование системного подхода, в соответствии с которым личность понимается не как совокупность отдельных свойств, а ее деятельность не только как совокупность отдельных действий и операций, а как целостное образование, включающее в себя множество характеристик и элементов, объединенных определенными связями. По мнению В.М. Мельникова, Л.Т. Ямпольского, личность определяется «не только из элементов (свойств, состояний, процессов и т.п.), но и из отношений между ними. Эти отношения связывают элементы в единое целое, определяют структуру личности и законы ее функционирования» [11].

Развернутые структурные представления о личности содержатся в концепции Б.Г. Ананьева. Выделяя в качестве компонентов личности психические процессы, состояния и свойства, он дополняет этот ряд психических явлений сенсорными и мнемическими функциями, мотивацией поведения, в которую входят потребности и установки. Эти пять иерархически связанных подструктур составляют интраиндивидуальную структуру, а интериндивидуальная структура – это то социальное целое, к которому принадлежит личность с ее общественными связями и взаимоотношениями в деятельности. По мнению Б.Г. Ананьева, структура личности должна строиться с учетом субординационного и координационного принципов [12].

Также встречаются психологические концепции личности, созданные с учетом специфики спортивной деятельности (Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, 1987; В.Л. Марищук, 1996; В.Э. Мильман, 1983; В.М. Мельников, Л.Т. Ямпольский, 1985 и др.), которые имеют практическую направленность и разработанный на этой основе диагностический инструментарий, в связи с необходимостью повышения эффективности и надежности деятельности спортсмена. Так, В.Э. Мильман, рассматривая личностные факторы регуляции спортивной деятельности, опирался на «многослойную» иерархическую структуру личности спортсмена, в которой выделяются общие и специальные свойства личности [7].

Вопрос о структуре личности требует рассмотрения психологического содержания элементов ее анализа. В психологической литературе, при изучении личности, рассматриваются различные понятия: индивидуально-психологические особенности, личностные свойства, особенности личности или личностные особенности, черты личности, личностные качества и характе-

ристики, однако не все из них четко определены и разграничиваются исследователями при описании личности.

Большая заслуга в разработке этой проблемы принадлежит К.К. Платонову, который, рассматривая личность в качестве «феномена», определил, что «свойство – это наиболее широкое понятие, отражающее нечто присущее личности, его частичное сходство или различие с другими; особенность – это такое свойство, которое отличает данную личность или данный его тип от других» [3].

В понятие «индивидуально-психологические особенности» включают целый комплекс свойств, в числе которых свойства нервной системы и темперамента. Под психическими свойствами личности В.С. Мерлин понимал такие свойства, которые «характеризуют человека как субъекта общественно-трудовой деятельности, поэтому и проявляются они преимущественно в таких действиях и поступках, которые имеют общественное значение» [13]. Взаимная связь и организация «конечных элементов» – психических свойств, образует целостную систему личности.

В качестве элемента анализа в факторных моделях личности чаще всего выступают понятия «черта личности, качество личности, личностная особенность» [11]. Они описываются как «система наиболее существенных свойств, дающая личности определенность. Каждое качество можно рассматривать как сложное свойство, но не всякое свойство можно назвать качеством» [3].

Значимым фактором достижения высоких спортивных результатов является создание оптимальных условий для взаимовлияния всех уровней интегральной индивидуальности (Б.Г. Ананьев, 1969; Б.А. Вяткин, 1999; В.С. Мерлин, 1995 и др.), что позволяет обеспечить

полноценную реализацию личности спортсмена. Для представителей различных видов спорта характерны определенные сочетания психических свойств, которые играют большую роль в обеспечении психологической подготовки спортсмена (С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский, 1981; Л.Н. Данилина, В.А. Плахтиенко, 1980; М.В. Ермолаев, Н.А. Худадов, 1983; А.В. Родионов, 2004; Н.Б. Стамбулова, 1999 и др.).

Как в отечественной, так и зарубежной спортивной психологии изучение проблемы личности привлекало и продолжает привлекать внимание многих специалистов [14, 15]. Актуальность этой проблемы может быть подкреплена научными трудами ученых, показавших, что важное место в познании закономерностей подготовки спортсмена занимает изучение его личности.

Резюмируя сказанное, можно отметить следующие тенденции в развитии спортивной психологии в области изучения личности:

1. Важнейшим направлением в системе многолетней подготовки спортсменов является формирование личности, что будет способствовать реализации накопленного потенциала спортсмена в соревновательной деятельности.
2. Анализ психологических проблем, возникающих у юных спортсменов, позволит найти пути их решения, что позволит сформировать гармоничную, психологически здоровую личность.
3. Рассмотрение личности спортсмена как сложной динамической системы необходимо в связи с изучением психологических ос-

нов надежности и успешности деятельности, предусматривает проведение комплексных исследований не только ее структуры, но и динамики развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыферова, Л.И. Принцип связи психики и деятельности и методология психологии / Л.И. Анцыферова // Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1969. – С. 57–117.
2. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
3. Платонов, К.К. Система психологии и теория отражения / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1982. – 309 с.
4. Рейнвальд, Н.И. Психология личности: моногр. / Н.И. Рейнвальд. – М.: Изд-во унта дружбы народов, 1987. – 200 с.
5. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989.
6. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 444 с.
7. Стресс и тревога в спорте: сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
8. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
9. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 307 с.
10. Теория и методика физической культуры: словарь-справ. / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ, 2006. – 178 с.
11. Мельников, В.М. Введение в экспериментальную психологию личности: учеб. пособие / В.М. Мельников, Л.Т. Ямпольский. – М.: Просвещение, 1985. – 319 с.
12. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

13. Мерлин, В.С. Психология индивидуальности / В.С. Мерлин. – М.; Воронеж: НПО «Модек», 1995. – 356 с.
14. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.

15. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / сост. и общ. ред. И.П. Волкова, Н.С. Цикуновой. – М.: Советский спорт, 2005. – 286 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ПОСЕЩАТЬ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

М. А. Зыков

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный
педагогический университет им. И. Я. Яковлева»
Чебоксары, Россия

Аннотация. В статье был поднят актуальный вопрос современного образования – занятия физической культурой студентами. Были выделены основные мотивы занятия спортом студентами.

Студенческая пора является одной из самых лучших и запоминающихся периодов в жизни каждого человека. Студенты – это основной будущий резерв государства, резерв в интеллектуальном, трудовом плане, это будущие рабочие, солдаты и родители, и от их здоровья и благополучия зависит многое, от этого решается каким будет наше будущее. И поэтому одной из главных задач Российской Федерации является воспитание не только умных, интеллектуально одаренных граждан, но и физически развитых людей. Поэтому в Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» говорится: «Основополагающей задачей государственной политики является создание условий для роста благосостояния населения Российской Федерации, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. Создание основы для сохранения и улучшения

физического и духовного здоровья граждан в значительной степени способствует достижению указанной цели. В то же время существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина» [3].

В Российской Федерации создаются все условия для занятий, как профессиональным спортом, так и любительским, вкладываются миллионы рублей в развитие и пропаганду спорта, но, несмотря на все это, наблюдается низкая заинтересованность занятиями спортом среди молодежи. Ни для кого ни секрет то, что занятия физической культурой для большинства учащихся вузов является обузой и, как они считают, напрасной тратой времени. Поэтому в вузах наблюдается низкая посещаемость занятий физической культурой. И поэтому мы считаем, что главной задачей преподавателей физической культуры развить мотивацию у студентов посещать и заниматься спортом.

Рассмотрим, какие же виды мотивации существуют. Мы проанализировали научно-

популярную литературу, исследования по данной тематике и выявили следующие виды мотивов к занятиям физической культурой:

Мотив самоутверждения, который связан с чувством собственного достоинства, честолюбием, самолюбием. Человек пытается доказать окружающим, что он чего-то стоит, стремится получить определенный статус в обществе, хочет, чтобы его уважали и ценили. Иногда стремление к самоутверждению относят к мотивации престижа (стремление получить или поддерживать высокий социальный статус).

Процессуально - содержательные мотивы: человека при занятии спортом интересуют не внешние факторы, а содержание самой деятельности. Человек занимается спортом, потому что ему просто нравится проявлять свою физическую и интеллектуальную активность. Человека побуждает заниматься спортом эмоциональное желание, эта деятельность удовлетворяет его внутреннее стремление, а не факторы, которые никак не связаны с не спортивными желаниями и устремлениями (например, желание нажиться, самоутверждение, власть) [1].

Мотив достижения: это стремление развиваться в спорте, достигать успехов, высоких результатов. Успехи в любой деятельности зависят не только от способностей, навыков, знаний, но и от мотивации достижения. Человек с высоким уровнем мотивации достижения, стремясь получить весомые результаты, настойчиво работает ради достижения поставленных целей [1].

Воспитательные мотивы: занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоконтроля и дисциплины, также занятие спортом укрепляет волю человека [6].

Административные мотивы: предмет «Физическая культура» является обязательной дисциплиной во всех высших и средних учебных заведениях Российской Федерации. По этому предмету введена зачетная система контроля посещаемости и успеваемости студентов [5, с. 295]. Например, студенты историко-филологического факультета специальности «История и право» посещают занятия физической культурой три года (1-3 курсы), на третьем курсе получают зачет.

Эстетические мотивы: мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих людей [5, с. 295].

Оздоровительные мотивы: это один из самых сильных и действенных мотивов, которые влияют на человека заниматься физической культурой. Спорт благотворительно влияет на организм человека, укрепляет его и является своего рода профилактикой различных заболеваний [6].

Формирование интереса к физической культуре – это учебно-воспитательный процесс, система целенаправленных воздействий в учебной и внеклассной работе по физическому воспитанию. Главной задачей педагога – физкультурника является выявление тех мотивов, которые толкают студентов не заниматься физической культурой, педагог должен превратить эти негативные мотивы в мотивы, которые повлияли бы положительно на посещаемость дисциплины «Физическая культура».

К методам и приемам, наиболее эффективно способствующим развитию и закреплению у студентов интереса в регулярных занятиях физическими упражнениями, относятся методы убеждения (беседы, лекции, информация, инструктаж, объяснение

и т.п.), практические методы (показ, демонстрация, проверка знаний и умений, консультирование и др.), методы коррективки и стимулирования физкультурной деятельности (поощрение и порицание). При использовании методов в комплексе и каждого в отдельности необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого студента.

Для активизации интереса, мотивов и потребностей студентов в занятиях избранным видом физкультурной деятельности целесообразно формирование независимого самостоятельного физкультурно-оздоровительного объединения (ассоциации), способного реализовать целевые программы внедрения различных видов физической культуры в вузы нефизкультурного профиля, развивать нетрадиционные виды и формы физкультурной деятельности, пользующиеся большой популярностью среди студенческой молодежи [4, с. 131].

Для желающих в вузе должны работать спортивные секции по видам спорта, наиболее пользующимся популярностью у учащихся, где они повышали бы своё спортивное мастерство, готовились бы к выполнению разрядных норм и к участию в соревнованиях по избранному виду спорта. Спортсмены, которые бы добились больших и продуктивных успехов в спорте, должны получать различные поощрения в вузе, например материальная помощь раз в семестр, а также такие студенты должны получать повышенную стипендию. Это привлечет ребят к занятиям в спортивных секциях.

В ЧГПУ им. И. Я. Яковлева создан Спортивный клуб, основными задачами которого являются: 1) Создание в Университете благоприятных условий по развитию физической культуры и спорта среди обучаю-

щихся и работников Университета; 2) Формирование у обучающихся и работников ценностей здорового образа жизни. 3) Пропаганда здорового образа жизни; 4) Вовлечение обучающихся и работников в систематические занятия физической культурой и спортом; 5) Воспитание физических и морально-волевых качеств у обучающихся и работников Университета, укрепление их здоровья и снижение заболеваемости, повышение уровня социальной активности. В рамках этого Спортивного клуба действуют 25 спортивных секций, которые охватывают своей деятельностью около 850 студентов. При спортивном клубе, на факультетах и кафедре физического воспитания для созданы спортивные секции и команды по различным видам спорта (атлетическая гимнастика, аэробика, йога, велоспорт, бадминтон, бокс, баскетбол, волейбол, вольная борьба, гиревой спорт, дзюдо, аэробика, танцевальный спорт, футбол, хоккей, шахматы, шашки и др.).

Не стоит также забывать и о том, что многие студенты имеют свои предпочтения в спорте, например, многие любят играть футбол, баскетбол, некоторым нравится хоккей, а некоторые любят кататься на коньках. Но система занятий физической культурой построена так, что абсолютно все студенты занимаются однотипными упражнениями (например, бег, разминка, занятия беговыми упражнениями, подготовка к сдаче контрольных нормативов). На занятиях физической культурой не учитываются желания самих студентов, соответственно падает мотивация занятия спортом. Поэтому мы предлагаем при составлении учебных планов по предмету «Физическая культура» учитывать интересы и желания самих студентов, включать в вариативную часть базовой программы по физической культуре те виды спорта и

спортивной деятельности, которые наиболее привлекают современную молодежь. Это, как нам кажется, увеличит посещаемость занятий.

Одним из самых эффективных способов заставить ходить на физическую культуру является поощрение в виде выставления оценки на занятии, упрощения приема зачета и контрольных нормативов для тех ребят, кто активно участвовал на протяжении семестра в спортивной жизни вуза, активно посещал занятия и не пропускал без уважительной причины [2].

Также каждый год в вузах проводятся недели Здоровья. Целью Недели здоровья является привлечение обучающихся к занятиям физкультурой и спортом, а также к здоровому образу жизни. Например, на историко-филологическом факультете ЧГПУ им. И. Я. Яковлева каждый год в сентябре проводятся соревнования между учебными группами по футболу. Это соревнование способствует формированию любви к спорту, развивают в человеке такие качества характера как целеустремленность, твердость характера, силу воли, заставляет студентов работать в команде. Также каждый год на базе университета проводится межфакультетский спортивный праздник «Если хочешь быть здоров...», кросс университета, соревнования по различным видам спорта.

Для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре необходимы следующие психолого-педагогические установки:

- 1) нужно увеличить занятия физической культурой студентов через их вовлечение в спортивную жизнь вуза за счет работы спортивного клуба;
- 2) систематическая работа методистов, преподавателей кафедры

физического воспитания по воспитанию нравственных, гражданско-патриотических и физических качеств у студентов, повышению ценностно-мотивационных установок;

- 3) нужно учитывать индивидуальные психологические качества личности каждого студента и психологический настрой учебной группы;
- 4) тесное сотрудничество преподавателей физической культуры и студентов;
- 5) систематический анализ и оценка результатов практических действий студентов.

Таким образом, чтоб студент активно посещал занятия физической культурой нужно создать для этого необходимые условия: благоприятную психологическую обстановку в спортивном зале; должен быть широкий выбор видов спорта, которыми могут заниматься студент; должна быть заинтересованность самих студентов заниматься спортом и посещать спортивный зал.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Виды мотивов: [Электронный ресурс]. URL: http://tkd.kulichki.net/psih/2_3.htm.*
2. *Кащеев, Д. В., Зайцева, С. В. Проблема формирования мотивационно – ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом. [Электронный ресурс]. URL: <http://journal-aael.intelbi.ru/category/%>*
3. *Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы» // Собрание законодательства РФ, 16.01.2006, N 3, ст. 304.*
4. *Лотоненко, А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре [Электронный ресурс]: Дис. д-*

ра пед. наук: 13.00.04. – М.: РГБ, 2003 (Из фондов Российской Государственной библиотеки) – 360 с.

5. Наговицын, Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р. С. Наговицын // *Фундаментальные исследования*. – 2011. №8. – С. 293-298.

6. Тарасова, И. В. Формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой у населения на примере студентов. [Электронный ресурс]. URL://http://nauka2020.ru/Tarasova_130213%20.pdf.

СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

К. Р. Исмагилов, Л. С. Трусова

ФГБОУ ВПО «Казанский государственный архитектурно-строительный университет»
Казань, Россия

Uliana240895@mail.ru

Аннотация. Исходя из социального заказа нашего общества на здоровье, как важнейшую социальную ценность, формирование иммунитета к таким негативным явлениям, как курение, пьянство, наркомания, оказывающим крайне неблагоприятное воздействие на нравственное и физическое здоровье имеет важнейшее значение.

Опыт показывает, что противостоять подверженности вредным привычкам путем включения подростка в практическую деятельность, которая обеспечила бы ему высокий положительный статус, соответствовала бы его интересам, была бы добровольно принята им и, таким образом, открывало бы перед педагогом пути конструктивного решения задач нравственной переориентации учащихся. Одним из вариантов этого рода деятельности все более становятся занятия физической культурой и спортом.

Педагогический процесс по использованию физической культуры и спорта как одного из средств профилактики вредных привычек должен быть специально скорректирован на такую целевую установку, но не в ущерб эффективности физического воспитания.

Сущность социально политического аспекта проблемы формирования здорового

образа жизни определяется тем, что такие качества человека, как сознательное отношение к своему здоровью, стойкость и способность к борьбе с вредными привычками, становится важнейшим фактором общественного сознания.

Психологический аспект проблемы предполагает характер истину мотивации морально-волевой среды личности, закономерностей, регулирующих ее становление, социально-политический аспект – проблема, связанная преимущественно с анализом внешних воздействий, т.е. самовоздействий, а также изменений, определяемых психологическими процессами и механизмами, которые обеспечивают развитие морально-волевой среды личности. Эти аспекты взаимообусловлены, поскольку психологические механизмы функционируют под влиянием внешних сил.

Оба названных аспекта становятся основой при выработке обоснования педагогического аспекта проблемы. Он является ведущим, так как предполагает органическое вращение в целостный учебно-воспитательный процесс, систему планомерной

деятельности по формированию здорового образа жизни.

Наше общество глубоко заинтересовано в том, чтобы его граждане, особенно учащаяся молодежь, регулярно использовали свободное время для всестороннего развития, укрепления своего здоровья. Надежный помощник в этом – занятия физической культурой и спортом.

Реальная же картина физического воспитания учащихся создала ситуацию необязательности, социальной и педагогической второстепенности. Это выразилось в отношении к проблеме здоровья, физической культуры и в среде самих учащихся. Prestиж занятий физической культурой во всех учебных заведениях упал, несмотря на попытки влиять на общественное мнение всеми доступными средствами

Хронический дефицит двигательной активности в сложившемся режиме жизни современной учащейся молодежи стал реальной угрозой их здоровью и нормальному развитию.

Появилось много подростков с избыточным весом, для которых занятие физической культурой стали тяжелейшим наказанием. В этой обстановке на поверхность жизни выходят социальные пороки, в том числе в области здоровья. Огромный ущерб жизнедеятельности молодежи, особенно подрастающего поколения, наносят вредные привычки, такие как курение, пьянство, наркомания.

Сохранение и укрепление здоровья, его всестороннее развитие неразрывно связано с борьбой за здоровый быт, за устранение вредных привычек. Надежным помощником в этих вопросах всегда являлись занятия физическими упражнениями, спортом, способствующие повышению общей культуры, овладению знаниями о собственном организме, о его возможностях,

о значении режима, о соблюдении правил гигиены.

Формирование здорового поколения, обладающего моральным иммунитетом против вредных привычек и использующего для этого занятия физической культурой и спортом, есть и социально-политическая и педагогическая проблема. Именно как научная и как практическая проблема этот процесс предполагает выявление ряда компонентов. В их числе – объект и субъект, цель и задачи, совокупность принципов и требований, вычленение содержания деятельности, а также комплекса форм, методов, средств, делающих ее целостным процессом.

Появление новых свойств и ценностная ориентация личности возможны только в ходе соответствующей новой деятельности самого человека, поставленного в позиции субъективной деятельности, а никак не путем внешних воздействий. Формирование свойств личности всегда деятельно опосредованно. Вовлечение индивида в любую предметную деятельность, обеспечение ее стабильности – средство или условие, благодаря которым следует осуществлять главную задачу – формирование нравственного облика подростка, его социальной ответственности, общественной ответственности. Воспитательный эффект занятий – важнейший аспект любого вида деятельности. Именно поэтому деятельность для психопрофилактики аномалий личности должна быть продуктивной, социально ценной по своим целям.

Опыт показывает, что противостоять развитию асоциального поведения и связанной с ним подверженностью вредным привычкам можно путем включения подростка в практическую деятельность, которая обеспечила бы ему высокий положительный статус, соответствовала бы его интересам; была бы добровольно принята им и, таким

образом, открывала бы перед педагогом пути конструктивного решения задач нравственной переориентации. Такой деятельностью, в силу своей привлекательности для подростка может быть физкультурно-спортивная деятельность.

Физическая культура должна активнее рассматриваться не только как средство физического воспитания, но и как средство, дающее возможность использовать его для нравственного воспитания учащихся. Этого трудно достигнуть, если физическую культуру не включить в комплекс средств нравственного воспитания. В связи с этим уместно отметить, что воспитание нравственного отношения и вредным привычкам – составная часть нравственного воспитания. Средства физической культуры и

спорта, включенные в систему борьбы за здоровый образ жизни, выполняют нравственно-воспитательную функцию.

Педагогический процесс по использованию физической культуры и спорта как одно из средств профилактики вредных привычек должен быть специально скорректирован на такую целевую установку, но не в ущерб эффективности физического воспитания

Физическая культура является нетрадиционным средством широкого нравственного воздействия на людей, своеобразным резервным средством, которое нужно научиться эффективнее использовать, активнее вводить в среду нравственного воспитания.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО - АКТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

В. А. Клименко, Н. В. Люлина

Торгово-экономический институт Сибирского Федерального университета

Красноярск, Россия

nika.kliemko@yandex.ru

Аннотация. Данная статья посвящена раскрытию потенциала физической культуры прямо и опосредованно влияющей на формирование социально-активной личности студента. Она охватывает такие свойства, качества, ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в гармонии с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь, создает ей психический комфорт. Проведенное исследование позволяет утверждать, что именно

аксиологический и личностный компонент физической культуры обеспечивают всестороннее развитие школьника. Физическая культура является сложным социальным явлением, которое выполняет конструктивные функции общества в области воспитания, морали и этики. Физические упражнения способствуют формированию у студентов дисциплины, чувства ответственности и вырабатывают настойчивость в достижении целей. Включение в процесс физического воспитания студентов методики, направленной на формирование двигательной активности, способствует повышению качества учебного процесса. Обосновывается целесообразность разработки системных механизмов обеспече-

ния студентов оптимальными двигательными режимами, раскрываются педагогические аспекты двигательной активности.

Введение. Физическая культура помогает индивиду жить в гармонии с обществом, быть творческим и эрудированным, разрешать противоречия между трудом и отдыхом, производством и природой, духовным и физическим. Тем самым индивид становится социально-психологически устойчивой личностью, продуктивно включенной в жизнь и труд, с адаптивным поведением в разнообразных условиях жизнедеятельности. Человек интегрирует аспекты саморегуляции, самоотношения, самопознания, на этой основе формируется Я-концепция.

Ориентация физкультурного образования личности на максимальное раскрытие индивидуальных способностей и задатков индивида, учитывая индивидуальные особенности, основные интересы и уровень развития психофизических показателей. Учет данных компонентов в формировании мотивационной сферы социальных отношений и активного поведения в процессе обучения.

Философы, социологи, психологи и педагоги всегда были прямо или косвенно заинтересованы в процессе формирования социальной активности личности. В трудах П.П.Блонского, А.Дистервега, Э.Дюркгейма, А.В.Луначарского, Я.А. Коменского, А.В. Мудрика, К.Д.Ушинского, В.Н.Шульгина отражаются философские и психолого-педагогические идеи формирования социальной активности личности.

Теоретические основы формирования социальной активности индивидов, участвующих в воспитательно-образовательном процессе рассмотрены в диссертационных работах Д.Д. Вишневого, М.Б. Рамазанова, Л.Н. Фарафоновой и др. Н.Н. Визитей, Р. Мартенс, Н. А. Пономарев, В.И. Столяров

в своих общесоциологических теориях раскрыли проблемы отношения учащихся к занятиям физической культуры.

Основой моей работы является триединство: отношение учащихся к физической культуре - физическая активность - социальная активность личности.

Формирование активной личности, ее способность адаптироваться в меняющихся условиях социума, не уходить от проблем, а уметь их решать - основные положения в системе образовательной деятельности.

Основные позиции в определении социальной значимости физической культуры:

Информационное и техническое развитие современного мира требует от человеческого организма высоких функциональных возможностей: памяти, внимания, оперативного мышления, работоспособности, быстрой реакции, психологической устойчивости. Занятие физической культуры помогает индивиду справляться с требованиями социального устройства, так как физическая культура - средство полноценного отдыха, регулирует различные функции организма, оказывает влияние на профилактику его заболеваний.

Физическая культура в России функционирует на крайне низком уровне в сферах жизнедеятельности человека и для большинства из них не является ценностью. Таким образом, у людей нет прочности в здоровье, эмоциональной удовлетворенности, психической устойчивости, что позволило бы ему быть социально стойким и активным. В связи с этим необходимо повысить роль личностных характеристик индивидов, участвующих в процессе освоения двигательного действия. Это позволит подойти к формированию физической культуры у человека с учетом понимания его сущности, социокультурного и социокультурного единства.

Проанализировав теоретические подходы к проблеме развития социальной активности в психолого-педагогической литературе, можно сделать вывод, что развитие социальной активности личности - это целостный психобиологический, социальный и педагогический процесс активного взаимодействия личности с окружающей средой, приспособления индивида к успешному функционированию в ней, активного освоения окружающего пространства с целью жизненного, социального саморазвития личности.

Для студентов, процесс формирования физической культуры необходимо осуществлять в игровой форме, где особое внимание необходимо уделять предоставлению доступных знаний по физической культуре и акцентуации индивидов на самовоспитание, а также тренировки социальных качеств личности. Именно данный процесс «знание-умение-владение» раскрывает индивидуальные особенности, взаимоотношения в социуме. Выделение роли самовоспитания по физической культуре личности, то есть достижение самого высокого уровня творческого преобразования имеющихся знаний способствует:

- $\frac{3}{4}$ повышению работоспособности, охране здоровья;
- $\frac{3}{4}$ гармоничному развитию всех физических качеств. Особенно социальных потенциалов: выносливости, преодоления неуверенности, страха, усталости, болевых ощущений, стимуляция моральных качеств;
- $\frac{3}{4}$ возможности управлять своими действиями в разнообразных условиях.

Следовательно, качества социально-активной личности студента формируются и получают свое развитие через физическую

культуру, представленную: в целостном физическом воспитании, (связанное с освоением физических и духовных сил человека), спорте (их совершенствованием), физической рекреации (поддержании), двигательной реабилитации (восстановлении). Каждый компонент будет определять мировоззренческую специфику, обладать сочетанием интеллектуального, социально-психологического и двигательного содержания.

Физическая культура как социально - педагогическая категория рассматривается, как теоретическое обоснование всестороннего развития человеческих способностей необходимо обратить особое внимание на содержательные образования самореализации (самосознание, самопознание, самоопределение; самооценка, самоконтроль, саморегуляция; самоактуализация, самовоспитание, саморазвитие, самовыражение и т.п.), связанные с освоением и реализацией в деятельности объективных ценностей (материальных и духовных) физической культуры, непосредственно опирающихся на творческую духовную деятельность.

Педагогическая значимость физического воспитания состоит не только в приобретении занимающимися новых физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, развития положительного мотивационно-потребностного отношения к физической культуре, но и выражаться в повороте их к саморазвитию, самовоспитанию (т.е. к самореализации, самодеятельности), к формированию широкого круга потребностей, так как именно они порождают личность, следовательно, и культуру социума.

Ведущая роль в формировании такого человека должна отводиться качественной стороне физкультурной деятельности, где необходимо единение идеальной (духов-

ной) и практической (двигательной) сторон, связанных с одухотворением телесности. Это требует от педагога (передающего ученикам ценности физической культуры) создания особой «духовной субстанции» - образа педагогической ситуации по решению специфических задач (где и происходит его взаимодействие со студентами, их межличностные отношения в совместной коллективной деятельности), которая должна характеризоваться самостоятельностью, оригинальностью, индивидуальностью.

В физической культуре объективно представлены все основные виды потребностей: материальные - связанные с развитием физических качеств, двигательных умений, навыков и т.п.; духовно-удовлетворяемые (в познавательном); ценностно-ориентационные (в проектировочном), коммуникативные, эстетические. Основная задача физической культуры как процесса социализации личности школьника состоит в том, чтобы развивать человека через удовлетворение личных потребностей занимающихся и прогресс их физического самосовершенствования.

Понятие физической культуры ученые В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышев базируют на следующем содержании: «активное воздействие не только на физические способности человека, но, прежде всего, на его чувства и сознание, психику и интеллект, что обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений: положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической активности и здоровом стиле жизни» [3].

Таким образом, раскрываются следующие подходы: биоантропогенный, психофизический, социально-педагогический. Они реализуют функцию интеграции через за-

нятия физической культурой представляется как средство возможного достижения гармонического объединения людей с коллективом и их идентификации с ним. Интеграция человека в коллектив происходит, во-первых, посредством развития чувств общности и товарищества при социо-эмоциональной функции. Физическая культура является эффективным средством повышения социальной мобильности для школьников. Такого рода социальная мобильность в целом протекает по двум главным направлениям. Во-первых, это происходит через повышение социального престижа. Добившись определенной известности в спорте, человек как бы повышает свой социальный статус. Во-вторых, повышение социальной мобильности осуществляется через социальный престиж плюс вознаграждение.

Выводы. Физическая культура проявляет себя в жизни современного человека и общества неотъемлемым компонентом образа жизни – общества в целом, социальной общности, группы и личности. Более того, в прогрессирующем цивилизованном обществе все более актуализируется и выдвигается на передний план именно физическая культура личности. Она как сознательная и целеустремленная, рационально организованная, оптимально нормированная и научно управляемая деятельность обеспечивает развитие телесно-двигательной основы человека [3]. В целом физические упражнения способствуют совершенствованию социальных навыков и качеств человека.

Занятия физическими упражнениями обеспечивают повышение умственной работоспособности, более полное и качественное усвоение новых знаний, что положительно сказывается на сроках и плодотворности обучения разных контингентов, имеет немалый социально-экономический эффект,

тем самым формируется социально-психологическая стабильность человека. Под «социально-психологической стабильностью» понимается социальное и психологическое соответствие человека обществу. Из этого вытекает, что функция уравнивания человека как члена общества зависит от его психологической и социальной «уравновешенности».

ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи, диссоциации/ Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 2002, № 3, с. 11-14.
2. Шукис С. Юношеский спорт - фактор социализации/ С. Шукис, К. Кардялис, Р. Янкаускас // Социологические исследования. - 2005, № 11, с. 87-96.
3. Гриженя В. Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе/ В. Е. Гриженя // Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005. - 40 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧЕНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МУЗЫКАНТОВ

И. Е. Коновалов¹, Ю. Н. Коновалова²

¹ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма»
Казань, Россия

²ГАОУ СПО «Набережночелнинский колледж искусств»
Набережные Челны, Россия
igko2006@mail.ru

Аннотация. В статье изучается вопрос влияния применения средств физической культуры на развитие профессионально значимых психических качеств музыкантов, рассматриваются конкретные результаты, позволяющие оценить их эффективность, и определяются перспективные направления реализации потенциальных возможностей физического воспитания с точки зрения профессиональной подготовки студентов-инструменталистов.

Актуальность исследуемой проблемы. Концертные выступления являются квинтэссенцией всей профессиональной деятельности музыканта, а залогом успешности этих выступлений служат внешнее телесное состояние исполнителя, и особенно его внутренняя психическая готовность.

В профессиональной деятельности музыканта чрезвычайно важно психическая подготовка. Так перед выступлением музыканты часто испытывают сценическое волнение, сходное с предстартовым состоянием спортсмена, которое вызывает значительное нервно-психическое утомление и ряд связанных с ним отрицательных явлений, к числу которых, прежде всего, необходимо отнести провалы памяти и потеря концентрации внимания. То есть для достижения исполнительского мастерства музыканту помимо хорошего физического здоровья и физической подготовленности необходимо иметь достаточный уровень развития психических качеств, что не возможно без специальной подготовки.

В настоящее время крайне мало внимания уделяют психической подготовке музыкантов в процессе его профессионального обучения. Практически отсутствуют или редко используются методики целенаправленного воздействия на психическое состояние исполнителя, в том числе и средствами физической культуры, которые являются наиболее эффективным инструментом развития профессионально значимых психических качеств музыканта.

В связи с изложенным выше **целью исследования** является изучение возможности использования средств физической культуры для развития профессионально значимых психических качеств музыканта.

Базой исследования являлись средние специальные учебные заведения Республики Татарстан. Для проведения исследования были выбраны две экспериментальные (ЭГ) и две контрольные (КГ) группы. В группах девушек количество студентов составило 70 человек в каждой, юношей – по 30 человек. КГ занимались физической культурой по общепринятой системе, а ЭГ занимались по системе физического воспитания где ее структура носила целенаправленную профессионально ориентированную направленность.

Результаты исследования. Для достижения исполнительского мастерства музыкантам помимо хорошего физического здоровья и физической подготовленности необходимо иметь достаточный уровень развития психических качеств. Основными психическими качествами, которые рассматриваются в проводимом нами исследовании, являются память и внимание.

Память в музыкальной профессиональной деятельности имеет важное значение, так, например, при работе с музыкальным материалом, в процессе заучивания информация поступает в долговременную память через своеобразный «буфер» оперативной памяти. В процессе разучивания музыкального материала постепенно происходит понижение требований к этому «буферу» оперативной памяти и повышение их к долговременной памяти. Другим важным проявлением этого качества в профессиональной музыкальной деятельности является двигательная память, которая является основой для постановки исполнительского аппарата.

В музыкальной профессиональной деятельности внимание занимает ключевое место. На этапах профессиональной подготовки придается важное значение к ее объему, распределению, устойчивости и переключаемости внимания.

Для развития основных психических качеств, мы определили наиболее эффективное средство, применение которого возможно в рамках реализации учебного процесса в музыкальных ССУЗ, физическая культура.

Занятия физической культурой в средних специальных учебных заведениях проводятся на 1-3 курсах (1-6 семестр), а также в первом семестре 4 курса. Занятия физической культурой в профильном учебном заведении проводятся по следующим направлениям: общая физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, комплексная подготовка.

Занятия общей физической подготовкой используются на начальных курсах обучения и в начале учебного года. Их основ-

ная направленность - всесторонняя физическая подготовка занимающихся, для них характерны разнообразие средств и методов, комплексность, средние и умеренные нагрузки на организм.

Занятия профессионально-прикладной физической подготовкой проводятся, в основном, на старших курсах обучения. Их основная направленность - формирование, развитие и совершенствование профессионально значимых психофизических качеств и функциональных способностей.

Занятия комплексной подготовкой проводятся в течение всего периода обучения на всех курсах. Их основная направленность – развитие физических качеств и двигательных способностей, в том числе профессионально значимых, а также овладение методами и способами физкультурной деятельности для достижения учебных, профессиональных, жизненных целей личности и самостоятельного выполнения физических упражнений.

Занятия физической культурой проводятся на протяжении всего периода обучения, где каждому курсу соответствует определенный этап, на котором решаются конкретные задачи.

1 год обучения (1 курс) – этап здоровьесбережения. Данный этап носит выражено оздоровительное направление с акцентом на адаптацию студентов к изменившимся условиям учебной и профессиональной деятельности (резкое увеличение учебной нагрузки, стрессовое состояние в период зачетно-экзаменационной сессии и прочие отрицательные явления учебного процесса) и минимизацию негативного воздействия умственного, физического и психического

переутомления. На этом этапе применяются наиболее доступные физические упражнения.

2 год обучения (2 курс) – этап здоровьесформирования. Данный этап носит кумулятивное направление с акцентом на систематическое вариативное использование широкого арсенала средств физического воспитания для достижения долгосрочного тренировочного эффекта. При регулярном воспроизведении двигательных действий на следовой эффект каждого предшествующего упражнения накладывается ближайший эффект последующего, а на их общий следовой эффект - эффект очередного занятия. В результате возникает кумулятивный (суммарный) эффект физических упражнений. А многократная кумуляция эффектов физических упражнений со временем приводит к существенным адаптационным изменениям организма. В учебном процессе активно используются ранее неприменяемые физические упражнения или выполнение ранее освоенных упражнений в более сложных условиях. На этом этапе предполагается значительное расширение личного опыта студентов применением на практике различных средств физического воспитания.

3 год обучения (3 курс) – этап профессионального формирования. Данный этап физического воспитания является профессионально ориентированным, где акцентированно решаются задачи профессионально-прикладной физической подготовки на основе общей физической подготовленности. На данном этапе учебный процесс носит выражено тренировочный характер, где используются ранее освоенные средства физического воспитания, позволяющие целенаправленно воздействовать на необходимые в профессиональной деятельности физи-

ческие качества, функциональные способности и психические свойства личности.

4 год обучения (4 курс) – этап профессионального становления. Данный этап физического воспитания ориентирует обучающегося на рост профессионализма и становление личности профессионала, где акцентированно решаются задачи совершенствования профессионально-прикладной физической подготовленности, достижения высокого уровня профессиональной дееспособности, психической, физической и функциональной готовности к музыкально-исполнительской деятельности. На данном этапе учебный процесс носит ярко выраженный тренировочный характер, где активно использовался личный опыт студентов применения на практике различных средств физического воспитания, направленных на совершенствование необходимых в профессиональной деятельности психических и физических качеств.

Реализация разработанной структуры системы физического воспитания, позволяют качественно изменить процесс профессиональной подготовки, создавая предпосылки для продолжения обучения в системе непрерывного музыкального образования.

На каждом этапе структуры физического воспитания меняется его содержание, которое, в своей совокупности, направлено на повышение качества профессионального образования. Так, на начальных этапах обучения реализация профессионально ориентированного физического воспитания позволяет создать такие условия, при которых происходит оптимизация и стимулирование процесса профессиональной подготовки музыканта, а на поздних этапах, используя созданные потенциальные возможности,

позволяет добиваться высокого уровня профессиональной подготовленности, в том числе психической готовности к достижению творческого роста.

При проведении исследования показателей профессионально значимых психических качеств мы использовали следующие тесты: внимание - тест «Шульте» (объем и распределение внимания); память - тест «Оперативная память».

Тестирование показателей профессионально значимых психических качеств проводилось, согласно общепринятой методике тестирования.

Статистические показатели результатов в тесте «Шульте» на первом этапе у девушек ЭГ и КГ составили $34,9 \pm 5,6$ и $34,8 \pm 5,5$ с. При выполнении данного теста результаты исследуемых групп отличались несущественно ($p > 0,05$). Дальнейшие исследования изменения данного показателя у девушек позволили выявить следующую динамику: в ЭГ – 2 этап – $33,81 \pm 5,78$ с, 3 этап – $31,84 \pm 4,65$ с, 4 этап – $27,9 \pm 3,8$ с; и в КГ – $33,63 \pm 5,74$, $31,97 \pm 4,70$ и $30,03 \pm 4,2$ с соответственно. Прирост за период исследования в данном показателе в ЭГ составил 6,94 с, а в КГ – 4,76 с. Увеличение разности между среднеарифметическими показателями исследуемых групп к концу эксперимента достигло 2,1 с. Разница в результатах исследуемых групп на конец эксперимента является статистически достоверной ($p < 0,05$).

Статистические показатели результатов в тесте на оперативную память на первом этапе у девушек из ЭГ и КГ равнялись $4,7 \pm 1,5$ и $4,5 \pm 1,5$ чис. Результаты при выполнении данного теста отличались несущественно ($p > 0,05$). Два следующих этапа также не выявили преимущество в развитии данного показателя у девушек ЭГ – $6,0 \pm 1,9$ и $6,9 \pm 1,6$ чис., по сравнению

с девушками КГ – $6,0 \pm 1,9$ и $7,2 \pm 2,2$ чис. Разница в результатах является статистически незначимой ($p > 0,05$). Продолжение экспериментальной работы с девушками у 4 этапа привело к выраженному приросту этого показателя. Так, среднegrupповые результаты в ЭГ составили $9,0 \pm 1,5$ чис., а в КГ всего $7,9 \pm 1,9$ чис. Показатель оперативной памяти у девушек ЭГ вырос более значимо и с высокой степенью достоверности ($p < 0,05$). Улучшение за период исследования в данном показателе в ЭГ составило 4,4 чис., а в КГ – 3,4 чис. Увеличение разности между среднеарифметическими показателями исследуемых групп к концу эксперимента достигло 1,1 чис., что является статистически значимым ($p < 0,05$).

У юношей статистические показатели результатов в тесте «Шульте» (объем и распределение внимания) на первом этапе в ЭГ и КГ составили $35,0 \pm 7,8$ и $35,2 \pm 6,8$ с. При выполнении данного теста результаты исследуемых групп отличались несущественно ($p > 0,05$). На втором и третьем этапе в показателе объема и распределения внимания у юношей ЭГ и КГ также не выявили статистически достоверных различий в результатах ($p > 0,05$). На четвертом этапе были получены следующие результаты: в ЭГ – $25,6 \pm 5,6$ с, и в КГ – $28,9 \pm 3,6$ с. Прирост за период исследования в данном показателе в ЭГ составил 9,40 с, а в КГ – 6,30 с. Увеличение разности между среднеарифметическими показателями исследуемых групп к концу эксперимента достигло 3,3 с. Таким образом, на конец эксперимента выявлено достоверное статистическое различие между группами по данному показателю ($p < 0,05$).

У юношей статистические показатели результатов в тесте на оперативную память на первом этапе в ЭГ и КГ равнялись $4,7 \pm 1,7$ и $4,8 \pm 2,3$ чис. Результаты при выполнении данного теста отличались несущественно ($p > 0,05$). Два следующих этапа также не выявили преимущество в развитии данного показателя у юношей ЭГ – $6,1 \pm 1,6$ и $7,2 \pm 2,1$ чис., по сравнению с юношами КГ – $6,0 \pm 1,6$ и $7,1 \pm 0,6$ чис. Разница в результатах является статистически незначимой ($p > 0,05$). На 4 этапе исследования продолжение экспериментальной работы с юношами привело к выраженному приросту этого показателя. Так, среднegrupповые результаты в ЭГ составили $9,4 \pm 1,0$ чис., а в КГ – $7,9 \pm 1,1$ чис. Показатель оперативной памяти у юношей ЭГ вырос более значимо и с высокой степенью достоверности ($p < 0,05$). Улучшение за период исследования в данном показателе в ЭГ составило 4,7 чис., а в КГ – 3,2 чис. Увеличение разности между среднеарифметическими показателями исследуемых групп к концу эксперимента достигло 1,5 чис. Разница в результатах исследуемых групп на конец эксперимента является статистически значимой ($p < 0,05$).

Таким образом, на основании изложенного выше можно сделать вывод о том, что прирост показателей психических качеств «внимание» и «память» произошел во всех группах, однако в ЭГ более выражено, и это в первую очередь связано с применением широкого арсенала средств физической воспитания, реализуемых в рамках учебного процесса, и целенаправленных на развитие не только физических, но и психических качеств, являясь наиболее эффективным инструментом профессиональной подготовки музыканта.

МЫШЛЕНИЕ КАК ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ МНОГОУРОВНЕВОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

Л. И. Костюнина

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

likost@mail.ru

Аннотация. Эффективность двигательной деятельности в различных видах спорта определяется особенностями организации мыслительных процессов. При, практически, едином содержании средств и методов спортивной тренировки, вариативности принципов их использования дальнейший рост спортивных результатов обусловлен возрастанием роли интеллектуальной составляющей деятельности, как тренера, так и спортсмена. Усвоение способов организации когнитивной деятельности, повышение уровня специальных знаний, развитие аналитических способностей, совершенствование мышления, как интегрального показателя многоуровневой интеллектуальной деятельности спортсмена обеспечивает возможность индивидуального спортивного совершенствования. В статье представлен содержательный анализ особенностей проявления мышления в различных видах спортивной деятельности.

Введение. В условиях все более усложняющихся правил соревнований во многих видах спорта, возрастающей конкуренции необходимы «прорывы» в технологиях спортивной подготовки, обеспечивающие самореализацию кинезиологического потенциала спортсмена, актуализацию интеллектуальных ресурсов. Главный вектор повышения результативности соревновательной деятельности - «интеллектуализация» тренировочного процесса на основе целенаправленного формирования специальных знаний, когнитивных умений в процессе решения новых, все более сложных задач спортивной подготовки, преодоления опреде-

ленной инертности сложившихся стереотипов мышления и построения новой стратегии подготовки.

Цель исследования: представить теоретико-методическое обоснование значимости формирования мышления в процессе спортивной подготовки.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Тренировочный процесс в современных условиях все в большей мере приобретает характер творческого сотрудничества тренера и ученика, носит деятельностный характер и направлен, прежде всего, на активизацию мыслительной деятельности спортсмена. Процесс обучения технико-тактическим действиям начинающих атлетов и совершенствования уровня технико-тактической подготовленности спортсменов высокой квалификации требует осмысления, ясного понимания и четкого представления занимающимися поставленной двигательной задачи, овладения соответствующими когнитивными умениями на основе осознания необходимости усвоения требующихся двигательных навыков, мотивации к деятельности [1, 2, 4, 6, 7, 10, 11, 13]. Спортсмен должен уметь анализировать структуру целостного двигательного действия, последовательность и характер операций, которые необходимы для фор-

мирования умения мысленно моделировать условия реализации той или иной технико-тактической ситуации, формировать «гибкие» ментальные стереотипы. В основе осмысления и понимания спортсменом содержания структуры, содержания подготовительных, подводящих, специальных упражнений, различных «поведенческих комплексов» лежит аналитико-синтетическая деятельность, которая обеспечивает возможность сравнения, соотнесения, самооценки, самоанализа, рефлексии. Идет процесс интериоризации, выработки внутреннего плана действий. В процессе спортивного совершенствования у спортсмена формируется специфическое мышление, определяющее его творческую спортивную индивидуальность и обеспечивающее успешность соревновательной деятельности [6, 11, 13].

Для более высокого уровня реализации двигательной деятельности недостаточно мыслительных операций на основе переработки ряда наглядных образов, сформированных на основе зрительного, кинестетического восприятия, простейших логических операций. Спортсмен включен в сложное взаимодействие со всеми участниками тренировочно-соревновательной деятельности (соперниками, тренерами, судьями, зрителями и т.д.), от него требуется максимальная концентрация, умение абстрагироваться и в то же время конкретизировать свое мышление, исходя из соревновательной ситуации, своего психофизического состояния, динамично изменяющихся целей, обуславливающих достижение конечного результата.

Процесс перехода от чувственной ступени познания к логическому мышлению характеризуется, прежде всего, как переход от восприятий, представлений к отра-

жению в форме понятий. Абстрактно-логическое мышление обобщает в понятиях, результаты практического познания, переводя их на теоретический уровень, раскрывая содержание знания, на основе выявления причинно-следственных связей и вербализации. Понятие является высшей ступенью познания, мышления [3, 9, 14]. Современное положение теории спорта о прочной связи осваиваемого двигательного действия с его смысловой структурой, обуславливает необходимость овладения спортсменом терминологическими понятиями избранного вида спорта.

Мышление в спортивной деятельности как сложной, многоуровневой интеллектуальной работы интегрирует в себе такие ведущие психические свойства личности как восприятие, внимание, память и воображение. На основе взаимодействия рассматриваемых компонентов последовательно разворачиваются мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, классификация, обобщение, абстракция, конкретизация. Мышление рассматривается как активный процесс познания мира через саморефлексию, деятельностное сознание. Мышление позволяет спортсмену устанавливать необходимые связи между новыми двигательными формами, осуществлять сравнение различных технических приемов по их внешним признакам, параметрам и другим отличительным свойствам.

Спортивные психологи различают следующие виды практического мышления:

- интуитивное мышление: один из видов мышления, компонент тактических решений в спорте; характеризуется быстротой нахождения правильного решения проблемы, отсутствием четко выраженных

этапов, минимальной осознанностью;

- наглядно-действенное мышление: реализуется непосредственно в процессе целенаправленной двигательной деятельности;
- наглядно-образное мышление: мышление, связанное с оперированием различными зрительными представлениями, образами при решении двигательных задач;
- тактическое мышление: мышление наглядно-действенного характера, направленное на решение возникающих в ходе соревнования тактических задач в соответствии с планом выступления и внезапными ситуациями спортивной борьбы [6, 13].

А.В. Родионов (1967, 2004) определяет наличие у спортсменов творческого (креативного) мышления на основе образного представления, планирования, разработки алгоритма будущей тренировочной или соревновательной деятельности и оперативного, проявляющегося непосредственно в специфической двигательной деятельности. «Когда спортсмен выходит на ринг, ковер, игровую площадку, творческое мышление уступает ведущую роль оперативному» [13]. Мышление в спорте, по мнению А.В. Родионова, носит наглядно-действенный характер, его мышление связано с физическими действиями, а не с абстрактными понятиями. Ограниченность во времени для спортивного мышления откладывает отпечаток на все решения спортсмена. И творческое и оперативное мышления являются частными проявлениями практического интеллекта. В процессе соревнований мышление спортсмена непосредственно

включено в его практическую деятельность. Оно направлено на решение в короткие промежутки времени тактических задач по распознаванию замыслов противника с целью принятия рациональных решений.

Оперативное мышление в трактовке А.В. Родионова в большой мере перекликается с взглядами Б.М. Теплова, который отмечает, что «включенность, подчиненность задачам практической деятельности означает, что мышление работает в условиях острого дефицита времени, ответственности за выработанное решение, опасности; в ситуации высокой неопределенности исходных условий решаемой задачи, при этом вырабатываемое решение должно учитывать способы и средства реализации» Организация мыслительной деятельности строится по принципу «от простого - к сложному: в начале - анализ сложного материала, в итоге - синтез, дающий простые и определенные положения». В процессе постоянного решения задач на основе систематизации и алгоритмизации идет накопление актуальных знаний, создание «заготовок», опережающих синтезов для решения новых задач [8].

Оперативное мышление в спорте, по определению А.В. Родионова, «это мышление, вплетенное в деятельность», более приближенное к практическому мышлению, более сложному, которое реализуется в непрерывно изменяющихся условиях, в ситуации неопределенности целей, острого дефицита времени, в условиях конфликта с соперником. Автор отмечает, что мышление спортсмена — это поток частных ситуативных решений. Совершенствование мышления спортсмена происходит только в процессе решения все новых, более сложных задач, преодоления определенной инертности мышления и

построения новой стратегии мышления. В «спортивном мышлении» чрезвычайно важна антиципация действий противника, весьма значимо точное прогнозирование изменения ситуации в ближайшем будущем [13].

В.Н. Пушкин (1978), Н.Д. Завалишина (1985) рассматривая оперативное мышление как разновидность практического мышления, выделили его специфические особенности. В частности практическое мышление, определяется, прежде всего, личностными качествами индивида; оперативное мышление функционирует в ситуации с четко заданными целями. Решение задачи или проблемы состоит из пространственной перекombинации исходных элементов, установления связей между элементами ситуации в их динамике [5]. Особенности практического мышления в спортивной деятельности определяются спецификой двигательных действий, условиями соревновательной деятельности, личностными, индивидуальными способностями спортсмена. Последние исследования по данной проблематике показывают многообразие проявлений разновидностей практического мышления [12].

Творческое мышление спортсменов в единоборствах воплощается в конкретных задачах преднамеренных действий, тактических ловушках, построенных нередко на предугадывании дистанционных и моментных параметров предстоящей схватки. При этом эффективность действий обеспечивается вероятностной оценкой намерений противника в процессе рефлексивного противоборства. Мышление боксера направлено на разгадывание тактики соперника и в то же время на решение собственных тактических задач. Оно носит наглядно-действенный характер и опирается на глубокое знание техники и тактики бокса.

Большое значение имеют такие качества мышления, как быстрота, сообразительность и гибкость распознавания ситуации, находчивость и решительность в быстром принятии решения для действий, умение сравнивать, анализировать, синтезировать и обобщать.

В ходе тренировок спортсмен использует различные виды мышления: в процессе теоретического мышления прибегает к созданию ярких образов-представлений предстоящего поединка. Анализируя прием в зале, спортсмен для создания кинестетического образа двигательного действия использует целый ряд абстрактных понятий (быстрота, резкость, биомеханические параметры), идеомоторное представление. В процессе совершенствования тактического мышления, спортсмен может эпизодически оперировать понятиями и образами. Скоростное мышление, при остром дефиците времени во время боя, выражается в мгновенных импровизациях. Оперативное мышление в поединке приобретает характер оперативного обыгрывания и требует мгновенных и единственно правильных решений, точности и быстроты мыслительных операций, устойчивости условно-рефлекторных связей на основе быстрой адаптации к экстренно сложившимся ситуациям. Данные условия соревнований неминуемо воздействуют на интеллектуальную сферу человека, расширяя ее границы, совершенствуя логическую структуру деятельности и быстроту протекания мыслительных процессов [11, 13].

В игровых видах спорта (в футболе, баскетболе и др.) оперативное мышление определяется скоростью принятия решений, синхронностью принятия решений группой игроков, оценкой игровых ситуаций и предугадыванием развития игро-

вых моментов. Мышление игрока формируется на основе постоянного решения игровых задач, во взаимодействии с другими игроками, в противодействии с соперником, что способствует формированию игрового интеллекта. Одним из действенных методов развития игрового интеллекта является моделирование различных игровых ситуаций. В процессе моделирования спортсмены, оперируя специальными знаниями, имеющимися навыками техники и тактики, на основе проектирования и создания образов игровых схем создают алгоритмы решения проблемных игровых ситуаций [13].

Бег на средние, длинные дистанции не требует принятия быстрых решений в ситуации неопределенности, но в то же время соревновательная деятельность проходит на фоне непрерывающегося напряженного мыслительного процесса, связанного с оценкой складывающейся ситуации, собственных действий, самооценки психологического состояния, что обуславливает проявление активного мышления бегуна, складывающегося из следующих компонентов: точности воспроизведения пространственно-временных параметров бегового шага; поддержания оптимального соотношения длины и частоты; умения своевременно переключать внимание с внутреннего контроля за психофизическим состоянием и регуляцией тонуса мышц, на оценку действий соперников, решения тактических задач; воссоздание нужного психического состояния [11].

Ряд видов спорта, таких как спортивное ориентирование, биатлон, лыжные гонки, велосипедный спорт сочетают в себе продолжительные и достаточно интенсивные физические и умственные нагрузки, что требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившихся ситуаций, умения мыслить и принимать

решения в условиях прогрессирующего физического, умственного и эмоционального утомления. Успешность выступлений в соревнованиях существенным образом зависит от уровня, типа мышления, быстроты протекания мыслительных процессов, зрительной памяти; от объема, концентрации, переключения внимания и других факторов. В спортивном ориентировании «решающим условием успеха в соревновании является способность участника быстро, критично и точно мыслить при большой физической нагрузке организма и при напряженной борьбе с соперниками», требуется гибкость и быстрота мышления. Характер деятельности оперативного мышления спортсмена находится в неразрывной связи с его восприятием ситуации на местности [2].

Креативное мышление в сложнокоординационных видах спорта, таких как спортивная гимнастика, спортивная аэробика и др. обуславливает проявление комплекса интеллектуальных и личностных особенностей спортсмена, способствующих генерированию большого количества оригинальных идей, нешаблонного подхода к составлению композиций, произвольных программ на основе творческого восприятия, экстраполяции, оригинальности нестандартности мышления.

Особый интерес вызывает рассмотрение проблемы организации мыслительной деятельности спортсменов с позиций антропоцентрической концепции дидактического моделирования, где центральной задачей является проблема принятия, усвоения и выработки знаний и способа действия самими учениками на основе, предложенной Д.Д. Донским, С.В. Дмитриевым концепции проектно-смыслового моделирования процесса обучения двигательным действиям, в котором

используются разнообразные механизмы, мотивирующие действие, задающие ему цели и служащие средствами его осуществления [4]. С.В. Дмитриев выделяет 3 группы факторов, обуславливающих деятельность спортсменов при решении двигательных задач:

- 1-я группа связана с логикой объекта (техника двигательного действия);
- 2-я группа связана с «логикой» среды (в т.ч. социальной), в которой человек осуществляет свою деятельность. В условиях соревнований на смысловое программирование двигательных действий спортсмена, в той или иной мере влияют физические параметры среды, межличностные отношения, поведение и реакция тренера и т.д.;
- 3-я группа - «человеческий фактор», совокупность морфофункциональных, и неформализуемых свойств личности [4, с. 18-46].

Автор отмечает, что в последние годы наметилась тенденция сближения всех познавательных процессов, что подтверждается результатами исследованиями целого ряда авторов, в связи с этим проектно-двигательное мышление позволяет оперировать специфическими чувственно-понятийными образами на основе активного использования различных стилей мышления, понятий (выраженных в вербальной форме или на основе «живого созерцания», представленного проприоцептивными, зрительными, тактильными, слуховыми образами).

В процессе проектно – двигательного мышления совокупность знаний и двигательных представлений спортсмена об

объекте формируется в целостное системное объединение «знание-проект – способ действия». Таким образом, проектно-двигательное мышление является важной составляющей профессиональной подготовки специалистов физической культуры, органическим компонентом организации мышления спортсмена в процессе спортивного совершенствования.

Таким образом, результативность тренировочной, соревновательной деятельности в различных видах спорта обеспечивается достижением необходимого уровня мыслительной активности, как тренера, так и ученика, обуславливающим продуктивность усвоения и переработки значительного объема информации, оперативное решение разнообразных двигательных задач. Интегративное развитие двигательных и интеллектуальных качеств в процессе спортивной подготовки является детерминантом дальнейшего роста спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бородина Е.Ф. Интеллектуальные способности как фактор надежности спортивной деятельности // Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Алма-Ата : КазИФК, 1987. 136 с.
2. Воронов Ю.С. Педагогическая технология управления многолетней подготовкой юных спортсменов-ориентировщиков : автореф. дис. ... д-ра пед. Наук.СПб., 2009. 56 с.
3. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. М., 1960. 499 с.
4. Донской Д.Д., Дмитриев С.В. Основы антропоцентрической биомеханики : методология, теория, практика. Н. Новгород, 1993. 150 с.
5. Завалишина Д.Н. Психологический анализ оперативного мышления. М., 1985. 221 с.

6. Загайнов Р.М. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона // Спортивный психолог. 2005. № 1. С. 4-16.
7. Зубков С.А., Леваковская С.А. Особенности тактического мышления, оперативной памяти, внимания и эмоционально-волевого состояния [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://maps/dp/ua/>.
8. Корнилов Ю.К. Б.М. Теплов и теория практического мышления / Практическое мышление : специфика обобщения, природа вербализации и реализуемости знаний. Ярославль, 1997. 143 с.
9. Леонтьев А.Н. Проблема развития психики . 3-е изд. М. : Изд-во МГУ. 584 с.
10. Назаренко Л.Д., Костюнина Л.И. Концепция решения проблемы повышения спортивного мастерства // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. № 1(14). С. 84-87.
11. Назаренко Л.Д., Костюнина Л.И. Проблема интеллектуальной подготовки спортсменов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. № 1(12). С. 86-92.
12. Практическое мышление : теоретические проблемы и прикладные аспекты : монография / под ред. А.В. Карпова и Ю.К. Корнилова ; Яросл. гос. ун-т. Ярославль : ЯрГУ, 2007. 440 с.
13. Родионов, А.В. Практика психологии спорта / А.В. Родионов – Ташкент : Lider Press, 2008. 235 с.
14. Рубинштейн С.Л., Брушлинский А.В., Абульханова-Славская К.А. Основы общей психологии : авторы комментариев и послесловия [Электронный ресурс] / С.Л. Рубинштейн, СПб. : Питер, 2000. Режим доступа : <http://psylib.org.ua/books/rubin01/index.htm>

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Т. Н. Кочеткова, М. Г. Власов

*Лесосибирский педагогический институт –
филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»
Лесосибирск, Россия
Kochetkova20@mail.ru*

Актуальность темы. На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Личность – это гармония мысли и движения. Отличительная черта современного человека – культура личности, которая выражается не только в умении грамотно излагать свои мысли, но и красиво двигаться. Физическое развитие детей имеет важное значение не только в плане становления их костной и мышечной систем, но и для приобретения некоторых социальных навыков

и личностных установок. Более крепкий, развитый физически ребенок всегда будет более активным, деятельным и уверенным в себе. Достижения таких целей и преследует физкультура в школе. В современных условиях проблема воспитания физически здоровых людей стоит особо остро. В настоящее время практически нет здоровых детей, неуклонно растет количество школьников с отклонениями в физическом развитии. Залогом здоровья детей является правильная организация физического воспитания. Существующая сегодня практика воспитательной работы средствами

физической культуры остро ставит вопрос о разработке научных основ предмета «Педагогика физической культуры». Сегодня переход от тоталитарных к демократическим методам воспитания поставил перед спортивными педагогами проблемы — «чему воспитывать?» и «как воспитывать?». По моему мнению, незыблемыми остаются те знания и опыт, которые накапливались из поколения в поколение, как в общей педагогике, так и в педагогике физической культуры. Следует также отметить, что многие учителя физической культуры имеют большой опыт и запас знаний в воспитании учащихся средствами физической культуры. Однако до настоящего времени эти знания не обобщаются, а от этого проигрывают теория и практика воспитательной работы в общеобразовательных школах и в физкультурных организациях. Ощущается «острый дефицит» в педагогической литературе в сфере физической культуры.

Особого внимания заслуживает вопрос применения средств и форм физического воспитания школьников. Современные исследования показывают, что, к сожалению, не все школьники справляются с нормативными требованиями школьной программы. Основными причинами низкой результативности занятий физической культурой, является отсутствие взаимосвязи между всеми компонентами системы обучения на урочных и внеурочных занятиях. Содержание занятий не учитывает не только индивидуальные, но и групповые особенности физической подготовленности учащихся. Не учитываются во многом не одинаковые условия проведения различных организационных форм занятий. Понятно, что при столь неадекватной оценке физического состояния учащихся, учителя не могут осуществлять коррекцию имеющихся в действительности

отклонений, а у самих учащихся нет стимулов для занятий физической культурой. Поэтому рассмотрение различных взглядов на существующие формы физического воспитания школьников особо актуально в настоящее время.

Целью данной работы является изучение формирования личности средствами физической культуры. Исходя из поставленной цели, были определены конкретные **задачи**:

- усвоить теоретические положения данной темы;
- изучить учебную литературу и материалы из специальной периодики.

Предполагалось, что использование физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, будет способствовать активизации учебного процесса физического воспитания школьников.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие **методы исследования**:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Педагогический эксперимент.

Методологической основой являются работы В.К. Бальсевич, Кривковой И.В., Железняк Ю.Д., учебная литература, статьи из журналов «Физкультура и спорт», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Начальная школа».

Средства физического воспитания - это определённым образом организованная система использования средств и методов, направленная на решение специфических, характерных только для неё, задач.

Реализация всего многообразия средств и форм физического воспитания школьников организуется в основном в трёх сферах:

- в учебных заведениях всех типов (в частности - в общеобразовательных школах);
- в организациях и учреждениях, осуществляющих внешкольное воспитание (спортивные секции в Домах детского творчества, физкультурно-оздоровительные группы и спортивные секции при различных спортивных организациях, детские спортивные школы и др.);
- в условиях семейного быта.

В российской системе физического воспитания учащихся общеобразовательных школ сложились разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями. Основными из них являются:

- классно-урочная форма физкультурных занятий;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в структуре учебного дня;
- внеклассные формы физкультурно-спортивных занятий;
- общешкольные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- реализация межпредметных связей в системе школьного образования, когда в содержание уроков по другим общеобразовательным дисциплинам включаются преподавание и усвоение знаний по физической культуре.

Мы рассмотрим физкультурно-оздоровительную работу в режиме учебного дня.

Научными исследованиями доказано положительное влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на работоспособность учащихся.

В процессе их проведения решаются следующие задачи:

- активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности;
- укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся;
- овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня относят несколько разновидностей занятий.

Утренняя гимнастика до учебных занятий. Ее цель — способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках.

При проведении гимнастики до учебных занятий решаются следующие задачи:

- создать психологический настрой на предстоящую учебную деятельность (способствовать организованному началу дня);
- ускорить вхождение организма в активную учебную работу;

- обеспечить оздоровительный и закаливающий эффект;
- формировать правильную осанку;
- формировать привычку систематически заниматься физическими упражнениями.

Комплексы гимнастики до занятий включают 6-8 упражнений, выполняемых в следующей последовательности: для осанки (упражнения типа потягивания), мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, на внимание. При подборе этих упражнений исходят из следующего: давать отдых мышцам только что работавшим и включать в упражнения новые группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, сгибание с выпрямлением.

Начинать гимнастику до занятий следует с ходьбы или если есть возможность, то с легкой пробежки. Заканчивают - подскоками или бегом с последующим переходом на ходьбу. Комплексы целесообразно менять 1 раз в неделю (весь можно не менять, а заменить 1-2 упражнения или усложнить за счет комбинирования «старых»). Гимнастика до учебных занятий проводится на открытых площадках, спортивных залах, проветриваемых помещениях в облегченной одежде. Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Ему помогают учителя-предметники, ведущие первый урок в данном классе.

Если нет необходимых условий для проведения гимнастики в школе, то упражнения комплексов разучиваются на уроках физической культуры и рекомендуются детям для самостоятельного выполнения дома с помощью родителей.

Физкультурная пауза. Проводится непосредственно на уроках как необходимый

кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Физкультурные паузы являются обязательными для всех классов начальной школы.

При проведении физкультурных пауз решаются следующие задачи:

- снять психическое напряжение у детей путем переключения на другой вид деятельности;
- профилактика нарушений осанки;
- возбудить у учеников интерес к занятиям физическими упражнениями;
- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- сформировать первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Физкультурные паузы начинаются при первых признаках утомления у учеников - нарушение внимания, беспокойное поведение.

До начала проведения физкультурной паузы следует открыть окна или форточки. Комплекс физкультурной паузы включает, как правило, 3-4 упражнения для различных мышечных групп, очень простых, доступных, проводимых в течение 1,5-3 минут.

Физические упражнения на длинных переменах. Подвижная перемена проводится на заранее подготовленных местах, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр.

Не следует начинать перемену с построения учащихся. Выйдя на площадку, они

сами должны выбрать упражнения или игры (только в этом случае подвижная перемена оправдывает свое назначение). Руководит подвижной переменной - учитель при активной помощи старшекласников. На перемене не следует копировать организационную форму построения урока физической культуры. Перемена – это, прежде всего, отдых для учеников - исключаются команды, высокая степень заорганизованности.

При проведении подвижных игр и физических упражнений на перемене надо следить за правильным распределением физической нагрузки на организм учащихся, для чего соблюдается определенная последовательность упражнений: в начале мало интенсивные (разминочные) упражнения и игры, затем - более динамичная нагрузка и к концу перемены - постепенное снижение нагрузки.

Игры и упражнения во время больших перемен надо проводить на открытом воздухе, что способствует закаливанию и укреплению здоровья детей. В случае неблагоприятных условий (дождь, мороз, ветер и т.п.) занятия переносятся в помещение школы и проводятся в хорошо проветренных коридорах и рекреациях. Подвижные перемены проводятся в течение 30-50 минут.

Ежедневные физкультурные занятия на воздухе (в группе продленного дня, спортивный час).

На таких занятиях решаются следующие задачи:

- создать условия для развлечения и физической разрядки детей;
- добиться оздоровительного эффекта;

- совершенствовать двигательные навыки, изучаемые на уроках физической культуры;
- вызвать и закрепить у детей интерес к физкультурным и спортивным занятиям.

В содержание спортивного часа включаются упражнения и игры, ранее разученные детьми на уроках физической культуры:

- упражнения с большими и малыми мячами;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков;
- метания;
- игры (не более 2-3);
- простейшие соревнования (в беге, прыжках, метании в цель, в даль), проводимые в игровой форме;
- спортивные развлечения и аттракционы (самокат, велосипед и др.), зимой - лыжи, коньки, хоккей и т.д., проводимые в игровой форме.

Спортивный час проводится в свободной, непринужденной обстановке и во многом носит игровой характер, тем не менее он требует определенной организации. В настоящее время в практике школы спортивный час обычно проводят в форме урока. В завершении данного подраздела можно сделать вывод, что физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня улучшают умственную работоспособность школьников.

Результаты и обсуждение. Средства и формы организации физического воспитания - это комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность. Использование

разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Все средства и формы физической культуры способствуют комплексному решению задач физического воспитания. Однако каждая из форм решает свои специальные задачи и имеет свою специфику. Повышение эффективности физического воспитания подрастающего поколения - важнейшая задача современного общества. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о необходимости изменения организации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. В системе физического воспитания переосмысливаются цели, содержание, методика, формы урочных и внеурочных занятий. Многие недостатки физического воспитания учащихся объясняются общим состоянием нашей школы, которой нередко присущи догматизм, авторитаризм. Эффективность организации различных форм занятий физической культурой основывается на комплексном использовании урочных и внеурочных форм занятий, дающее возможность учителю осуществлять целенаправленную коррекцию образовательного процесса. Была рассмотрена концепция альтернативных форм организации физического воспитания школьников, предложенная В.К.Бальсевичем.

Выводы. Следует отметить, что альтернативные концепции не предполагают повсеместного и всеобщего перехода от урочно-академической формы физического воспитания к внеурочной. И переход к альтернативным формам организации физического воспитания не запрещен для любого

школьного коллектива, готового работать по-новому. Особое место занимает работа внешкольных учреждений. В свободное от занятий время школьники имеют возможность заниматься в культурно-оздоровительных, спортивных учреждениях, которые включают в себя разнообразные формы организации физического воспитания. Очень важную роль в организации физического воспитания школьника играет семья. В процессе совместных занятий углубляется взаимосвязь родителей и детей. Ребенок чувствует любовь и заботу. Родители своим примером формируют положительное отношение к спортивным занятиям. Еще большую пользу и радость приносит школьникам совместный отдых с родителями и классным руководителем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антупьев Д.А., Антупьева С.Л. Организация совместного активного отдыха детей и родителей на природе // Начальная школа.- 2010.- № 7.- с. 49-53.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры.- 2011.- № 4.- с. 2-8.
3. Бальсевич В.К., Шестаков М.П. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2010.- № 1.- с. 23-25.
4. Белова М.В. Формы физического воспитания в семье // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2012.- № 4.- с. 18-20.
5. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей - Ярославль, 2012.- 245 с.
6. Кривкова И.В. Формы и методы физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2012.- № 1.- с. 10-12.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В. А. Кравченко

Черниговский национальный технологический университет

Чернигов, Украина

djustic@mail.ru

***Аннотация.** В статье рассмотрены некоторые показатели здоровья студентов. Выявлены тенденции изменения здоровья в процессе обучения. Определены пути организации физической культуры в высшем учебном заведении. Так же в статье рассматриваются вопросы сохранения здоровья студентов, определяется ценность отношения к здоровью. Приводятся результаты диагностики и интерпретации результатов исследования у студентов высших учебных заведений.*

Актуальность. Социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. При этом материальным, интеллектуальным и духовным средством воспитания гармонично развитой, социально активной личности является физическая культура и спорт. Воспитание в человеке высоких моральных, волевых, эмоциональных, коммуникативных качеств означает оздоровление общества, гармонизацию социальной жизни и в результате повышение созидательного общественного настроения. Сложно переоценить значение этих результатов в условиях становления достаточно молодого государства, каким является Украина. Кроме того, в условиях все увеличивающейся нагрузки на человека в результате воздействия неблагоприятных экологических и антропогенных факторов, в условиях загрязнения окружающей среды, распространения вредных привычек, общего ухудшения здоровья населения немаловажным является воспитание в человеке стремления к здоровому образу

жизни. Это стремление, в свою очередь, тесно связано с ответственностью за себя и своих близких, готовностью активно действовать, способностью самому выбирать векторы развития.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что физическое здоровье среди студентов с каждым годом становится всё хуже и хуже. Все эти утверждения находят своё подтверждение при медицинском обследовании студентов. Правильно организованный процесс физического воспитания может стать движущей силой всего учебного процесса по формированию и становлению физической культуры личности. Это происходит благодаря стимулированию развития наиболее значимых для соответствующей личности биологических и социальных потребностей в движении, развитии, познании, самоутверждении, самовоспитании [2].

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования. Статистические данные системы здравоохранения, обобщенные результаты научных наблюдений позволяют утверждать, что снижение уровня здоровья студенческой молодежи приобретает стойкие тенденции. В проблеме здоровья не только социальные и личностные факторы, от которых зависит формирование образа жизни человека, но, увы, и существующая система образования способствуют ухудшению

состояния здоровья. Не вызывает сомнения, что решение основной задачи, связанной с предотвращением негативной тенденции в состоянии здоровья студентов, необходимо связать с совершенствованием системы содержания и технологий обучения в высшей школе, с разработкой и созданием условий, обеспечивающих осознанное позитивное отношение студентов к своему здоровью.

Сохранение здоровья актуально в студенческом возрасте, так как здоровье студентов определяется особенностями этого периода в их жизни. Студенческая среда относится к ситуациям повышенных требований, психических нагрузок и перегрузок [2, 6, 7]. Именно в этот период формируется будущий профессионал, состояние психического здоровья которого непосредственно влияет на успешность деятельности и стиль жизни в целом, и таким образом приобретает высоко общественное значение.

На основании изучения специальной литературы видно, что студенты уверены в неисчерпаемости собственных физических и психических ресурсов. В то же время, зная о ценности здоровья в студенческий период, не осознают необходимости обеспечивать мотивацию здорового поведения, не владеют навыками здорового стиля жизни, нуждаются в приобретении знаний и практического опыта в области укрепления своего здоровья. Отечественными и зарубежными авторами подчеркивается высокая значимость представлений в жизни человека, их регулятивная функция по отношению к восприятию действительности и поведению. Проблема ценностей очень тесно связана с учебно-воспитательным процессом, который в свою очередь является важнейшим средством познания ценностей. Для сохранения и укрепления здоровья необходимо изменить отношение

человека к своему здоровью – оно должно стать ценностным [1, 7].

Можно увидеть, что система формирования здорового образа жизни, в частности студентов, существенно подорвана, а новая – только создается. Отсутствуют реальные социальные и экономические методики влияния на причины неблагоприятных сдвигов здоровья каждого человека и всей нации в целом. Ни для кого не секрет, что это одна из причин плохого отношения студентов к своему здоровью, к здоровому образу жизни, и это влечёт за собой негативные последствия [1, 2].

Ухудшение здоровья студентов в период обучения в вузе в большей степени связано с неблагоприятным воздействием социально-гигиенических факторов среды и наследственно генетической предрасположенностью. Известно, что при поступлении в вуз у большей части студентов происходит изменение привычных жизненных стереотипов, смена места проживания, изменение условий самостоятельной работы, смена режима и качества питания. При этом большая часть студентов проживает в общежитиях. По данным проведения исследования среди студентов различных вузов нашей страны, отмечен сильный рост негативных тенденций в гигиеническом поведении студентов. Количество курящих, употребляющих алкоголь и наркотики студентов достигло 72,8%. Низкая физическая активность отмечается почти у 70% студентов [3, 8].

Многие проведённые исследования показывают, что среди студентов популярен западный стиль питания. Такой стиль питания однообразен, насыщен животными жирами и сахарами, большое количество бутербродов, которые запиваются газированными напитками, используется

очень малое количество овощей, фруктов, плодов, круп, корнеьев. Довольно часто студенты в перерывах между «парами» перекусывают, чем придется, к примеру: жевательная резинка, конфеты, шоколад, газированная вода. Даже по утверждению многих ученых, состояние здоровья человека на 50% зависит от образа жизни, на 15-20% от генетики, на 20-25% от воздействия социальной сферы и внешней среды и только на 10% зависит от здравоохранения. Поскольку огромная роль в сохранении и приумножении здоровья принадлежит образу жизни, который наиболее активно формируется в молодые годы человека, то несомненно, что эта область деятельности лежит в поле профессиональных интересов и компетенции педагогов.

Для решения проблемы формирования культуры здоровья в вузе необходимо освоение педагогами комплекса педагогических технологий, адекватных современной социально-педагогической ситуации [4, 5].

Главной характеристикой здоровьесберегающих технологий является применение активных и интерактивных методов обучения, которые позволяют учитывать особенности восприятия и переработки новой информации, характерные для разных психотипов учащихся, предоставляя возможность каждому студенту проявить себя с наилучшей стороны. Применение таких методов, как проблемная лекция-дискуссия, активизирующие валеологические опросники, «мозговая атака», обучение в малых группах и др. при реализации программ по формированию культуры здоровья студентов позволяет строить обучение на основе собственного опыта молодого человека, предоставляя ему известную свободу в выборе вида учебной деятельности и темпа обучения. Возрастает интерес к

предмету изучения – здоровью, к самому познавательному процессу [1, 6, 5].

Выводы. При работе со студентами следует учитывать специфику уровня выраженности показателей, их психологического нездоровья, что может служить основанием проведения примитивных мероприятий по укреплению и сохранению психологического здоровья студентов. Основными элементами здорового образа жизни студента выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Здоровый образ жизни во многом зависит от самого студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Комков, А. Г. Система социально-педагогического мониторинга физической активности и здоровья подрастающего поколения / А. Г. Комков. – СПб, 2002. – 23 с.
2. Виноградова, Г. А. Развитие психологических ресурсов студентов-первокурсников (на примере студентов-социологов) / Г. А. Виноградова, Т. П. Шаилова // Известия Самарского научного центра РАН. – 2009. – Т. 11. – № 4(6). – С. 148–149.
3. Стукалова, Т. И. Задачи органов здравоохранения по совершенствованию медицинской помощи детям в образовательных учреждениях / Т. И. Стукалова // Магистр. – 1999. – № 3. – С. 14–23.

4. *Ступенева, Г. И. Здоровье и самочувствие детей в период обучения в школе / Г. И. Ступенева, В. А. Кирюшин, А. М. Цургин // Гигиена и санитария. – 2000. – № 3. – С. 45–46.*
5. *Сухарев, А. Г. Научные основы концепции укрепления здоровья детей и подростков / А. Г. Сухарев // Гигиена и санитария. – 2000. – № 3. – С. 43–44.*
6. *Оксанич, С. И. Психолого-педагогические условия сохранения и поддержания психологического здоровья студентов медицинского колледжа : автореф. ... дис. канд. психол. наук / С. И. Оксанич. – Самара, 2007. – 25 с.*
7. *Сборцева, Т. В. Психологические условия обучения саморегуляции в критических ситуациях в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук. – Череповец, 2002. – 169 с.*
8. *Филиппов, С. С. Муниципальная система физической культуры школьников / С. С. Филиппов, В. В. Жгутова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. С. 12–14.*

ИГРОВОЙ ТРЕНИНГ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

В. М. Кравченко, В. В. Пономарев, Л. А. Бартновская

ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет»

Красноярск, Россия

kf.val.i.fk@mail.ru

Аннотация. В статье раскрыта актуальность применения игрового тренинга формирования мотивации детей дошкольного возраста к занятиям спортом. Описаны методы исследования, организация и этапы исследования и результаты исследования в виде выводов.

Актуальность. Одной из основных задач государства является всесторонняя забота о здоровье, гармоничном физическом воспитании и занятии массовыми видами спорта детей дошкольного возраста. Деятельность по совершенствованию физического воспитания детей дошкольного возраста не ограничивается только в рамках двигательного часа в режиме детского сада, она должна быть более насыщенной за счет привлечения детей дошкольного возраста к системным и активным занятиям различными видами спорта в течение всего дня. В связи с этим возрастает объективная необходимость перед воспитате-

лями и педагогами по формированию мотивации детей дошкольного возраста на системные занятия массовыми видами спорта, а через неё - реализация индивидуального двигательного потенциала, гармоничное физическое развитие.

Здоровье детей зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего детского организма, является двигательная активность. Это необходимая и естественная потребность человеческого организма в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания детей. По данным ряда медико-педагогических исследований, которые проводит М.А. Рунова, двигательная деятельность детей дошкольного возраста за время пре-

бывания их в детском саду составляет менее 40-50% периода бодрствования, что не полностью обеспечивает биологическую потребность организма детей в естественных двигательных локомоциях.

Таким образом, важное значение в настоящее время приобретает формирование у детей дошкольного возраста мотивации на занятия спортом. Все это будет способствовать в дальнейшем реализации индивидуальной двигательной потребности детей. Изучением спортивной мотивации занимались следующие ученые и педагоги: Р.А. Пилюян, Г.Д. Бабушкин, Е.П. Ильин и др. В данных работах широко представлены диагностика, общие теоретические и методические основы поддержания спортивной мотивации у начинающих и действующих спортсменов. В то же время недостаточно широко ведутся исследования, которые были бы направлены на формирование мотивации у детей дошкольного возраста на занятия спортом. Дошкольный возраст является важным сенситивным периодом развития и формирования физического и интеллектуального потенциала детей, в том числе мотивации детей на занятия различными видами спорта (*В.А. Крутецкий, Е.О. Шкляр, А.Н. Леонтьев, В.В. Пономарев и др.*).

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: информационный поиск, теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, наблюдения, анкетирование, тестирование физических качеств, педагогический эксперимент, опрос, инструментальные методики определения эффективности применения технологии игрового тренинга: измерение параметров функционального состояния, физической подготовленности и определение мотивации детей дошкольного возраста на занятия спортом, математико-статистическая обработка результатов.

Организация и этапы исследования. Исследование проводилось на базах МДОУ № 246, 13, 280, 59, 186, 294 Советского района г. Красноярска. В нем приняли участие дети обоего пола в возрасте от 6 до 7 лет в количестве 146 человек, посещающие дошкольные образовательные учреждения, а также их родители.

Исследование выполнялось в несколько взаимосвязанных этапов.

Первый этап исследования (2010-2011 гг.) - подготовительный, в ходе которого осуществлялось изучение и анализ научно-методической литературы по возрастной физиологии и психологии, теории и методике физического воспитания и развития ребенка, основам ЗОЖ, разрабатывались основные положения исследования, были определены предмет, цель, задачи исследования, формулировалась гипотеза.

Второй этап исследования (2011-2013 гг.) - опытно-экспериментальный - планирование и осуществление педагогического эксперимента. Его задачей на начальном этапе исследования (сентябрь) было определение исходного уровня проявления сформированности мотивированной потребности детей на занятия спортом, функционального состояния, физической подготовленности, посещаемости и заболеваемости в ДОУ. По итогам предварительного исследования были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Испытуемые экспериментальной группы занимались по разработанной нами технологии игрового тренинга формирования мотивации дошкольников на занятия спортом, контрольная группа по стандартной программе.

Третий этап исследования (2013-2014 гг.) - заключительный - анализ и обобщение результатов проведенного исследования,

оценка эффективности программно-методического обеспечения технологии игрового тренинга формирования мотивации детей на занятия спортом в условиях дошкольного образовательного учреждения. Были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу результаты педагогического эксперимента, сделаны основные выводы исследования, разработаны практические рекомендации по формированию мотивации детей дошкольного возраста на занятия спортом. На данном этапе осуществлялось заключительное оформление диссертации, подготовка монографии, публикация статей по результатам исследования.

Результаты исследования. По результатам проведенной опытно-экспериментальной работы были сделаны следующие основные выводы исследования:

1. Анализ и обобщение научной и учебно-методической литературы по проблеме исследования показал недостаточную обеспеченность организационно-педагогическими условиями формирования мотивации детей на занятия спортом в дошкольных учреждениях, что в свою очередь негативно сказывается на физическом здоровье и двигательной активности юного поколения.
2. Сформированы и обоснованы организационно-педагогические условия формирования мотивации детей дошкольного возраста на занятия спортом, которые включают: систематизированные базовые стимулы формирования мотивации дошкольников на занятия спортом, программно-методическое сопровождение формирования мотивации детей дошкольного возраста на занятия спортом ; технологию игрового тренинга формирования мотивации дошкольников на занятия спортом; методику контроля и коррекции сформированности мотивации детей дошкольного возраста на занятия спортом в условиях детского сада.
3. Разработана структура и содержание технологии игрового тренинга формирования мотивации дошкольников на занятия спортом, которая содержит следующие организационно-педагогические этапы: оценка исходного уровня мотивации (сентябрь); отбор средств и методов формирования мотивации занятия спортом детей дошкольного возраста (октябрь); реализация технологии игрового тренинга формирования мотивации дошкольников на занятия спортом (ноябрь-май); промежуточный контроль и коррекция сформированности мотивации детей дошкольного возраста на занятия спортом (декабрь); оценка общего уровня сформированности мотивации детей дошкольного возраста на занятия спортом за учебный год (май), корректировка содержания технологии игрового тренинга.
4. Разработано программное сопровождение технологии игрового тренинга формирования мотивации детей дошкольного возраста на занятия спортом по названию «Капелька спорта», которая включает следующие разделы: информационно-познавательный, спортивно-оздоровительный и оценочно-контрольный.

5. Разработано теоретическое и практическое содержание методики контроля и коррекции формирования мотивации детей дошкольного возраста на занятия спортом, включающая следующие блоки критериев: личностный, социальный и физический.
6. Математико-статистический анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы показал следующее: в экспериментальной группе дети со средним уровнем мотивации составили – 42% ($p < 0,05$), с высоким уровнем мотивации – 58% ($p < 0,05$) по завершению опытной работы. В тоже время в контрольной группе детей с низким уровнем мотивации составило – 64% ($p < 0,05$), со средним – 36% ($p < 0,05$) и высоким уровнем – 0%. Показатели физической подготовленности у детей экспериментальной группы повысились в среднем на 16,1% ($p < 0,05$), в тоже время в контрольной группе всего на 6,7% ($p > 0,05$). 70% детей экспериментальной группы определились и занимаются в спортивных

секциях, в контрольной группе таких детей не оказалось.

Данный анализ результатов проведенного эксперимента говорит о высокой эффективности технологии игрового тренинга формирования мотивации детей дошкольного возраста на занятия спортом. Полученные теоретические и практические материалы можно широко рекомендовать в детские дошкольные учреждения, а также в образовательную школу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2008. – 512 с.
2. Маслоу, А. Мотивация и личность. 3-изд. / А. Маслоу. – СПб: Питер, 2003. – 352 с.
3. Уколов, А.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты: монография / А.В. Уколов, С.К. Рябинина, В.В. Пономарев. – Красноярск: СибГТУ, 2013. – 123 с.
4. Уколов, А.В. Интегративная методика формирования мотивации занятия спортом учащихся младших классов в процессе физического воспитания в школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.В. Уколов. – Тула, 2013. – 24 с.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

В. Ю. Крицкий, Н. В. Люлина

Сибирский федеральный университет, торгово-экономический институт

Красноярск, Россия

slavka94.94@mail.ru

Аннотация. *Основной целью статьи является показать нравственно - эстетические и социальные аспекты физкультуры и спорта, их роль в формировании гармонически развитой личности.*

Физическая культура и спорт являются эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но безусловно влияют и на остальные стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно - интеллектуальных черт, эстетических эталонов и ценностных ориентаций.

В процессе занятий спортом закаляется воля человека, характер, овершенствуется умение управлять собой, быстро ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно воспринимать решения, рисковать либо воздерживаться от риска. Но это далеко не все, ведь спорт выполняет и социализирующие функции: спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и непременно обогащается опытом человеческого общения, обучается понимать остальных.

Введение. Спорт – сложная и порой противоречивая деятельность. Поэтому влияние его на становление личности не однозначно. Сами спортсмены видят в спорте, ценят в нём то одну, то другую его сторону. Работа над собой, огромные физические и волевые напряжения, борьба за наилучший итог, за победу в соревновании воспринимаются спортсменами по-разному. Итак, рассмотрим подробно основные функции, которые выполняет спорт.

1) Нравственно – этическое воспитание человека.

Особенность спорта – обязательность соревнований – влияет на морально – этическое, нравственное формирование личности.

В любом виде спорта соревнования проводятся по ожесточенным правилам. Следовательно, правила определяют психологическую настройку спортсмена. Они требуют конкретных проявлений физических свойств, волевых усилий, определенных параметров мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения.

Необходимость спортсменов завоёвывать первенство в соревнованиях, проводимых по имеющимся правилам, побуждает спортсменов и тренеров желать в первую очередь победы над противостоящей командой путем заслуги выигранных очков, баллов либо призовых мест хоть какими средствами. А «любые» методы не всегда этичны и честны. Это требует от спортсменов избежать «неспортивного» поведения, даже когда нервы на пределе.

2) Процесс самосознания и самосовершенствования.

В спорте объект труда – сам спортсмен. Но сам спортсмен – субъект труда. В любой работе объект лежит вне субъекта. Спорт – деятельность, где соединяются воедино субъект и объект деятельности. Что же следует из утверждения: спортсмен есть сразу и субъект, и объект своей сознательной и целенаправленной деятельности?

Спортсмен непременно обязан узнать о самом себе как можно больше, точнее и полнее, знать, на что он способен в своем труде. Он объект собственного труда. Человек анализирует, сформировывает самого себя, свое настроение в той или иной ситуации, вспоминает, сопоставляет свое самочувствие и настроение с результатом, описывает предпосылки, выводит следствия. В конце концов, начинает понимать, почему время от времени выходит отлично и почему не выходит вообще.

Рядом психологических исследований установлено, что в ходе совершенствования личности в различных видах спорта формируются и совершенствуются сами психологические процессы, на базе которых человек управляет своими движениями. Речь идёт о приобретаемом в ходе занятий умении быть точным и без секундомера отмеривать заданные отрезки времени с отклонениями не более 1%, без зрительного контроля делать движения точно заданной амплитуды с заблаговременно определенным усилием, с соблюдением заданного темпа либо ритма. Базу данной саморегуляции составляют натренированность мышечно-двигательных чувств, стабильность работы центральной нервной системы.

3) Формирование воли.

Спорт не только развивает мышцы, но и закаляет дух. Воля человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определенных целей, связанных с преодолением препятствий. Препятствия – это разные предметы и явления, условия, с которыми человек сталкивается и которые становятся помехами для достижения им сознательно поставленной цели. Препятствия можно поделить на внешние и внутренние. Внешними препятствиями могут быть: техника спортивных упражнений,

тактика ведения спортивной борьбы, условия, в которых проходят соревнования либо тренировка (освещенность, температура, влажность, покрытие стадиона) влияние противника, зрителей, судей.

Внутренними препятствиями могут быть состояние разных систем организма спортсмена, его функционального и психического состояния. Возникновение внутренних препятствий связано, как правило, со столкновением с внешними препятствиями.

Установлено, что для преодоления различных препятствий требуются разные проявления воли. К примеру, чтоб выполнить упражнение, связанное с риском, т.е. с преодолением чувства страха (прыжок на лыжах с трамплина либо парашютом), нужно проявить смелость. А чтоб длительное время делать однообразные упражнения, связанные с тренировкой выносливости, (бег на длинные дистанции, лыжные гонки), нужно проявить настойчивость.

Психологи определили волевые свойства, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий. Это целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность – проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, мыслей и чувств при движении к поставленной цели.

Настойчивость и упорство – проявление воли, характеризующееся долгим сохранением активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий.

Решительность и смелость – проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью реализации практических действий, отсутствием боязни принять ответственность за решение их выполнения. Инициативность и самостоятельность – проявление воли, характеризующееся личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, отсутствием ориентировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к внушающим влиянием остальных людей и их действий.

Выдержка и самообладание – проявление воли, характеризующееся сохранением ясности разума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения либо подавленности.

4) Воспитание уверенности в себе и собственных силах.

В спорте точнее, как в любом другом виде деятельности, можно сказать, что у каждого есть свое место. Этому способствует, во-первых, довольно дифференцированная система спортивной классификации: 2 и 1 юношеские разряды; 3, 2, 1 – взрослые, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса и, наконец, заслуженные мастера спорта. Но в спорте главное не то, что определяет уровень мастерства, ценнее другое – что может сделать сам спортсмен для собственного развития и самосовершенствования.

В любое время спортсмен знает, на что он способен. Более того, если он сопоставит, чего достиг некоторое время назад и чего сейчас, то материал для оценки становится более действующим – определяется эффективность проведенных занятий, выполненной работы, затраченных усилий.

Это означает, что в любой момент спортсмен знает, до какой ступени спортивной лестницы он добрался, сколько времени и энергии он затратил на весь путь своего развития, а сколько – на переход от предшествующей ступени к новой. Он может планировать, когда и как достигнет следующей, может заглянуть дальше и прикинуть путь к более высокой ступени, к которой стремится.

Спортивная деятельность позволяет, таким образом, ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, контролировать движение, оценивать свою деятельность в связи со сроками заслуги промежуточных целей и степенью приближения перспективной. Эта особенность спорта оказывает определенное влияние на формирование тех черт характера человека и особенностей личности, которые традиционно не учитываются людьми, по специфике профессии не думающих о том, как спорт влияет на формирование человека. Имеется в виду развитие у личности уверенности в себе и собственных силах, развитие возможностей достижения намеченной цели.

5) Как спорт помогает оценивать себя.

Каждый человек – часть того или иного коллектива. Вполне естественно, что он оценивается обществом, коллективом в первую очередь по тому, насколько полезен, что дает другим людям и обществу в целом, какие социальные функции выполняет.

Эта оценка основывается не только на том, что и как сейчас делает человек, что он уже дает обществу, но и на том, что сумеет дать в будущем, каковы его потенциальные способности и перспективы. На то, что и как делает человек, как он собирается делать, влияет осознание им той конечной цели,

которой он желает достичь. Эта цель в психологии именуется уровнем притязаний человека.

Уровень притязаний – то, к чему человек стремится, чего желает, на что, по его собственному мнению, имеет право. Уровень притязаний становится тем нужным условием, которое побуждает человека к деятельности и описывает постановку конкретных целей.

В 20 веке американский психолог Джемс предложил формулу:

Самооценка = притязания.

Из данной формулы можно сделать вывод, что чем большего успеха достиг человек, тем выше самооценка.

Самооценка оказывает влияние на многие сферы жизни. В прямой связи с ней формируется, и проявляются в поведении и деятельности главные особенности человека, определяющие его ценность как члена общества: отношение к самому себе, другим людям, обществу, труду. Естественно, система ведущих, основных особенностей человека определяется не только самооценкой, но и другими социальными условиями и факторами. Тем не менее, нет оснований пренебрегать ролью самооценки.

Если человек оценивает себя в целом не совсем высоко, ему трудно развить и проявить такие черты характера, как самолюбие, гордость, умение отстаивать свое мнение, требовательность, критичность, творчество.

У человека с низкой самооценкой проявляется излишняя скромность, застенчивость, пассивность. Напротив, человек, высоко себя оценивающий, может быть склонен к проявлению честолюбия, тщеславия, эгоцентризма, малой самокритичности, но большой критичности к другим, заносчивости, склонности к лидерству в общении и в деятельности, чрезмерной активности.

Вывод. Из года в год спорт становится увлекательнее, а активный энтузиазм к спорту проявляет все большее число людей. Это означает, доля влияния физкультуры и спорта на становление личности человека постоянно растет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сафронов Д. Влияние физической культуры и спорта на формирование творческого стиля профессиональной деятельности студента/ Д. Сафронов, Л.Н. Слепова, Л.Б. Дижонова, Т.Н Хаирова // Успехи современного естествознания. – 2013, № 10 . – С. 189-189;
2. Слепова Л.Н. Социальная адаптация студентов к условиям обучения в вузе средствами физической культуры / Слепова Л.Н., Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова, М.К. Татарников // Известия ВолгГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Вып. 8. – 2011, № 10(583). – С.134–35
3. Хаирова Т.Н. Системный подход к развитию творческой активности у студентов на занятиях физической культурой/ Т.Н. Хаирова, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, Л.Б. Дижонова // Известия ВолгГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Вып. 5. – 2008, № 5(43). – С.169 – 171.

ЦЕНТРАЛИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМИ ОБЪЕКТАМИ НА ПРИМЕРЕ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ

Е. С. Кувайкина

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье рассмотрены способы более эффективного взаимодействия и управления спортивными объектами Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Рассмотрены формы совместной деятельности в сферах спортивной, образовательной, культурно-массовой, научной работ, взаимодействие с федеральными, региональными и муниципальными органами власти.

На основе проведённого исследования была разработана модель централизации управления спортивными объектами Академии.

Необходимость исследования централизации управления спортивными объектами связана с возможностью сформировать дополнительные сегменты потребителей, определить дополнительные факторы, влияющие на спрос, на выбор форм и видов услуг, предоставляемых спортивными объектами.

В период развития инновационных технологий и реализации крупномасштабных проектов во всех сферах жизнедеятельности в России возрастает роль эффективного управления наследием данных проектов.

Подготовка к XXVII Всемирной летней Универсиаде, проходившей в городе Казань, поспособствовала обновлению и модернизации существующей спортивной базы высших учебных заведений. В рамках основной программы строительства сооружены спортивные объекты при вузах, способствующие развитию студенческого спорта в Поволжье. Некоторые из построенных объектов можно отнести к лучшим не только в России, но и в Европе: Центр гребных видов спорта, футбольный стадион «Казань-арена», Казанская академия тенниса. Часть объектов были переданы на

баланс Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (далее Академия), это – Центр гребных видов спорта, Дворец водных видов спорта, Центр гимнастики, Казанская академия тенниса, бассейн «Буревестник», ледовый комплекс «Зилант», Учебно-лабораторный корпус.

Стоит отметить уровень загруженности данных объектов, на каждом сооружении ведётся спортивная, научная, образовательная, финансовая, культурно-массовая виды деятельности, также осуществляется взаимодействие с федеральными, региональными и муниципальными органами власти. Объекты Академии принимают события от локального до мирового масштаба. Все объекты Поволжской академии подчиняются непосредственно руководству Академии – ректору. Для более эффективного управления спортивными объектами ВУЗа необходимо проработать рентабельную систему централизации управления и взаимодействия между структурами Академии и структурами спортивных сооружений.

Централизация — это концентрация прав принятия решений, сосредоточение властных полномочий на верхнем уровне руководства организации.

Целью работы является разработка рекомендаций по совершенствованию системы взаимодействия и управления спортивными объектами Академии. Эта цель предопределила постановку следующих задач:

1. Определить основные принципы, лежащие в основе взаимодействия спортивных объектов с Академией.
2. Разработать систему управления деятельностью на спортивных сооружениях на основе рационального использования ресурсов Академии.
3. Оценить эффективность разработанной системы.

Объектом исследования являются спортивные объекты Поволжской академии. Предмет исследования – система взаимодействия и управления деятельностью спортивных объектов Академии.

Методы: интервью, педагогическое наблюдение, анализ нормативно-правовой документации, SWOT-анализ, маркетинговое исследование, опрос.

В соответствии с поставленными задачами в работе изложены следующие результаты исследования:

1. Проведенный в работе анализ организационно-правовых форм, зафиксированных в современном российском законодательстве, в которых могут функционировать спортивные объекты как субъекты спортивной деятельности, показал, что в современных условиях выбор адекватной формы управления спортивными объектами является важнейшим условием успешного функционирования, как с экономической, так и с социальной точки зрения. Причем это должно касаться управления деятельностью всех сфер деятельности существующих на объектах.

2. Для более успешной централизации управления спортивными объектами с помощью маркетингового исследования и опроса директоров объектов были выявлены ряд позиций по улучшению управления спортивными объектами. К таким позициям относятся: продвижение объекта в интернете, проведение мастер классов по различным видам спорта, увеличение количества соревнований на объекте, повышение загрузки объектов, предоставление дополнительных услуг. Для более эффективной централизации управления спортивными объектами Поволжской академии необходимо создание отдела спортивных объектов в структуре управления ВУЗа. Данный отдел будет заниматься сбором и обработкой информации, текущими вопросами взаимодействия спортивных объектов и Академии.

3. В работе приведено разработанное определение централизации управления, определены основные принципы, лежащие в основе взаимоотношения спортивных объектов с Академией, даны механизмы этого взаимодействия. Под централизацией управления понимается совместная деятельность спортивных объектов и структур Академии, основанная на использовании феномена современных сфер деятельности и предусматривающая разнообразные формы материальной и нематериальной поддержки.

Необходимость исследования централизации управления спортивными объектами

связана с возможностью сформировать дополнительные сегменты потребителей, определить дополнительные факторы,

влияющие на спрос, на выбор форм и видов услуг, предоставляемых спортивными объектами.

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА

К. В. Ласкаев

ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»
Торгово-экономический институт.
Красноярск, Россия
laskaev-konstant@mail.ru

Введение. Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. На современном этапе развития общества, спорт – основное средство поддержания физического здоровья и морального духа населения. Спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам. Это лучшее средство, которое сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Именно поэтому развитие отечественного спорта и физической культуры так необходимо.

Основное содержание. В ходе научного исследования, для выявления места и роли спортивной культуры в жизни современного общества и человека, среди пользователей сайта «www.mail.ru» был проведён опрос: «Как часто вы занимаетесь спортом?».

На основании опроса «Как часто вы занимаетесь спортом?» было выявлено следующее:

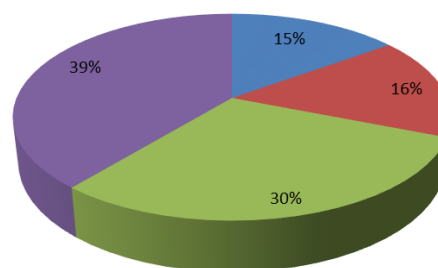
Варианты ответов:

1. «Регулярно»;
2. «Часто»;
3. «Редко»;
4. «Очень редко».

Результат, выраженный в [диаграмме](#).

Как часто вы занимаетесь спортом?

■ Регулярно ■ Часто ■ Редко ■ Очень редко



Таким образом, с помощью опроса и его результатов мы видим очевидные факты. Что большинство пользователей предпочитают более сидячий образ жизни, нежели меньшинство, которое регулярно занимается спортом.

Здоровье является важнейшим условием самореализации человека во всех сферах

деятельности. Проблема формирования здорового образа жизни, повышения качества и уровня здоровья в современном российском обществе требует комплексного системного решения на самом высоком уровне. Актуальность этой проблемы обусловливается тем, что все стороны человеческой жизни, в конечном счете, определяются уровнем здоровья. Он охватывает как «вещную» структуру (физическое здоровье), так и духовно-практическую сущность развертывания творческих дарований человека (психическое здоровье), его целостного всестороннего развития (социальный аспект здоровья). От уровня и качества здоровья человека, в частности занятий физической культурой и спортом, зависят уровень и качество его жизни. Решение данных проблем предполагает, прежде всего, пересмотр ранее сложившихся подходов к изучению места и роли физической культуры и спорта в системе общественных отношений, их социальной сущности, закономерностей их развития и функционирования [3].

. Кроме того, современная теория и практика нуждаются в изучении специфики процессов формирования личности, заинтересованной в здоровом образе жизни, участвующей в физкультурном и спортивном движении, особенностей её личностной структуры, чтобы потом прогнозировать поведение такого человека в обществе [2].

В настоящее время необходима срочная разработка и реализация государственной программы, призванной противодействовать наметившейся тенденции деградации здоровья населения России, предусматривающей целый комплекс социальных, медико-профилактических, организационных и экономических мер. Для привлечения молодежи к формированию собственного здоровья, здорового образа жизни нужно

создать на государственном уровне положительное общественное мнение о физической культуре и спорте. Это действительно важно, поскольку физическая культура и спорт представляют собой особый тип творческой деятельности, их воздействие в качестве факторов позволяет формировать здоровый образ жизни населения, в частности студенческой молодежи. Однако такие воздействия носят фрагментарный, временный, несистемный характер. Культ здоровья и здорового образа жизни является жизненно важным делом лишь для очень небольшого количества людей, в основном энтузиастов.

Несмотря на наличие серьезных проблем в молодежной среде, в реальной обстановке механизмы человеческой солидарности помогают молодым людям преодолеть те или иные жизненные обстоятельства. Для значительной части молодежи проблемы если и возникают, то они не катастрофичны. Возникает вопрос: как повлияли изменения в социальной среде на отношение молодежи к физкультуре и спорту? Замысел состоит в акцентировании научного интереса на роли спорта, как сферы деятельности, так как молодежь выступает основным субъектом, укрепляется общественное здоровье, социально-демографический потенциал общества. Актуальность определяется теоретико-практическим исследованием физической культуры и спорта как факторов формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Для современной России проблема здоровья молодежи и ее взаимосвязь с занятиями физической культурой и спортом выдвигается в число приоритетных задач общественного и социального развития. Это обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки, необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку

методологических и организационных подходов.

В соответствии с вышесказанным, необходимо сделать следующие выводы. Здоровье человека является целостным многомерным динамическим состоянием человека и процессом, который характеризуется позитивными и негативными показателями. Современное состояние здоровья человека определяется не столько настоящими условиями жизни, сколько является результатом его физических усилий в прошлом. Поведение человека, направленное на формирование здорового образа жизни, имеет большее значение для его здоровья, чем характер действующих на него факторов. Здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт для современной российской молодежи не являются жизненными приоритетами. Они уступают ценностям образования и профессиональной карьеры. Повышение значения здорового образа жизни, физической культуры и спорта возможно при принятии комплексных мер для привлечения молодых людей к формированию собственного здоровья, усилению оздоровительного и профилактического аспектов физической культуры и спорта. На государственном уровне необходимо пропагандировать оздоровительные аспекты физической культуры и спорта, создавать положительное общественное мнение о «модности» занятий спортом и здорового образа

жизни. Одно из направлений развития новых форм организации массового спорта и физической культуры в молодежной среде связано с формированием комбинационных физкультурно-спортивных движений.

Заключение. Проведенное мною исследование позволило рассмотреть проблемы воздействия спорта и физической культуры на здоровье современной российской молодежи и получить ответы на поставленные вопросы.

Роль физической культуры и спорта как факторов формирования здорового образа жизни молодежи, бесспорно, является весьма значительной. Однако данные собственного социологического исследования, экспертная оценка других социологических опросов и статистических данных позволяют сделать вывод о том, что ценность физической культуры и спорта в оценках российской молодежи характеризуется их снижением в качестве факторов формирования здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. <http://www.mail.ru>
2. *Актуальные проблемы физической культуры. Материалы региональной научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 1995.*
3. *Диссертации и авторефераты: Пауацев В.Д. Спорт как социальный институт в развитии личности: дис. канд. социал. наук. Пермь, 2000.*

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИЦАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ

М. Я. Левин¹, Д. В. Кузьмин², Е. Г. Кузьмина³

¹Санкт-Петербургская государственная академия ветеринарной медицины
Санкт-Петербург, Россия

²Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова

³МОУ «СОШ № 82»

Саратов, Россия

elizavetakulchickaya@mail.ru

Аннотация. Проведено изучение влияния на самооценку качества жизни младших школьниц занятий в школьных спортивных секциях. В исследовании участвовали 42 школьницы в возрасте 9-10 лет, обучающиеся в неспециализированных средних школах. Для оценки качества жизни использовался адаптированный для младших школьников опросник MOS-SF-36. Изучение показателей самооценки качества жизни младших школьниц, занимающихся в школьных спортивных секциях, показало, что занятия спортом повышают средний физический компонент здоровья за счет снижения влияния интенсивности боли на повседневную деятельность и более высокой самооценки состояния физического здоровья. При этом отмечается повышение самооценки психического здоровья в настоящий момент. Профиль качества жизни у школьниц, занимающихся спортом в школьных спортивных секциях более гармоничен и его шкалы ближе к «абсолютному здоровью» чем у их сверстниц не занимающихся спортом. Занятия в спортивных секциях и выявленные особенности самооценки качества жизни оказывают влияние на успеваемость младших школьниц. Среди девочек, занимающихся в спортивных секциях количество учащихся, имеющих низкие показатели успеваемости, меньше, чем в группе сравнения, при этом установлено статистически значимое увеличение доли школьниц с высоким показателем успеваемости.

Введение. В последние годы наблюдается неуклонное снижение качества здоровья подрастающего поколения. У значительной части выпускников школ определяется

несформированность жизненно необходимых социальных компетенций, неготовность гармонично «вписаться», эффективно интегрироваться в социум, адаптироваться к постоянно изменяющимся социально-экономическим условиям, управлять своими эмоциями в непредвиденных жизненных ситуациях [2, 3, 6].

Качество жизни, во многом определяет физическое, моторное и психическое развитие современных школьников [4], что, в конечном счете, отражается на их здоровье и перспективах социальной адаптации [1]. При этом особое значение придается двигательной активности. Спортивные занятия имеет самую высокую эффективность с точки зрения оздоровления. Однако, объем спортивной активности школьников в России очень низкий [5].

В связи с этим особое значение должно придаваться вовлечению школьников в занятия школьных спортивных секций. При этом проведение этой работы для формирования здорового образа жизни необходимо начинать уже в начальной школе.

Целью нашего исследования было изучение влияния на самооценку качества жизни младших школьников занятий в школьных спортивных секциях.

Методы и организация исследования. Нами были изучены показатели самооценки качества жизни у школьниц, обучающихся в неспециализированных средних

школах и занимающихся в школьных спортивных секциях (художественная гимнастика – 8 девочек, волейбол – 6 девочек, легкая атлетика – 6 девочек, аэробика – 2 девочки) – 22 школьницы в возрасте 9-10 лет. В группу сравнения вошли практически здоровые девочки (1 группа здоровья), не посещающие спортивные секции аналогичного возраста – 20 школьниц.

Для оценки качества жизни использовался адаптированный для младших школьников опросник MOS-SF-36 [6, 7]. Основным методом оценки качества жизни явилось анкетирование. Дети заполняли опросники, после чего проводилась статистическая обработка его отдельных частей по специальным шкалам. Опросник MOS-SF-

36 состоит из 36 вопросов, которые служат для формирования восьми шкал и образуют два компонента здоровья: физический и психосоциальный.

Методы описательной статистики включали в себя оценку среднего арифметического (M), средней ошибки среднего значения (m), для признаков, имеющих непрерывное распределение определялся t – критерий Стьюдента. При анализе относительных величин использовался критерий хи-квадрат (χ^2). Обработку и графическое представление данных проводили с помощью компьютерных программ Statistica 6.0 и Excel 2003. Критический уровень значимости при проверке статистических гипотез принимался равным 95% ($p \leq 0,05$).

Таблица 1

Самооценка качества жизни у школьниц 10 лет занимающихся и не занимающихся в спортивных секциях ($M \pm m$)

Показатели шкал	девочки (n = 22)	девочки (n = 20)	Статистическая значимость различий
PF, баллы	90,4 $\pm$ 2,47	86,7 $\pm$ 7,2	$p > 0,05$
RP, баллы	68,6 $\pm$ 2,91	66,4 $\pm$ 7,6	$p > 0,05$
BR, баллы	69,3 $\pm$ 2,1	55,3 $\pm$ 5,8	$p \leq 0,05$
GH, баллы	72,7 $\pm$ 1,5	58,9 $\pm$ 4,7	$p < 0,01$
Ср. ФЗ	75,3 $\pm$ 1,9	67,7 $\pm$ 3,2	$p \leq 0,05$
VT, баллы	61,2 $\pm$ 2,3	60,3 $\pm$ 5,2	$p > 0,05$
SF, баллы	78,8 $\pm$ 2,1	75,1 $\pm$ 6,5	$p > 0,05$
RE, баллы	81,1 $\pm$ 2,8	76,2 $\pm$ 7,6	$p > 0,05$
MN, баллы	70,0 $\pm$ 1,7	57,5 $\pm$ 4,2	$p \leq 0,01$
Ср. ПЗ	72,7 $\pm$ 1,6	67,3 $\pm$ 5,3	$p > 0,05$

Примечание: PF – состояние здоровья лимитирует выполнение физических нагрузок; RP – влияние физического состояния на ролевое функционирование; BR – интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью; GH – оценка своего здоровья в настоящий момент; VT – жизнеспособность; SF – социальное функционирование; RE – влияние эмоционального состояния на ролевое функционирование; MN – оценка психического здоровья; Ср. ФЗ – средний физический компонент; Ср. ПЗ – средний психосоциальный компонент

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты изучения самооценки качества жизни младших школьников представлены в [таблице 1](#).

Установлено, что в группе школьников, занимающихся в спортивных секциях шкала «интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью» (BP) имеет более высокие значения, чем у школьников не занимающихся спортом – $69,3 \pm 2,1$ против $55,3 \pm 5,8$ баллов ($p \leq 0,05$), что свидетельствует о меньшем влиянии боли на повседневную деятельность. Также у них отмечается более высокая оценка состояния физического (GH) – $72,7 \pm 1,5$ против $58,9 \pm 4,7$ баллов ($p \leq 0,01$) и психического здоровья в настоящий момент (MN), характеризующего настроение – $70,0 \pm 1,7$ против $57,5 \pm 4,2$ баллов ($p \leq 0,01$). Соответственно и

средний физический компонент здоровья в группе школьников, занимающихся в спортивных секциях выше – $75,3 \pm 1,9$ относительно $67,7 \pm 3,2$ баллов ($p \leq 0,05$).

Достоверных различий в оценке школьниками обеих групп социального функционирования, отражающего уровень общения в коллективе, состояния здоровья лимитирующего выполнение физических нагрузок, влияния физического состояния на ролевое функционирование, жизнеспособности, влияния эмоционального состояния на ролевое функционирование выявлено не было.

Для более наглядного представления о самооценки качества жизни в группах школьников рассмотрены профили качества жизни, представленные на [рисунке 1](#).

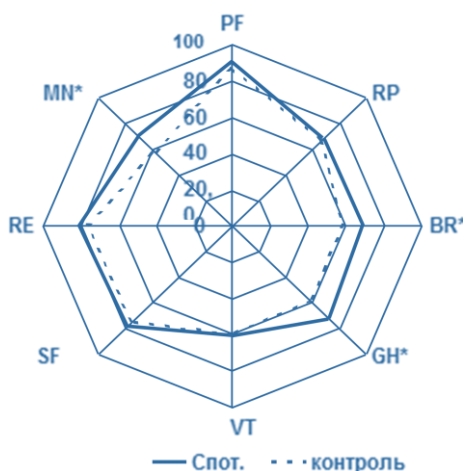


Рисунок 1

Профили качества жизни школьников 9-10 лет занимающихся ($n = 22$) и не занимающихся в спортивных секциях ($n = 20$)

Примечания: * - различия между группами статистически значимы при $p \leq 0,01$ - 0,05

Границы восьмигранника – соответствуют абсолютному здоровью, оно принимается за 100 %. Однако абсолютное здоровье – некая условность и в связи с этим даже у практически здоровых людей профиль качества жизни ниже. Внутри восьмигранника сплошная линия показывает самооценку качества жизни у школьников, занимающихся в спортивных секциях, а пунктир

– у школьников контрольной группы. Как показано на рисунке, профиль качества жизни, школьников, занимающихся в спортивных секциях ближе к «абсолютному здоровью» и более гармоничный, чем в контрольной группе школьников, что подтверждает, положительное влияние занятий спортом на самооценку качества жизни.

Занятия в спортивных секциях и выявленные особенности самооценки качества жизни влияли также на успеваемость младших школьников. Среди девочек, занимающихся в спортивных секциях количество учащихся, имеющих низкие показатели, было статистически значимо меньше,

чем в группе сравнения (9,1 относительно 30%; $p \leq 0,01$). При этом установлено статистически значимое увеличение доли школьников с высоким показателем успеваемости – 72,7 относительно 40% ($p \leq 0,001$) (таблица 2).

Таблица 2

Сравнительная оценка успеваемости младших школьников, занимающихся и не занимающихся в спортивных секциях

Показатель	Группы школьниц				Статистическая значимость различий (χ^2)
	занимающиеся в спортивных секциях (n = 22)		группа сравнения (n = 20)		
	п	%	п	%	
Высокий	16	72,7	8	40	$p \leq 0,001(4,5)$
Средний	4	18,2	6	30	$p > 0,05 (0,8)$
Низкий	2	9,1	6	30	$p \leq 0,01 (2,97)$

Выводы. Занятия младших школьников в спортивных секциях повышает средний физический компонент здоровья за счет снижения влияния интенсивности боли на повседневную деятельность и более высокой самооценки состояния физического здоровья. При этом отмечается повышение самооценки психического здоровья.

Профиль качества жизни у школьников, занимающихся спортом в школьных спортивных секциях более гармоничен и его шкалы ближе к «абсолютному здоровью».

Среди девочек, занимающихся в спортивных секциях установлено статистически значимое увеличение доли школьников с высоким показателем успеваемости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких, М.М. Характеристика среды жизнедеятельности современных российских школьников / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева // Вопросы современной педиатрии, 2006. – т.5. – № 5. – С. 31-36.
2. Ожева, Р. Ш. Лысенков С. П. Пилотное исследование качества жизни подростков-школьников города / Р.Ш. Ожева, Л.Т. Шаова // Успехи современного естествознания. – М., 2011. – № 5. – С. 145-146.
3. Павленко, Т. Н. Состояние здоровья и качество жизни детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения / Т.Н. Павленко, И.В. Винярская, Ю.М. Мурзина, Г.Б. Кацова // Российский педиатрический журнал. М., 2008. – № 4. – С. 47-50.
4. Соколова, Н. Образование и здоровье подрастающего поколения / Н. Соколова // Alma mater - Вестн. высш. школы. – 2006. – № 3. – С.25-27.
5. Сонькин, В.Д. Компоненты качества жизни современных российских школьников / В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева, А.Г. Матеева, В.В. Сонькин // Новые исследования. – 2008. №16 – С.4-23.
6. Тихонова, Н.К. Использование опросника MOS-SF-36 для выявления психологических особенностей младших школьников с соматической патологией / Н.К. Тихонова, Н.В. Матузова // Вестник БФУ им. И. Канта. – 2013. – №5. – С.60-65.
7. Bowling A., Bond M., Jenkinson C., Lamping D. L. Short form 36 (SF-36) health survey

questionnaire: which normative data should be used? Comparisons between the norms provided by the Omnibus survey in Britain,

the Health survey for England and Oxford healthy life survey // Journal of public health medicine. 1999. Vol. 21. № 3. P. 255-270.

ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ КАК МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д. И. Лепешев, В. В. Руденик, П. И. Ковган

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Гродно, Беларусь

lepeshev@bk.ru

Аннотация. В статье рассмотрено практическое использование теории индексов в сфере физической культуры. Применение индексов обосновывается как с позиции их смысла, так и с учетом их адекватного выражения в математических формулах, где под адекватностью понимается точность получаемых результатов в области не только теоретического обоснования, но и практических расчетов. Такой подход позволил получить наиболее общие формулы осуществления анализа многофакторных мультипликативных моделей. На основании полученных формул проведен факторный анализ изменения результативного показателя в прыжках в длину с разбега прыгунов 15-17 лет за счет влияния изменений факторных признаков (времени выполнения фазы амортизации; времени выполнения первой половины фазы амортизации; времени выполнения второй половины фазы амортизации; времени выполнения фазы отталкивания; скорости ОЦМТ прыгуна в момент постановки ноги на опору; потери горизонтальной составляющей скорости ОЦМТ в фазе амортизации; скорости вылета ОЦМТ в момент отрыва от опоры; угла вылета ОЦМТ; максимальной величины сгибания опорной ноги; угла постановки ноги на опору) при использовании разных педагогических установок.

Введение. Исследования в области техники легкоатлетических прыжков показали, что при выполнении отталкивания в

прыжках в длину с разбега решаются задачи максимального сохранения скорости поступательного движения, полученного в разбеге, и придания телу оптимального угла вылета [1-3]. Большое влияние на эффективность техники отталкивания оказывают педагогические установки, используемые спортсменами перед выполнением прыжка в длину с разбега. Установлено, что в сознании спортсмена формируется двигательная установка, обладающая функцией регулирования движений [4]. Исследования показали [4-6], что сформированный в сознании спортсмена образ предстоящего двигательного действия способен заметно повлиять на эффективность решения им двигательной задачи. При использовании разных педагогических установок показатели эффективности техники отталкивания изменяются. Полученные на основе факторного анализа данные позволяют установить зависимость между двигательными установками и названными выше показателями эффективности техники отталкивания прыгунов в длину. Результаты исследований дают основание для направленного изменения системы движений в процессе подготовки прыгунов в длину при использовании ими разных педагогических установок, что и определяет актуальность исследования.

Методы исследования: 1) анализ научной и научно-методической литературы; 2) анкетный опрос; 3) видеосъемка; 4) компьютерная обработка материалов видеосъемки; 5) методы математико-статистического анализа; 6) факторный анализ.

Организация исследования. В 2010-2011 гг. был проведен опрос спортсменов (прыгунов в длину с разбега) и их тренеров по разработанной нами анкете. Цель этапа исследования – выяснить, какие педагогические установки используют спортсмены перед выполнением прыжков в длину с разбега и в процессе его выполнения.

В 2011 году было проведено исследование с целью определения особенностей взаимодействия прыгунов в длину с опорой во время отталкивания при использовании различных педагогических установках. В процессе анализа были также использованы результаты прыжков в длину с разбега. Результаты исследований обработаны с использованием методов математико-статистического анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов анкетирования показал, что спортсмены 15-17 лет используют в процессе соревновательной деятельности три основные педагогические установки: установку на сильное (акцентируемое) отталкивание; установку на быстроту разбега и максимальную скорость выполнения прыжка в целом; установку на выполнение разбега «бежать за планку не снижая скорости» и на быстрое отталкивание.

Биомеханические параметры техники отталкивания прыгунов в длину, использующих те или иные двигательные установки, представлены в [таблице 1](#).

$$Y = x^1 \cdot \frac{x^2}{x^1} \cdot \frac{x^3}{x^2} \cdot \dots \cdot \frac{x^k}{x^{k-1}} \cdot \dots \cdot \frac{x^9}{x^8} \cdot \frac{Y}{x^9} \Leftrightarrow Y = X^1 \cdot X^2 \cdot X^3 \cdot \dots \cdot X^k \cdot \dots \cdot X^9 \cdot X^{10} \quad (1),$$

Результаты исследований подвергнуты факторному анализу. В процессе исследования использовалась многофакторная мультипликативная модель

где Y является результативным показателем (результат прыжков в длину с разбега), X^i , $i = \overline{1, 10}$ – факторные признаки, взаимосвязанные зависимостью (1): X^1 – угол постановки ноги на опору, X^2 – максимальная величина сгибания опорной ноги во время отталкивания, X^3 – угол вылета общего центра масс тела (ОЦМТ), X^4 – время выполнения фазы отталкивания, X^5 – время выполнения первой половины фазы амортизации, X^6 – время выполнения второй половины фазы амортизации, X^7 – скорость ОЦМТ прыгуна в момент постановки ноги на опору, X^8 – начальная скорость вылета ОЦМТ прыгуна в длину, X^9 – потери горизонтальной составляющей скорости ОЦМТ в фазе амортизации.

В соответствии с методикой анализа, изложенной в [7], изменение результативного признака $\Delta Y = Y_1 - Y_0$ обуславливается влиянием соответствующего изменения:

значения фактора X^1 –

$$\Delta Y(X^1) = \sum Y_0 \cdot \left(\frac{\sum x_1^1}{\sum x_0^1} - 1 \right); \quad \text{значений}$$

факторов X^i , $i = \overline{2, 9}$ – соответственно как

$$\Delta Y(X^i) = \sum Y_0 \cdot \left(\frac{\sum x_1^i}{\sum x_0^i} - \frac{\sum x_1^{i-1}}{\sum x_0^{i-1}} \right);$$

$$\Delta Y(X^{10}) = \sum Y_0 \cdot \left(\frac{\sum Y_1}{\sum Y_0} - \frac{\sum x_1^9}{\sum x_0^9} \right) - \text{зна-}$$

чения фактора X^{10} . Нижний индекс при показателях является булевой перемен-

ной, принимающей значения 0 и 1. Нижний индекс 0 указывает значения соответствующих показателей при первоначаль-

ной установке, нижний индекс 1 – значения соответствующих показателей при измененной установке.

Таблица 1

Параметры техники отталкивания прыгунов в длину при использовании разных педагогических установок

Показатели техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	Установка на быстроту разбега и максимальную скорость выполнения прыжка в целом $\bar{O} + \delta$	Установка на выполнение разбега «бежать за планку не снижая скорости» и на быстрое отталкивание $\bar{O} + \delta$	Установка на сильное (акцентируемое) отталкивание $\bar{O} + \delta$
Время выполнения фазы амортизации, с	0,05+0,002	0,05 0,002	0,06 0,002
Время выполнения первой половины фазы амортизации, с	0,03+0,002	0,03 +0,002	0,04 +0,002
Время выполнения второй половины фазы амортизации, с	0,02 +0,001	0,02 +0,001	0,02 +0,001
Время выполнения фазы отталкивания, с	0,08+0,003	0,08+0,003	0,08+0,003
Скорость ОЦМТ прыгуна в момент постановки ноги на опору, м/с	8,61 +0,01	8,66 +0,03	8.58+0,02
Потери горизонтальной составляющей скорости ОЦМТ в фазе амортизации, м/с	1,69 +0,02	1,74+0,02	1,76+0,03
Скорость вылета ОЦМТ в момент отрыва от опоры, м/с	6,54+0,02	6,55 +0,02	6,46+0,02
Угол вылета ОЦМТ, градусы (о)	21+0,3	21+0,3	21,8+0,3
Максимальная величина сгибания опорной ноги, градусы (о)	51+0,04	52+0,04	49,5+0,04
Угол постановки ноги на опору, градусы (о)	68+0,4	69+0,4	67,4+0,5
Результат прыжков в длину с разбега (м)	6,62+0,01	6,65+0,01	6,60+0,01

Таблица 2

Факторный анализ изменения результата прыжков в длину с разбега

ΔY	за счет изменения факторов									
	X^1	X^2	X^3	X^4	X^5	X^6	X^7	X^8	X^9	X^{10}
1.	1,01	1,01	1,00	1,01	0,96	1,03	1,01	1,00	1,03	1,00
2.	29,2	3,2	-32,4	20,9	-117,2	174,2	-64,4	-9,7	74,7	-72,2
3.	0,07	0,01	-0,08	0,05	-0,29	0,44	-0,16	-0,02	0,19	-0,18

Таблица 3

Факторный анализ изменения результата прыжков в длину с разбега

ΔY	за счет изменения факторов									
	X^1	X^2	X^3	X^4	X^5	X^6	X^7	X^8	X^9	X^{10}
1.	0,99	0,97	1,04	1,01	1,13	1,06	1,00	0,99	1,04	1,00
2.	14,0	37,9	-112,6	47,3	-202,7	116,2	106,8	14,2	-96,5	81,7
3.	-0,05	-0,15	0,44	-0,18	0,79	-0,45	-0,42	-0,06	0,38	-0,32

Таблица 4

Факторный анализ изменения результата прыжков в длину с разбега

ΔY	за счет изменения факторов									
	X^1	X^2	X^3	X^4	X^5	X^6	X^7	X^8	X^9	X^{10}
1.	0,98	0,96	1,04	1,00	1,17	1,03	0,99	0,99	1,01	0,99
2.	19,8	24,1	-80,9	37,0	-176,1	146,5	39,1	4,9	-29,3	21,2
3.	-0,13	-0,15	0,52	-0,24	1,13	-0,94	-0,25	-0,03	0,19	-0,14

В таблицах на основании вышеизложенных формул представлены результаты факторного анализа изменения результативного показателя (ΔY) за счет влияния изменений факторных признаков (X^i , $i = \overline{1,10}$). В строке 1 отражено относительное изменение факторов, определяющих длину прыжка (X^i , $i = \overline{1,9}$), в строке 2. – абсолютное влияние изменения соответствующих факторных признаков (X^i , $i = \overline{1,10}$) на изменение результативного показателя (ΔY) в среднем на одного спортсмена (в см.), в строке 3. – относительное влияние изменения соответствующих факторных признаков (X^i , $i = \overline{1,10}$)

на изменение результативного показателя (ΔY) в среднем на одного спортсмена (в %). При этом исследовалось влияние на длину прыжка следующих установок: 1) на быстроту разбега и максимальную скорость выполнения прыжка в целом; 2) на выполнение разбега «бежать за планку не снижая скорости» и на быстрое отталкивание; 3) на сильное (акцентируемое) отталкивание.

В таблице 2 представлены результаты влияния на длину прыжка установки 2 по сравнению с установкой 1; в таблице 3 – влияние на длину прыжка установки 3 по сравнению с установкой 1; в таблице 4 – влияние на длину прыжка установки 3 по сравнению с установкой 2.

Выводы.

1. Прыгуны в длину с разбега 15-17 лет используют в процессе соревновательной деятельности три основные педагогические установки: установку на сильное (акцентируемое) отталкивание (16,02 % от числа опрошенных); установку на быстроту разбега и максимальную скорость выполнения прыжка в целом (21,36 % от числа опрошенных); установку на выполнение разбега «бежать за планку не снижая скорости» и на быстрое отталкивание (31,15% от числа опрошенных).
2. При сравнении влияния двигательных установок на биомеханические параметры техники прыжков в длину с разбега, которые характеризуют эффективность выполнения отталкивания установлено, что разные педагогические установки оказывают на биомеханические параметры разное по величине и направленности влияние.

Установка на *быстроту разбега и максимальную скорость выполнения прыжка в целом* и установка на *выполнение разбега «бежать за планку не снижая скорости»* и на *быстрое отталкивание* однонаправленно влияют на названные биомеханические параметры техники отталкивания по сравнению с влиянием других педагогических установок. Отличия в биомеханических параметрах техники отталкивания при использовании исследуемых педагогических установок не являются достоверными, т.е. по своей эффективности влияния на системы движений прыгунов в длину во время отталкивания они сравнительно равны.

Сравнивая влияние педагогических установок на параметры техники прыжка в длину с разбега, установлено: а) время выполнения фазы амортизации при использовании установки на *быстроту разбега и максимальную скорость выполнения прыжка в целом* и установки на *выполнение разбега «бежать за планку не снижая скорости»* и на *быстрое отталкивание* сравнительно меньше, чем при использовании установки на *сильное (акцентируемое) отталкивание*; б) уменьшение времени выполнения фазы амортизации произошло главным образом за счет уменьшения времени выполнения первой половины фазы амортизации; в) потери горизонтальной составляющей скорости ОЦМТ прыгунов в длину при использовании установки на *быстроту разбега и максимальную скорость выполнения прыжка в целом* и установки на *выполнение разбега «бежать за планку не снижая скорости»* и на *быстрое отталкивание* сравнительно меньше, чем при использовании установки на *сильное (акцентируемое) отталкивание*; г) скорость вылета ОЦМТ прыгунов в длину при использовании установки на *быстроту разбега и максимальную скорость выполнения прыжка в целом* и установки на *выполнение разбега «бежать за планку не снижая скорости»* и на *быстрое отталкивание* сравнительно выше, чем при использовании установки на *сильное (акцентируемое) отталкивание*; д) максимальная величина сгибания опорной ноги во время отталкивания меньше при использовании установки на *сильное (акцентируемое) отталкивание* по сравнению с другими установками; е) угол вылета ОЦМТ прыгунов больше при использовании установки на *сильное (акцентируемое) отталкивание* по сравнению с другими установками; ж) при использовании установки на *сильное (акцентируемое) отталкивание* скорость ОЦМТ прыгунов в

момент постановки ноги на опору относительно меньше по сравнению с другими установками;

Использование установки на *быстроту разбега и максимальную скорость выполнения прыжка в целом* и установки на *выполнение разбега «бежать за планку не снижая скорости»* и на *быстрое отталкивание* позволяет оптимизировать параметры системы движений в направлении снижения потерь поступательной скорости движения ОЦМТ (за счет уменьшения первой половины фазы амортизации при увеличении амплитуды сгибания опорной ноги), а также создания предпосылок для эффективного выполнения фазы отталкивания (за счет уменьшения времени растягивания мышц, участвующих в последующем разгибании опорной ноги).

Использование установки на *сильное (акцентируемое) отталкивание* позволяет оптимизировать параметры системы движений в направлении снижения потерь поступательной скорости движения ОЦМТ (за счет уменьшения угла сгибания опорной ноги), а также создания предпосылок для эффективного выполнения фазы отталкивания (за счет уменьшения времени растягивания мышц, участвующих в последующем разгибании опорной ноги) и создания большего угла вылета ОЦМТ прыгуна.

Влияние педагогических установок, используемых прыгунами в длину в процессе соревнований, на биомеханические параметры систем движений должны носить однонаправленный характер с процессом оптимизации систем движений, осуществ-

ляемым во время подготовки к соревнованиям: В случае, когда спортсмены оптимизируют системы движений в разных направлениях (совершенствуют разные способы отталкивания), двигательные установки должны иметь однонаправленное регулирующее воздействие с направлением оптимизации соответствующих способов отталкивания.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Александрова О., Сидоренко С., Тер-Ованесян И. Разбег и скорость // Легкая атлетика. – 1978. – №6. – С. 6–7.*
2. *Донской Д.Д., Зацiorsкий В.М. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с., ил.*
3. *Руденик В.В. Совершенствование двигательной структуры отталкивания у прыгунов в длину высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук – Минск, 1998. – 20 с.*
4. *Совершенствование технического мастерства спортсменов/ В.М. Дьячков [и др.]; под общ. ред. В.М. Дьячкова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 231 с., ил.*
5. *Еремин Ю.С. Исследование влияния различных двигательных установок спортсмена на структуру движений в спортивных упражнениях: автореферат дис. ... канд. пед. наук – М., 1967. – 19 с.*
6. *Скобликов В.И. Исследование влияния педагогических установок на спортивно-технический результат: автореферат дис. ... канд. пед. наук – Ленинград, 1973. – 17 с.*
7. *Лепешев Д. И. Совершенствование инструментария детерминированного факторного анализа: практические аспекты // Потребительская кооперация. – 2013. – № 1(40). – С. 62 – 68.*

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ГОРОДСКОЙ ПОПУЛЯЦИИ СУРГУТА ПО ДАННЫМ ПИЛОТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕЖДУНАРОДНОГО ОПРОСНИКА

С. И. Логинов, А. Ю. Николаев

ГБОУ ВПО «Сургутский государственный университет ХМАО-Югры»

Сургут, Россия

logsi@list.ru

Аннотация. Апробирована авторская русско-язычная версия международного опросника физической активности (IPAQRU). **Методы.** Опрошено 168 резидентов Сургута (95 женщин и 73 мужчины в возрасте $38 \pm 12,2$ лет). Все – представители категории преимущественно умственного труда. Измеряли общую физическую активность (ФА), в том числе ФА на работе, при передвижении, в работе по дому, на досуге и сидячей деятельности по трем уровням интенсивности: низкой ($<1,5$ МЕТ), умеренной (3-6 МЕТ), высокой (>6 МЕТ). **Результаты.** Общая ФА мужчин составила 1580 (1226, 1934 ДИ) и женщин 1343 МЕТ-мин в день (1108, 1579 ДИ). На долю высоко интенсивной и умеренной ФА у мужчин приходится 33 и 124, у женщин – 19 и 131 мин в день, на ходьбу и сидячую деятельность – 80 и 651 мин в день. ФА на работе и на досуге мужчин выше, чем у женщин (($F=3,96$, $p=0,0495$) и ($F=3,37$, $p=0,0199$)), соответственно, но меньше в работе по дому ($F=4,76$, $p=0,0098$). **Заключение.** IPAQRU удовлетворительно дифференцирует показатели ФА и энергозатраты по разделам и по уровням интенсивности.

Введение. Низкая физическая активность (НФА) как поведение, связанное с риском возникновения многих неинфекционных заболеваний, получила широкое распространение среди детей и взрослых во всем мире [7, 11]. Литературные данные свидетельствуют, что повседневная физическая активность катастрофически снижается не только в индустриальных и постиндустриальных странах, но как ни парадоксально, она уменьшается и в развивающихся странах с аграрно-сырьевой ориентацией. Но если в первых физическая активность

уменьшается за счет беспрецедентного роста автоматизации, роботизации и снижения доли физического компонента труда, бурного развития автомобилей и других самодвижущихся устройств для транспортировки людей (вместо пешей ходьбы), то во вторых уровень физической активности (ФА) снижается из-за безработицы, нищеты, низкого уровня образования и других социальных последствий глобального расслоения человечества. В благополучной Европе, США, Японии и Канаде горожане больше, чем сельские жители подвержены НФА [13], но те из них, кто выполняют ежедневную норму физической активности (например, 10 тыс. шагов), меньше рискуют заболеть гипертонией, ишемической болезнью сердца, остеопорозом и другими болезнями цивилизации [1, 12, 9]. На этом фоне урбанизированный Сибирский Север отличается суровым климатом, напряженной экологией и специфическим постпассионарным социумом [1]. Выяснение уровня повседневной ФА населения, постоянно проживающего в этих условиях является актуальной проблемой и составляет цель настоящего исследования.

Контингент и методы исследования. В работе приняли участие 168 случайным образом отобранных постоянных жителей города Сургута в возрасте $38,1 \pm 12,2$ лет, в том числе 73 мужчины и 95 женщин (56,5%). Все участники заполнили подготовленную нами длинную русскоязычную версию международного опросника физической

активности (IPAQ). Эта версия позволяет собирать информацию о времени и количестве энергии, затраченных на ФА низкой, умеренной и высокой интенсивности, а также во время прогулок. В каждом разделе участники указывали частоту ФА в последние 7 дней (число дней) и продолжительность ФА (часы и минуты). Полученные первичные данные обрабатывали в соответствии с рекомендациями полного варианта стандартного протокола базовой англоязычной версии IPAQ [8]. Для последующего анализа выделяли следующие уровни интенсивности ФА: (1) низкоинтенсивная ФА (НИФА) – величина метаболического эквивалента (MET) <1,5; (2) умеренно интенсивная ФА (УИФА) (3-6 MET) и (3) высокоинтенсивная ФА (ВИФА) (> 6 MET). Отдельную категорию составляли лица «сидячего поведения», тратившие на ФА меньше 10 минут в день. Затем на основе этих уровней MET для каждого вида деятельности рассчитывали расход энергии в соответствии с данными компендиума ФА [3] (подробности на www.ipaq.ki.se). Статистическую обработку полученных данных осуществляли с помощью непараметрической статистики пакета статистических программ Statistica 10 (StatSoft, USA). Рассчитывали среднее арифметическое <X>, медиану <Me>, стандартное отклонение <SD>, 0,95 доверительный интервал (ДИ 0,95). Зависимости изучаемых показателей от пола и возраста изучали с помощью дисперсионного анализа с расчетом коэффициентов Вилкса и Фишера. Различия считали достоверными при уровне значимости $P < 0,05$ по Уилкоксоу.

Результаты собственных исследований. Оригинальная английская версия IPAQ была переведена на русский язык и обратно двумя переводчиками. В результате обратного перевода было выявлено несколько расхождений.

Эти расхождения связаны с особенностями российской действительности и культурными различиями. После консультаций и использования в небольшой фокус-группе была получена вполне рабочая редакция русскоязычного опросника IPAQ (коэффициент валидности по Кендалу 0,72).

На момент исследования 67% респондентов (58% женщин и 82% мужчин) отклонений в состоянии здоровья не имели. Оздоровительной физической культурой не занимались 70% опрошенных, в том числе 75% женщин и 63% мужчин. Только 16% участников изучаемой выборочной совокупности регулярно занимались ходьбой и бегом, а 6% женщин и 12% мужчин выполняли аэробные упражнения и упражнения на тренажерах с отягощениями (таблица 1).

В общем бюджете времени повседневная физическая активность женщин и мужчин занимала примерно одинаковое время – 231 мин (0,95 ДИ 204, 258) и 235 мин (191, 280), соответственно, что составляло примерно 16%. Из общей ФА доля высокоинтенсивной физической активности с затратой энергии >6 MET (т.е. когда затраты энергии более, чем в 6 раз превышают уровень основного обмена) у мужчин достоверно выше, чем у женщин – 33 мин (20, 46) против 19 мин (8, 29) ($p=0,0421$), что составляло примерно 2,3% и 1,3% бюджета времени, соответственно (таблица 2).

Умеренная физическая активность с затратой энергии 3-6 MET составляла у мужчин 124 мин (97, 151) и у женщин 131 мин (115, 146), что эквивалентно 8,6% и 9,1% бюджета времени. По затратам времени на ходьбу и сидячую деятельность мужчины и женщины данной выборочной совокупности не различаются (таблица 2). Доля сидячей деятельности составляла 45% бюджета времени без учета ночного сна. Зависимо-

сти величины общей физической активности от пола и профессии в данной выборке не выявлено. В то же время ФА мужчин на работе и на досуге существенно выше, чем аналогичные показатели ФА женщин

($F=3,96$, $p=0,0495$) и ($F=3,37$, $p=0,0199$). У женщин достоверно выше ФА в разделе домашняя активность ($F=4,76$, $p=0,0098$) (рисунок 1).

Таблица 1

Демографические данные, занятия спортом участников

Показатели	Мужчины, n=73	Женщины, n=95	Все, n=168
Возраст, лет	36,8±12,3	38,9±12,2	37,9±12,3
Отклонения в состоянии здоровья, %			
Нет	82	58	67
Да	18	42	33
Профессия, %			
Домохозяйки	5,5	16,8	11,9
Образование	20,6	32,6	27,4
Здравоохранение	2,7	11,6	7,7
Офис	13,7	16,9	15,5
Техперсонал	57,5	22,1	37,5
Занятия спортом, %			
Нет	63	75	70
Бег, ходьба	16	17	16
Аэробика, атлетическая гимнастика	12	6	11
Игры	5	1	3
Единоборства	4	1	2

Таблица 2

Продолжительность ФА разной интенсивности, ходьбы и сидячей деятельности в выборке взрослых жителей Сургута по данным IPAQ (мин/день) ($\bar{X}$, 0,95 ДИ)

Участники	ОФА	ВИФА	УИФА	Ходьба	УИФА + Ходьба	Сидение
Женщины (n=95)	231 (204, 258)	19* (8, 29)	131 (115, 146)	82 (64, 100)	213 (189, 237)	649 (605, 693)
Мужчины (n=73)	235 (191, 280)	33 (20, 46)	124 (97, 151)	78 (59, 98)	202 (165, 239)	655 (595, 715)
Все (n=168)	233 (208, 257)	25 (17, 33)	128 (113, 142)	80 (67, 94)	208 (187, 229)	651 (616, 687)

Условные обозначения: ОФА – общая ФА, ВИФА – высоко интенсивная ФА, УИФА – умеренно интенсивная ФА, $\bar{X}$ – среднее арифметическое, SD – стандартное отклонение. В скобках указаны значения 0,95 доверительного интервала, * – достоверно меньше ($p=0,0421$) по сравнению с данными мужчин.

Обсуждение результатов. Международный опросник по физической активности (IPAQ) был разработан для унификации сравнительных измерений ФА в разных странах и культурных сообществах по всему миру [4, 10]. На основе базовой английской версии существуют и успешно используются немецкая, исландская, корей-

ская, польская, испанская, датская, франкоязычная канадская, бразильская, турецкая и вьетнамская версии IPAQ. Появление подготовленной нами русской версии IPAQ позволяет сравнивать уровень и структуру повседневной ФА в России с соответствующими показателями других стран в единых методических условиях.

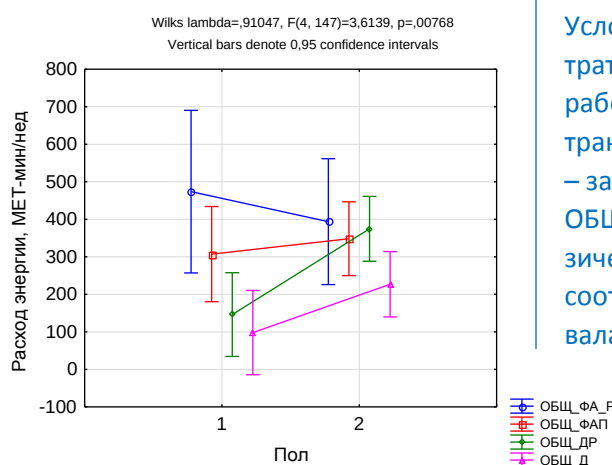


Рисунок 1

Зависимость расхода энергии (МЕТ-мин/нед) на физическую активность от пола

Условные обозначения: ОБЩ_ФА_Р – затраты энергии на физическую активность на работе, ОБЩ_ФАП – затраты энергии на транспортировку (передвижения), ОБЩ_ДР – затраты энергии на домашнюю работу, ОБЩ_Д – затраты энергии на досуговую физическую активность. Вертикальные линии соответствуют 0,95 доверительным интервалам.

Так, проведённые нами измерения показали, что общая ФА россиян, представленная суммой набранных МЕТ-минут за один день по всем 5-ти разделам IPAQ (т.е. ФА на работе, при передвижениях, во время домашней работы, на досуге и сидя) составляет у всех 1447 (1244, 1648 ДИ), в том числе у мужчин 1580 (1226, 1934 ДИ) и женщин 1343 (1108, 1579 ДИ).

Эти данные существенно выше, чем у шведов [6]. В частности по данным Maria Hagstromer et al. (2010) ежедневная ФА шведской популяции лиц в возрасте 35-50 лет составляет 682 (222, 964 ДИ) МЕТ-мин, в том числе у мужчин 771 (221, 935 ДИ) и у женщин 614 (206, 115 ДИ) МЕТ-мин в день. На долю высоко интенсивной и умеренной ФА у россиян приходится у мужчин – 33 и 124, у женщин – 19 и 131 мин в день против

23/56 у шведских мужчин и 19/56 мин день у женщин. Шведские ровесники не существенно меньше времени проводят сидя (606 мин в день против 651 мин у россиян). В то же время канадцы из провинции Онтарио проводят сидя только 324 мин в день [5].

В результате можно заключить, что представленная нами длинная версия IPAQ удовлетворительно дифференцирует показатели ФА и энергозатраты по разделам (ФА на работе, при передвижении, дома, на досуге, во время сидения), а также по уровням интенсивности (легкая, умеренная, высокая).

Исследование необходимо продолжить на выборке с большим представителем

профессий с физическим компонентом труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Логинов, С. И. Характеристика факторов риска неинфекционных заболеваний среди населения города Сургута / С. И. Логинов, А. С. Третьяк, Д. А. Ходосова, Э. Д. Умаров, М. В. Батраева // Экология человека. – 2013. – №11. – С. 42–48.
2. Ades P.A. Potential benefits of weight loss in coronary heart disease. / P.A. Ades, P.D. Savage. // *Prog. Cardiovasc. Dis.* – 2014. – V. 56, N 4. – P. 448-456. doi: 10.1016/j.pcad.2013.09.009.
3. Ainsworth B.E. Compendium of physical activities: a second update of codes and MET values / B.E. Ainsworth, W.L. Haskell, S.D. Herrmann [et al.] // *Med. Sci. Sports Exerc.* – 2011. – V. 43. – P. 1575–1581.
4. Craig C.L. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. / C.L. Craig, A.L. Marshall, M. Sjostrom [et al.] // *Med. Sci. Sports Exerc.* – 2003. – V. 35. – P. 1381–1395.
5. Gauthier A.P. Psychometric Properties of the IPAQ: A Validation Study in a Sample of Northern Franco-Ontarians / A.P. Gauthier, M. Lariviere, N. Young // *J. Phys. Act. and Health.* – 2009. – V. 6, Suppl. 1. – S54–S60.
6. Hagstromer M. Comparison of a Subjective and an Objective Measure of Physical Activity in a Population Sample / M. Hagstromer, B.E. Ainsworth, O. Pekka, M. Sjostrom // *Journal of Physical Activity and Health*, 2010, 7, 541-550.
7. Hills A.P. Childhood obesity in Asia: the value of accurate body composition methodology. / A.P. Hills, N. Mokhtar, S. Brownie, N.M. Byrne // *Asia Pac. J. Clin. Nutr.* – 2014. – V.23, N3. – P. 339-343. doi: 10.6133/apjcn.2014.23.3.07.
8. IPAQ Core Group. Guidelines for data processing and analysis of IPAQ – short and long forms. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>, 1–15. – 2005.
9. Mammen G. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. / G. Mammen, G. Faulkner // *Am. J. Prev. Med.* – 2013. – V. 45, N5. – P. 649-657. doi: 10.1016/j.amepre.2013.08.001.
10. Rütten A. Prevalence of physical activity in the European Union / A. Rütten, K. Abu-Omar // *Soz. Praventivmed.* – 2004. – V. 49. – P. 281–289.
11. Seron P. Exercise for people with high cardiovascular risk. / P. Seron, L.F. Pardo, H. Hernandez, C.X. Bonfill // *Cochrane Database Syst. Rev.* – 2014. – V.13, N 8. – CD009387. doi: 10.1002/14651858.CD009387.pub2.
12. Su H.I. Endogenous estradiol is not associated with poor physical health in postmenopausal breast cancer survivors. / H.I. Su, L.Y. Sue, S.W. Flatt, L. Natarajan, R.E. Patterson, J.P. Pierce // *J. Womens Health (Larchmt)*. – 2013. V. 22, N 12. – P. 1043-1048. doi: 10.1089/jwh.2013.4375.
13. Thelin A. Type 2 diabetes among farmers and rural and urban referents: cumulative incidence over 20 years and risk factors in a prospective cohort study. / Thelin A1, Holmberg S. // *Asia Pac. J. Clin. Nutr.* – 2014. – V. 23, N 2. – P. 301-308. doi: 10.6133/apjcn.2014.23.2.09.

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНОЙ СТРУКТУРОЙ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

О. А. Макунина

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры»

Челябинск, Россия

OAMakunina@mail.ru

Аннотация. Содействие обеспечению высокой эффективности тренировочного процесса является актуальной научно-исследовательской задачей в области физической культуры и спорта. На базе научно-исследовательской лаборатории «Адаптация человека к экстремальным воздействиям» кафедры физиологии ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры» ведется комплексное исследование по установлению психофизиологических закономерностей развития волевой сферы студентов различных спортивных специализаций. Используются методы: опросник Н. Б. Стамбуловой и методы исследования силы нервной системы, подвижности нервных процессов, уравновешенности возбуждения и торможения (аппаратно-программный комплекс «НС-Психотест»). В статье представлены данные по исследованию типологических свойств нервной системы студентов-спортсменов с различной структурой волевых качеств. Авторами установлено, что структура волевых качеств и типологических свойств нервной системы студентов-спортсменов имеют специфические особенности в зависимости от вида спорта. Результаты анализа представлены в структурной матрице. Полученные результаты будут полезными для проведения комплексного контроля, планирования и коррекции тренировочного процесса с учетом выявленных психофизиологических особенностей тренирующихся.

Актуальность. В статье делается попытка найти связь проявления типологических свойств нервной системы студентов-спортсменов с различной структурой волевых качеств.

Известно, что эффективность подготовки спортсмена зависит от многочисленных

факторов, в том числе и от индивидуально-типологических [3]. В студенческий период у спортсменов индивидуальная траектория психофизиологического развития, связанная с сочетанным воздействием учебной и спортивной деятельности, с особенностями адаптации к предъявляемым нагрузкам. Способность преодолевать трудности в решении сложных жизненных проблем связана с наличием у человека развитой системы волевых качеств. Между тем, в современном российском образовании, особенно на уровне высшей школы, целенаправленная работа по развитию волевых качеств личности осуществляется в недостаточной степени [4].

Особенности воли, волевых качеств и волевых усилий является предметом исследований общей и спортивной психологии [1, 2, 3, 5, 6]. Недостаточно изучены физиологические и психофизиологические механизмы проявления волевых качеств личности, волевая активность в спорте, ее структура и детерминанты, особенности в различных видах спорта, не определены психофизиологические критерии волевых качеств [3].

Результат деятельности спортсмена зависит от согласованности работы головного мозга и специфических центров произвольного внимания и восприятия, понятийного мышления, моторной активности, мотивации, волевых регуляций, эмоций, памяти. Любая деятельность (в том числе и спортивная) представляет сложное взаимодействие четырех компонентов: психического, нейродинамического, двигательного и энергетического [9].

Вышеизложенное актуализирует тему данного исследования. Отметим, что представленный материал является результатом пилотного исследования по изучению психофизиологических механизмов волевой регуляции студентов различных спортивных специализаций.

Цель исследования: выявить особенности проявления типологических свойств нервной системы студентов-спортсменов с различной структурой волевых качеств.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе научно-исследовательской лаборатории «Адаптация человека к экстремальным воздействиям» кафедры физиологии ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры».

В исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов различных спортивных специализаций и квалификаций. Обследуемые были распределены на пять групп в зависимости от избранного вида спорта по общепринятой классификации: спортивные игры (n=48), единоборства (n=36), циклические (n=51), скоростно-силовые (n=25), экстремальные виды спорта (n=21).

Изучение уровня развития волевых качеств студентов-спортсменов осуществлялось по опроснику Н. Б. Стамбуловой [3]. Опросник состоит из пяти шкал по 20 утверждений в каждой и позволяет измерять уровень развития волевых качеств по параметрам выраженности и генерализованности (целестремленность, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка). Под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков, под генерализованностью – универсальность

качества, т. е. широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Психофизиологические показатели регистрировались с помощью аппаратно-программного комплекса «НС-Психотест» (Нейрософт, г. Иваново).

При проведении обследований соблюдались условия: исследования проводили в первой половине дня в помещении с оптимальными гигиеническими условиями, инструкцию по выполнению задания давал один человек. Для формирования положительной установки испытуемых на психофизиологическое обследование им предварительно объяснялся смысл и значение исследований.

Математическая обработка результатов исследования проводилась при помощи программного обеспечения пакета Microsoft Excel 2007 с использованием общепринятых методов вариационной статистики. Количественные показатели оценивались с помощью центильного метода обработки результатов, с использованием медианы (Me). Уровень достоверности различий изучаемых показателей определяли с помощью непараметрических методов (Бенсман В. М., 2002).

Результаты и их обсуждение.

Анализ уровня развития волевых качеств студентов различных спортивных специализаций показал преобладание студентов с низким уровнем развития. Об этом свидетельствует психограмма (рисунок 1) – все значения волевых качеств имеют диапазон от 16 до 23 единиц. Характеризуя индивидуальные значения развития волевых качеств, мы определили, что по разным волевым качествам количество студентов с низким уровнем развития составило: от 40 до 56% - спортсмены игровых видов, от 23

до 70% - единоборцы, от 40 до 63% - циклические, скоростно-силовые и экстремальные виды спорта. Среди всех обследованных лишь 4,2% студентов различных видов

спорта имеют высокий уровень развития волевых качеств.

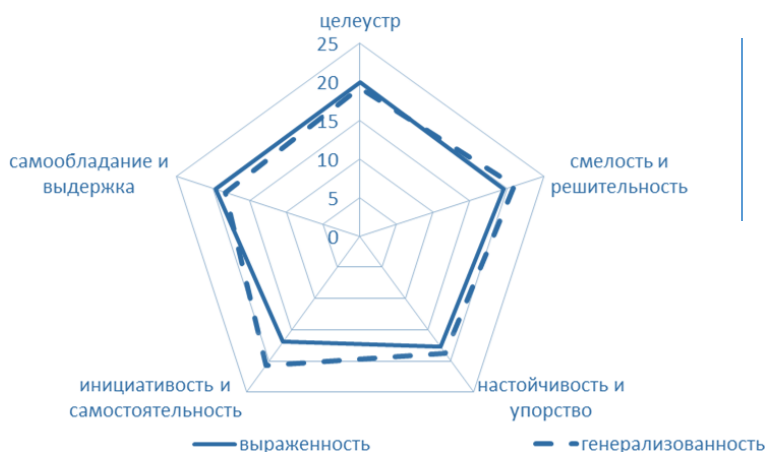


Рисунок 1

Психограмма волевых качеств студентов различных спортивных специализаций

Исходя из этого, дальнейший анализ научного материала был направлен на установление возможных связей по показателям выраженности и генерализованности волевых качеств.

Характеристика показателей выраженности и генерализованности позволила установить синхронность проявления волевых качеств у спортсменов циклических, скоростно-силовых видов спорта и единоборцев. У студентов-спортсменов игровых видов спорта определили гетеросинхронность с преобладанием показателей выраженности следующих волевых качеств: выдержки и самообладания, настойчивости и упорства, инициативности и самостоятельности. Полученные данные согласуются с результатами представленными в литературе [7]. Однако, структура волевых качеств представляет собой динамическую систему, в которой ведущая и поддерживающая роли различных качеств меняются [3].

Результаты психофизиологического исследования сенсомоторных реакций позволил провести типизацию обследуемых по

степени проявления изучаемых качеств и свойств нервных процессов. Ведущие свойства нервных процессов и волевые характеристики студентов различных видов спорта представлены в таблице 1.

На основании полученного соотношения числа студентов с различными психофизиологическими типами определено, что степень проявления свойств нервной системы зависит от спортивной специализации студентов. Представленная матрица соотношения свойств нервной системы и волевых качеств у студентов-спортсменов демонстрирует качественные характеристики анализируемых критериев. Количественные значения этих критериев позволит лишь определить среднестатистические величины и не позволит соотнести вес каждого компонента характеризуемых качеств у представителей различных специализаций. Полагаем, что необходимо определить балльную систему оценки анализируемых признаков.

Таблица 1

Свойства нервных процессов и волевые характеристики студентов различных видов спорта

Виды спорта	Волевые характеристики	Свойства нервных процессов
Игровые	Целеустремлённость, решительность и смелость	Слабая сила, подвижность, преобладание возбуждения над торможением
Скоростно-силовые	Целеустремлённость, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость	Средняя сила, подвижность, уравновешенность
Единоборства	Целеустремлённость, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство	Сильная сила, подвижность, преобладание возбуждения над торможением
Циклические	Настойчивость и упорство, решительность и смелость	Средняя сила, средний уровень подвижности, уравновешенность
Экстремальные	Настойчивость и упорство, решительность и смелость	Слабая сила, средний уровень подвижности, уравновешенность

Выводы:

1. Установлено, что волевые качества и типологические свойства нервной системы имеют специфику проявления в зависимости от вида спорта студентов: в игровых видах спорта доминируют такие волевые качества как целеустремленность, решительность и смелость; в скоростно-силовых - целеустремленность, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость; в единоборствах - целеустремленность, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, а в сложно-координационных - настойчивость и упорство, решительность и смелость.
2. Учёт таких особенностей, как свойства нервной системы и уровень волевых качеств, позволит осуществлять дифференцированный подход к студентам, вследствие чего можно снизить нагрузку на организм в целом и увеличить возможности к учебным и спортивным нагрузкам.
3. В перспективе данное исследование необходимо дополнить изучением особенностей регуляции физиологических функций организма, стиля саморегуляции поведения студентов различных видов спорта в зависимости от индивидуально-типологических характеристик и волевых качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горбунов, Ю.Я. Особенности волевой активности в различных видах спорта // Теория и практика физической культуры. – Б.м. – 2006. – №11. – С.20-24.
2. Жихарев, Д. Ю. Диагностика и формирование волевой саморегуляции юных боксеров в условиях детской юношеской спортивной школы: дисс. ... канд. псих. наук. / Д. Ю. Жихарев. – Ставрополь, 2007. - 197 с.
3. Ильин Е.П. Психология воли 2-е изд. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
4. Кабачкова А.В. Исследование индивидуальной адаптации студентов к учебной и физкультурной деятельности: автореф.... канд. биол. наук / А.В. Кабачкова. – Томск, 2009. – 25 с.
5. Макунина, О. А. Самооценка волевых качеств студентов спортивных специали-

- заций / О. А. Макунина. – Альманах «Новые исследования». – М.: Институт возрастной физиологии, 2012, №4 (33). – С. 107–111.
6. Самулкин С.Я. Особенности волевой активности представителей различных видов спорта: автореф. дисс. ... псих. наук / С.Я. Самулкин. – Пермь, 2004. – 22 с.
 7. Зефирова, Е. В. Психологические критерии прогнозирования успешности выступлений спортсменов (на примере спортивных единоборств): Автореферат дисс. ...канд. псих. наук / Е.В. Зефирова. – Санкт-Петербург, 2012. – 23 с.
 8. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физич. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
 9. Петрушкина, Н. П. Физиологические основы спортивной деятельности / Н. П. Петрушкина, В. А. Пономарев. – Челябинск : Уральская Академия, 2014 . – 96 с.
 10. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте: учеб. пособие / А.Ц. Пуни ; ЛГИФК . – Л. : ЛГИФК, 1977 . – 48с.
 11. Яцков, О. Н. Психологические особенности развития волевой сферы молодых людей в процессе подготовки специалиста : дис. ... канд. психол. наук / О.Н. Яцков. – Астрахань, 2006. – 111 с.

ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ КАРАТЭ

Н. Г. Москвин, Н. В. Саламашкина, В. М. Григо

Набережночелнинский институт Казанского федерального университета

Набережные Челны, Россия

akpatr@mail.ru

«Только человек высоких идеалов найдет настоящий интерес в каратэ, найдет радость в строгих правилах поведения, в законах общества, которые накладывает на любого каратэ...»

Г. Фунакоси

Аннотация. В данной статье акцентируется внимание на воспитание нравственных качеств у подростков, родители которых являлись поколением, чья юность пришлась на 90-е годы прошлого столетия, т.е. на время, когда с распадом СССР, исчезновением комсомола и партии, молодежь потеряла ориентиры. Время, когда рушились моральные устои, процветало падение нравственности, сопровождаемое ростом преступности. Смена ценностных ориентиров неизменно приводит распаду духовного единства общества, к деформации тех моральных и нравственных норм, которые были традицией в данной стране. Все это ведет к изменению

жизненных приоритетов молодого поколения.

Не секрет, что несбалансированность нынешних образовательных программ приводит к тому, что система образования мало занимается воспитательной стороной. Только тогда, когда образовательно-воспитательная деятельность превратится в нравственно-правовой образ жизни, можно будет говорить о целостности и эффективности образования.

Среди методов системы духовного и физического воспитания особое место занимает

каратэ. Оно призвано обеспечить не только физическое развитие, но и нравственно-волевое воспитание. Каратэ, несомненно, можно рассматривать как одно из важных средств воспитания молодежи, которое сочетает духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Ибо в каратэ духовной стороне придается большее значение, чем технике исполнения приемов. Тренировка означает работу тела и духа и к тому же должное уважение к своему сопернику. В каратэ недостаточно сражаться на полную мощь, главная цель каратэ – делать это во имя справедливости.

Те высокие цели – быстрее, выше, сильнее – которые идеализируются в современном спорте, в каратэ не являются основными. Каратэ помогает человеку лучше узнать и использовать резервы своего тела и сознания, реализовать свои возможности. Увеличивая постепенно нагрузки, помогая преодолевать трудности в решении каких-то физических и умственных задач, занятия каратэ, несомненно, содействуют росту способностей, которые нужны человеку в его повседневной жизни.

Каратэ содействует воспитанию смелости и решительности, так как ученику приходится осваивать рискованные упражнения, вступать в спортивные поединки, разбивать твердые предметы, а этого невозможно достичь, если не преодолеть чувство страха и защитные реакции.

Кроме того, каратэ помогает в эстетическом воспитании подростков, т.к. выполняя упражнения, они должны прямо и красиво держать туловище, голову, руки, ноги. Все движения в каратэ не только создают впечатление красивой позы, красивого движения, но и являются целесообразными с точки зрения механики движений.

Занимаясь каратэ, молодые люди обязательно должны знать воинские традиции и

этикет, не выполняя которые сложно воспитать в себе личность. Каратэ сегодня – это история, без знания которой ученики не будут иметь представление о том, чем занимаются; это анатомия и физика, которые помогают понять и объяснить любое техническое действие и работу организма; это философия, которая необходима для анализа происходящего вокруг и дальнейшего совершенствования.

Начиная постигать азы каратэ, ученики переносят полученные знания в свою повседневную жизнь. Эти знания помогают развивать в себе уважение к жизни, к здоровью, самому себе, к учителю и старшим по возрасту, противнику, ко всем окружающим людям. При этом постижение основ каратэ невозможно без внутренней самодисциплины ученика, готовности его встать на сложный путь познания.

Каратэ, несомненно, относится к педагогике. Оно имеет свое содержание, теорию, историю, методы преподавания, область научных исследований и своим содержанием предъявляет к тренеру специфические требования. Он обязан хорошо знать оздоровительные, образовательные и воспитательные возможности, историю; уметь пользоваться терминологией каратэ; обеспечивать предупреждение возможных травм на занятиях, физических и психологических перегрузок; хорошо владеть методами обучения, проведения различных форм занятий; изучить смежные науки: механику и биомеханику различных упражнений, биохимию мышечного сокращения, анатомию, физиологию, психологию, педагогику, уметь использовать их в учебно-тренировочном и воспитательном процессе.

Значительной частью общепедагогической задачи каратэ – это воспитание нравственности, формирование гармонично развитой и общественно активной личности.

Тренер в своем учебно-тренировочном процессе должен воспитывать у своих учеников патриотизм, дух товарищества, гуманизм, дисциплинированность, честность, смелость, сознательное отношение к труду, критическое отношение к себе и стремление к самосовершенствованию. Каждый каратист должен воспитывать в себе спортивную этику, которая включает в себя соблюдение правил соревнований и норм нравственности по отношению к себе, к товарищам, к тренеру.

Несмотря на нынешнее резкое изменение социально-политической ситуации в России в худшую сторону, на видимый развал нравственного воспитания, отстранения от него большинства педагогов, все равно достаточно активно поднимаются вопросы именно нравственного образования.

В Японии, к примеру, уже многие десятилетия еженедельно идут уроки этики с 1-го по 12-й класс. И ни у кого не возникает сомнений в том, что это нужно. Данный предмет является обязательным в государственной образовательной программе. Еженедельно в течение одного часа преподаватели и учащиеся обсуждают различные примеры высоконравственного поведения людей в обществе. Принципиальное отличие японской системы образования от образовательных систем других стран (особенно европейских) заключается в том, что главной целью общего образования в Японии считается воспитание нравственности учащихся и развития у них интереса к образованию. Что же касается получения знаний, формирования навыков и умений, то эти задачи рассматриваются как менее приоритетные.

Поэтому и на соревнованиях по каратэ, когда наступает напряженная ситуация, наглядно высвечиваются различия, наблюдаемые у западных и восточных спортсменов. Хорошо видно, что ведут они себя по-

разному: спортсмены из восточных стран становятся более осторожными, выжидательными и расчетливыми, западные же спортсмены – более агрессивными.

Воспитательное воздействие каратэ на личность можно условно представить в виде трех взаимосвязанных педагогических процессов: воспитание (в широком и узком смысле слова), самовоспитание (как сознательная деятельность ученика при помощи собственных усилий совершенствовать свои качества) и перевоспитание (как преодоление отрицательных качеств и формирование положительных).

Главные нравственные ориентиры каратэ – это благоразумие, осторожность и скромность.

Широко известно высказывание мастера школы Дзикайсинкагэ-рю Симада Тораносукэ: «Меч – это сердце (сознание). Если сердце неправильно (несправедливо), то и меч неправилен (несправедлив). Тот, кто хочет изучать меч, должен прежде изучить сердце». Иными словами, человек должен стать нравственной личностью, перед тем как начать изучать искусство боя мечом, поскольку исправить личность посредством практики искусства боя невозможно.

Сегодня каратэ не столько эффективная боевая система, а, скорее, спортивно-оздоровительная дисциплина, пригодная для изучения широкими слоями населения. Каратэ включается постепенно в университетские и школьные программы. Оно становится средством выработки определенного нравственного кодекса. Учит быть благородным, вежливым, готовым всегда прийти на помощь слабому и нуждающемуся в защите. Доброта и возвышенность души, в конечном счете, определяют человеческое в человеке, то, чему мастера каратэ посвящали всю жизнь и умноженные

знания, частицы которых дошли и до нашего времени.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д. Я. Салахов, И. Е. Коновалов

ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

Казань, Россия

djoker990@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются психологические факторы, влияющие на результативность спортсмена, что предполагает глубокое изучение такого компонента спортивной тренировки как психологическая подготовка, выявление наиболее эффективных методов и средств, а также механизмов ее реализации.

Актуальность. Современный профессиональный спорт невозможно представить без спортивной психологии, без стимулирования спортсменов. В наши дни этому уделяется огромное внимание. Первоочередная задача спортивной психологии это разработка эффективных практических методов психологической подготовки, которые помогали бы спортсменам приспособиться ко все более интенсивным нагрузкам на тренировках и соревнованиях. Притязания спортсмена зависят прежде всего от предстоящей результативности, которую у спортсмена в зависимости от времени выражается агрессивностью.

Уже давно известен факт, что на эффективность психологической подготовки влияет, прежде всего, яркая и глубокая личная заинтересованность человека в скорейшем достижении цели. Никакими изощренными методиками и искусственным увеличением длительности тренировки нельзя даже близко подойти к необходимому

уровню психологической подготовки, которую даёт личная заинтересованность спортсмена. Она удваивает концентрацию внимания, она позволяет легко получить живую и объёмную картинку в голове. Она легко устраняет все преграды, мешающие соблюдать определённый режим дня и тренировок.

Во время тренировки спортсмен должны быть в таком состоянии, что готовы добиться своего во что бы то ни стало. Причём, внешне это может не выражаться никак, и окружающим может быть не заметна эта огромная мощная энергия, которую проявляет спортсмен, правильно настроившись на тренировку.

В связи с изложенным выше целью нашего исследования является выявление факторов, а также механизмов реализации психологической подготовки спортсмена, влияющих на его результаты.

На пути к высоким результатам спортсменам приходится систематически выдерживать и преодолевать экстремальные физические и эмоциональные нагрузки, что определяет важное значение психологического фактора в их подготовке. Высокие и продолжительные напряжения, особенно в условиях монотонности тренировочных

занятий, могут оказать негативное влияние на спортсмена, что в конечном итоге может привести к психическому перенапряжению, чрезмерному эмоциональному возбуждению, избыточному и неоправданному расходу энергии, в первую очередь, нервной. Нередко во время тренировок возникают переутомление, страх перед нагрузками, появляется сильная раздражительность, ухудшается сон и аппетит. Случаи психических срывов на соревнованиях встречаются еще чаще, когда из-за чрезмерного волнения или апатии спортсмены не могут показать результатов, соответствующих их готовности [6].

Чтобы избежать подобных явлений в спортивной практике, все чаще используются постоянный контроль и регуляция психического состояния спортсменов.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности – это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, на совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования [1].

Стабилизируясь, актуальное состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. Таким образом, психологическая готовка есть самый сложный процесс стабилизации актуального психологического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а затем превратится в свойство личности. Центральной задачей этого процесса является формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющих основу спортивного характера [2].

Необходимо формировать и поддерживать установку на достижение успеха. Так

как поэтапное достижение все более и более высоких целей может постепенно снижать энергию и активность спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности. Удовлетворенность достигнутым должна сменяться желанием достичь новых вершин. В противном случае стремление к достижению успеха сменится установкой на избегание неудачи [5].

Спортсмен должен быть уверен в полном восстановлении после перенесенной им нагрузки, не фиксировать внимание на усталости, на каких-либо болезненных проявлениях, не испытывать боязни за состояние своего здоровья. В ходе спортивных соревнований часто возникают ситуации, в которых необходимо регулировать свое состояние. В тех случаях, когда психические и физические нагрузки изматывают, спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности и может привести к дезорганизации. Повторение таких случаев нередко приводит к срывам, потере уверенности в себе, нервной депрессии.

Хороший результат в соревнованиях почти наверняка означает, что в будущем спортсмен сумеет быстро адаптироваться новым условиям. Если же спортсмен показывает низкие результаты, это удручает его, снижает веру в себя, ставит под сомнение будущее, закрепляет негативное отношение к соревнованиям вообще. Общая психологическая подготовка к соревнованиям особенно важна именно в период становления спортсмена, формирования у него чувства собственной ценности и перспективности.

В последнее время в рамках психологической подготовки, спортсмены все чаще прибегают к помощи профессиональных психологов, основная функция которых участие в воспитании эмоциональной

устойчивости, в формировании и совершенствовании спортивного характера. Такой подход оправдывается тем, что часто совсем юные спортсмены участвуют в крупных соревнованиях, и перед ними ставятся не по возрасту серьезные задачи. В этих случаях профессиональная помощь, дружеский совет и поддержка особенно нужны.

Другим немаловажным фактором психологической подготовки является саморегуляция. Умелое и своевременное использование способов саморегуляции может нивелировать многие из факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на состояние спортсмена в период соревнований.

Обучает способам саморегуляции спортсмена тренер. Тренер – это один из мощных факторов, которые влияют на успешность, результативность деятельности спортсменов. Оптимизм во всех случаях, в любых тренировочных и соревновательных ситуациях; эмоциональный самоконтроль; умение быть гибким и многоплановым в общении со спортсменами, быть в нужный момент и мягким и жестким; искренняя и глубокая вера в ученика, в его способности и возможности достичь большого успеха в спорте – это некоторые из качеств, которыми так важно, что бы обладал тренер, и не забывал их развивать.

На каком бы этапе спортивного пути не находился спортсмен, тренеру всегда необходимо ставить перед спортсменом далекие цели, которые в дальнейшем должны осуществляться через серию промежуточных. Для того, чтобы сформировать у спортсмена качества для достижения успеха, психологу и тренеру обязательно надо уделять внимание самоактуализации спортсмена, его совершенствованию себя через спорт.

А так же нельзя оставлять без внимания тот факт, что если спортсмен осознает то, для чего он добивается высоких результатов, получает награды, какую пользу он несет для себя, родных и страны в целом, у него в значительной степени уже будет сформировано желание добиваться высоких результатов.

Таким образом, исходя из всего этого, можно предположить, что, влияя на психическое состояние спортсмена, можно тем самым повлиять на его функциональное состояние. Для этого необходимо выявить те психологические характеристики, которые оказывают положительное влияние на функциональное состояние спортсмена, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого спортсмена и его тип реагирования на ситуацию в соревновании, т.е. базисную копинг-стратегию.

Необходимо учитывать и то, что все спортсмены индивидуальны и достижение нужного уровня мотивации у спортсменов – одна из труднейших задач. Поэтому в тренировочном процессе необходимо использовать самые разнообразные методы и средства как в отношении отдельному спортсмену, так и команде в целом.

Успешность спортивной деятельности в значительной степени обусловлена еще и тем, насколько выбранный субъектом вид спорта соответствует его склонностям, мотивам, интересам, способностям и психофизиологической структуре личности. Связано это с тем, что достижение выдающегося результата в спорте возможно людьми с самым различным сочетанием особенностей индивидуальности, но непременным условием является то, чтобы эти особенности соответствовали специфике выбранного вида спортивной деятельности [3].

Уровень развития потребности в достижениях оказывает уже большее влияние на спортивные достижения. Для спортсменов с высокими достижениями характерны более высокие средние значения потребности в достижениях, причем на разных уровнях их развития.

У спортсменов высокой квалификации потребность добиться успеха выражена сильнее, чем потребность избегания неудачи. Такое соотношение, с одной стороны, побуждает этих спортсменов проявлять высокую активность в достижении цели, а с другой – предпринимать меры для предупреждения возможных неудач. У спортсменов, успешно выступивших в наиболее ответственных соревнованиях сезона, мотив избегания неудачи выражен меньше, чем у спортсменов, выступивших ниже своих возможностей. Вероятно, повышенная активизация этого мотива мешает спортсменам эффективно реализовать свои возможности [4].

Таким образом, учитывая все изложенное выше можно сделать вывод, что рост спортивных достижений зависит от построения

эффективной системы подготовки спортсмена, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных возможностей, адаптации физическим и психическим нагрузкам, а также особенности психологических свойств и качеств личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акимова, Л. Н. Психология спорта : Курс лекций / Л.Н. Акимова. – Одесса : Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
2. Еникеев, М. И. Общая психология / М.И. Еникеев. – М. : Издательская группа НОРМА–ИНФРА, 1999. – 624 с.
3. Юров, И. А. Психология успешности спортсмена-пловца : монография / И.А. Юров. – Сочи, 2012. – 157 с.
4. Блудов, Ю. М. Личность в спорте : Очерки исследования психологии спортсмена / Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М. : Сов. Россия, 1987. – 545 с.
5. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. – М., 1978. – 295 с.
6. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте : учебное пособие / Л. Д. Гиссен. – М., 1973. – 149 с.

ОСОБЕННОСТИ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИРЕВИКОВ

В. П. Симень

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»

Чебоксары, Россия

Аннотация. Цель настоящего исследования заключалась в выявлении и научном обосновании типов темперамента гиревиков высокой спортивной квалификации. В статье представлены эти выявленные в ходе анкетного опроса высококвалифицированных гиревиков

особенности темперамента. В анкетировании приняли участие 44 спортсмена-гиревика, в том числе 6 кандидатов в мастера спорта России, 33 мастера спорта России, 4 мастера спорта России международного класса и 1 заслуженный мастер спорта России. Изучение и

оценка особенностей типов темперамента проводилась с применением методики «Определение типа темперамента», разработанной Г.Ю. Айзенком.

Результаты анкетного опроса свидетельствуют о том, что в основном, с учетом доминирования средних показателей экстраверсии, невротизма и нормы лжи высококвалифицированные гиревики по своей натуре амбиверты и относятся к флегма-сангвиническому психологическому типу темперамента. Ориентация тренеров на данный психологический портрет позволит повысить качество спортивного отбора, программирования и организации учебно-тренировочного процесса.

Введение. Современные психологические теории позволяют утверждать о том, что вид спорта, выбранный с учетом темперамента, привлекает занимающихся и позволяет добиваться высоких спортивных результатов.

Наряду с этим анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует об отсутствии на сегодняшний день результатов исследований, касающихся особенностей типов темперамента высококвалифицированных гиревиков как модельных характеристик для конкретных целевых установок при спортивном отборе, при программировании и организации учебно-тренировочного процесса.

Необходимость разрешения этого противоречия обуславливает практическую и научную актуальность нашего исследования.

С учетом содержания противоречия нами была сформулирована проблема исследования: каковы особенности типов темперамента у высококвалифицированных гиревиков? Решение этой проблемы выступило в качестве цели нашего исследования.

Цель исследования: выявить и научно обосновать особенности типов темперамента у высококвалифицированных гиревиков.

Методы и организация исследования.

Для достижения цели исследования нами применялся комплекс научных методов, включающий теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, психодиагностику, математическую статистику.

Анализ и обобщение научно-методической литературы позволили составить представление о степени научной разработанности исследуемой проблемы.

Метод психодиагностики применялся для исследования особенностей типов темперамента высококвалифицированных спортсменов-гиревиков.

Метод математической статистики применялся для количественного анализа экспериментальных данных, который осуществлялся по стандартным статистическим программам на IBM – совместимых компьютерах. Для каждой переменной вычислялось процентное, среднее арифметическое значение и стандарт отклонения.

Изучение и оценка показателей типов темперамента проводились на участниках Кубка России по гиревому спорту в сентябре 2014 года с применением методики «Определение типа темперамента», разработанной Г.Ю. Айзенком.

С учетом содержания этой методики нами у гиревиков высокой спортивной квалификации определялись показатели: *экстраверсии* (если сумма баллов равна 0–10, то интроверт, замкнуты внутри себя, если 15–24, то экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру, если 11–14, то амбиверт, человек общается только тогда, когда это

ему нужно); *новротизма* (если сумма баллов равна 0–10, то человек эмоционально устойчив, если 11–16, то наблюдается эмоциональная впечатлительность, если 17–22 – появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы, если же 23–

24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз); *лжи* (если набранное количество баллов 0–3, то норма лжи или ответам можно доверять, если 4–5, то ответы сомнительны, если же 6–9 – ответы не достоверны).

Таблица 1

Показатели психологического портрета высококвалифицированных гиревиков, n=44

Индикаторы психологического портрета		Результаты анкетирования	
		сумма баллов ответов «да» и «нет»	кол-во испытуемых, %
Экстраверсия	Интроверт	4–10	22,72
	Амбиверт	11–14	61,36
	Экстраверт	15–17	15,90
Невротизм	Эмоциональная устойчивость	1–10	77,27
	Эмоциональная впечатлительность	11–16	18,18
	Признаки расшатанности нервной системы	17–18	2,27
Ложь	Норма лжи	0–3	72,72
	Сомнительно	4–5	18,18
	Ответы не достоверны	6	9,09

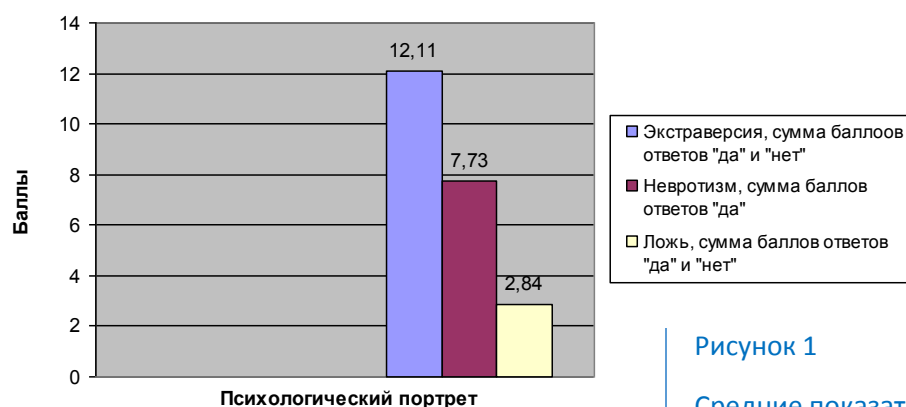


Рисунок 1

Средние показатели типов темперамента высококвалифицированных гиревиков

В исследовании в виде опроса в письменной форме анонимно и добровольно приняли участие 44 высококвалифицированных спортсменов-гиревиков, в том числе 6 кандидатов в мастера спорта (КМС), 33 мастера спорта России (МС), 4 мастера спорта России международного класса (МСМК) и 1 заслуженный мастер спорта России (ЗМС). Все испытуемые отвечали на 75 вопросов либо «да» либо «нет».

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов анкетирования высококвалифицированных гиревиков показывает, что из 44 респондентов 11 человек интроверты, 27 – амбиверты, 7 – экстраверты. В том числе 34 человека имеют эмоциональную устойчивость, 8 – эмоциональную впечатлительность и у 1 проявляются отдельные признаки расшатанности нервной системы. У 32 принявших участие в анкетном опросе испытуемых ответов можно доверять, у 8 опрошенных ответы сомнительны, а у 4 – ответы недостоверны (таблица 1).

Средние показатели психологического портрета высококвалифицированных гиревиков представлены на рисунке 1, на котором приведены уровень экстраверсии

($12,11 \pm 3,19$ балла), степень невротизма ($7,73 \pm 4,20$ балла) и норма лжи ($2,84 \pm 1,52$ балла).

В темпераментной структуре, отражающей поведение при занятиях гиревым спортом у спортсменов-гиревиков, имеющих высокую спортивную квалификацию (ЗМС, МСМК, МС и КМС), доминируют амбиверсия и эмоциональная устойчивость – темперамент, больше всего относящийся к флегматическому типу и несколько сангвиническому психологическому типу.

Поэтому у людей с таким типом темперамента в разных условиях и ситуациях могут проявляться и те (флегматические) и другие (сангвинические) характерные черты поведения личности.

Заключение. Таким образом, в ходе экспериментального исследования нами установлены особенности типов темперамента высококвалифицированных гиревиков. Ориентация тренеров на данный психологический портрет позволит конкретизировать целевые установки при спортивном отборе, при программировании учебно-тренировочного процесса, обуславливающих особенности их содержания и организации.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

О. Ю. Симонова

Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова
Чебоксары, Россия

Актуальность исследования. Спорт является хорошим средством для развития и воспитания личности человека. Спортивная деятельность характеризуется развитием личностных качеств человека, она образует систему действий, при которых выражается характер человека, сила воли и индивидуальные особенности.

Ряд авторов считают, что спорт положительно влияет на формирование и развитие личности занимающихся. Отмечалось, что участие в спортивных соревнованиях способствует воспитанию упорства, ценных моральных и волевых качеств, мужественности и т. п. Вместе с тем результаты исследований, проведенных в США и Европе, свидетельствуют о том, что у спортсменов высокого класса в целом сходные черты личности, однако личностные профили и сочетания отдельных черт у них отличаются от аналогичных характеристик людей, не занимающихся спортом. Было установлено, что чем более жесткие и повышенные требования предъявляет конкретный вид спортивной деятельности к участникам, тем сильнее будут выражены различия между спортсменами и не спортсменами. (Фудимов В.В., 2012; Balke B., 1965; Брейнет К.Д., 1978; Крэмму Б.Д., 1978; Feck G., 1982; Zemicke R.E., Loitz B.G., 1992).

В современном мире все большую популярность стали набирать экстремальные виды спорта. К таким видам спорта относятся BMX (выполнение трюков на специальных велосипедах), триал (виды спорта, связанные с преодолением препятствий на велосипеде, мотоцикле или автомобиле), скейтбординг, сноубординг, парашютизм,

скалолазание, роуп-джампинг (прыжки со специальными страховочными веревками с высоты), маунтинбайк (езда на велосипеде по пересеченной местности), горнолыжный спорт (спуск с гор на специальных лыжах), паркур и фриран (преодоление препятствий различного характера без использования дополнительных средств) и другие. Многие из этих видов спорта официально включены в программу олимпийских игр.

Экстремальные виды спорта появляются на свет каждый день. Их характеризует высокая степень опасности для жизни и здоровья спортсмена, большое количество акробатических трюков, высокий уровень адреналина который выделяется у спортсмена во время занятия. Возможно, со временем в программу олимпийских игр будут введены и еще несколько других экстремальных видов спорта.

Анализ научно-методической литературы и педагогической практики по данной тематике позволил нам выявить существенное противоречие, высокой значимости занятий экстремальными видами спорта для формирования личности, с одной стороны, и недостаточной научной изученностью особенностей психологического своеобразия экстремальных видов спорта.

Анализ литературы по данной тематике позволил нам выявить силы мотивов выбора экстремальных видов спорта. Наибольшее сильное положительное влияние из них имеют следующие мотивы: вызов обществу, физическое совершенство,

эстетического удовольствия и острых ощущений, улучшения самочувствия и здоровья, мотивацию к успеху, контроль за действием при неудаче, общения, познания, развития характера и психических качеств, свобода и независимость, внутренне социально значимые мотивы, коллективистская направленность, стабильность работы, предпринимательство, мотив социального самоутверждения, интеграция стилей жизни, подготовки к профессиональной деятельности, мотивация к избеганию неудач. Женщины, при выборе экстремальных видов спорта, более руководствуются личностными внутренними мотивами с ориентировкой на внутренние состояния, в отличие от мужчин, которые тяготеют к решению социально значимых задач - реализация себя в социуме, независимость, борьба, при этом не обязательно ради достижения славы.

В ходе соревновательной деятельности у спортсмена устанавливается установка на достижения успеха или избегания неудач. Спортсмены, у которых преобладает установка на избежание неудач, более осторожны, осмотрительны, ставят перед собой посильные цели, реже рискуют. Спортсмены, у которых преобладает установка на достижение успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивных соревнований.

Чем выше ранг соревновательной деятельности, тем выше требования к психической подготовке личности, заставляя человека действовать порой на пределе своих возможностей. Победу одерживает тот, кто может проявить необходимую быстроту реакции, выдержку, волю, научиться преодолевать стрессовые состояния, контролировать и использовать свои эмоции, те или иные психические процессы, умеет быстро восстанавливать духовные и физические силы.

А.С. Ганоль установил, что спортсмены экстремалы имеют оригинальную психограмму, статистически достоверно отличаясь от «неспортсменов» рядом личностных качеств: уверенностью в себе, доминантностью, смелостью, склонностью к риску, богатством эмоциональных реакций, умением ладить с людьми, хорошо взаимодействовать в коллективе, радикализмом, иногда несоблюдением правил, подчинением своим страстям; по типу акцентуаций атлетам, более присущ «экзальтированный тип» с проявлениями признаков «дистимичного», «демонстративного» и немного (наличие признаков по данному типу акцентуации) «гипертимного типа».

Т.Н. Султанов отмечает, что экстремальная ситуация в спорте имеет позитивную сторону, состоящую в преодолении физических, биологических, психологических и социальных ограничений человека и выражается в расширении своих ресурсов и пределов самореализации, возможности личностного и спортивного развития.

Так же Т.Н. Султанов выделил для мужчин интенсификацию экстремальности связанную с процессом самоактуализации: по критерию экстремальности у мужчин оказалось 13 корреляционных связей с «креативностью», с «контактностью», с «самоуважением», со «спонтанностью», с «гибкостью поведения», с «ценностными ориентациями», со всеми показателями смысловой ориентации. Для женщин выявлена положительная связь различных показателей экстремальности с такими показателями психологической защиты как: «отрицание», «рационализация», «проекция» и «адаптивная защита». Для мужчин системообразующим критерием самоактуализации является феномен экстремальности, а для женщин таким структурообразующим личностным качеством в экстремальной ситуации является психологическая защита. Для спортсменов 18-25 лет развитие

личностных качеств, способствует преодолению экстремальных ситуаций. У возрастной группы 26 - 30 лет фактор экстремальности выполняет позитивную роль в развитии личности спортсменов.

В своей работе Султанов Т.Н. выявил, что, для спортсменов с высокими значениями экстремальности структурообразующими качествами оказались «самоуважение» (19 корреляционных связей) и «поддержка» (19 корреляционных связей). Показатель «поддержка» указывает на такой существенный позитивный факт, как независимость, внутренняя опора на себя. «Самоуважение», «креативности» и «ценностная ориентация» играют значительную позитивную роль. Выявлено, что у спортсменов с высокими показателями экстремальности и высокие показатели самоактуализации. Защитная стратегия преобладает у лиц с низкими показателями экстремальности. Позитивную роль в структуре психологических качеств у спортсменов с низкими показателями экстремальности выполняет «ориентация во времени».

Вербицкая И.Н. установила, что в процессе занятий парашютным спортом у студентов при определенной системе работы изменяются личностно-смысловая сфера, динамично преобразуются деятельность и поведение: от неосознанных - к осознанному; от фрагментарности моментов самоактуализации и совершенствования личности - к их комплексности; от сомнений и неуверенности в себе — к самодостаточности и адекватной самооценке.

Резюмируя выше сказанное можно заключить, что спортивная деятельность многообразна, в каждом конкретном виде спортивной деятельности имеют свои особенности влияния на развитие личности. Занятия экстремальными видами спорта имеют позитивную сторону. Спортсмены-экстремалы отличаются уверенностью в

себе, доминантностью, смелостью, склонностью к риску, богатством эмоциональных реакций, умением ладить с людьми, хорошо взаимодействовать в коллективе, радикализмом, иногда несоблюдением правил, подчинением своим страстям; нравственно-интеллектуальным потенциалом, проявляют конструктивную активность в своей жизни, стремятся к самоактуализации и самореализации, имеют глубокое самопознание, самоутверждение и самореализацию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вербицкая И. Н. Самоактуализация и совершенствование личности в парашютном спорте: дис. канд. псих. наук: 19.00.07 / И.Н. Вербицкая — Москва, 2003 - 152.
2. Ганоль, А. С. Гендерные особенности и структура мотивации выбора экстремальных видов спорта: дис. канд. псих. наук: 13.00.04 / А.С. Ганоль. — Санкт-Петербург, 2011-170.
3. Султанов, Т. Н. Психологические особенности преодоления экстремальных ситуаций спортсменами различных специализаций: дис. канд. псих. наук: 13.00.04 / Т.Н. Султанов - Санкт-Петербург, 2009 - 201.
4. Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте / Б.Д. Кретти. М.
5. Фудимов В.В. Технология использования различных видов спорта для повышения личностно ориентированной направленности тренировочных занятий спортсменов: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Фудимов — Санкт-Петербург, 2012. - 141.
6. Balke, B. Altitude and maximum performance in work and sports activity / B. Balke, F.J. Nagle, J.T. Daniels // JAMA. 1965. - № 194. - P. 176 -179.
7. Feck, G. Checking the progress // Principles of Sports Training. Berlin : Sportverlag, 1982.-202 p.
8. Zemicke, R. F. Exercise-related adaptations in connective tissue / R.F. Zemicke, B.J. Loitz // Strength and Power in Sport. Oxford : Blackwell Sci. Publ., 1992.-P. 77- 95.

ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ГОРНЫХ ПОХОДОВ ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ НА МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ МАЛОЙ ТУРИСТСКОЙ ГРУППЫ

В. Ю. Сморчков

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

valerianych90@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлены результаты обследования туристских групп с начальным и средним опытом в горном туризме по определению изменений их морально-психологического климата до и после походов.

Введение. Проблема малой туристской группы во время подготовки и совершения горных походов всегда актуальна. Ее решение признано обеспечить эффективность деятельности туристов, руководителей групп и тренеров. В современном спортивном туризме основываясь на опыте в области спорта психологический компонент нередко имеет решающее значение для достижения намеченных целей туристской группы, как во время подготовки, так и в ходе совершения походов.

В словаре кратких психологических терминов, под «малой группой» понимается небольшая по численности совокупность людей, включающая от 2-3 до 20-30 человек, занятых общим делом и имеющих прямые личные контакты друг с другом [1].

Анализ литературных источников по проблеме туристской и малой групп, позволяет выделить ряд признаков показывающих, что группа (в том числе туристская) является малой:

- наличие структуры эмоциональных предпочтений группы (выделение лидеров и аутсайдеров);

- небольшая по численности, как отмечалось, туристская группа имеет рамки от 6 до 30 человек;
- наличие внутригрупповых статусов у членов группы (распределение участников по должностям);
- имеет место неформальное общение между собой людей, входящих в состав группы;
- наличие у группы осознаваемых общих целей, которые являются устойчивыми и длительными во времени (основной общей целью туристской группы, является совершение похода).

Любая туристская группа, как и малая, имеет свои характеристики. Так туристская группа начинается с 5 человек, так как согласно положениям МКК это оптимальное количество участников для совершения безопасного туристского похода. Максимальная граница туристской группы регулируется исходя из возможности управления ею.

Организация и методы исследования.

В исследовании приняли участие 18 туристов (участники горного похода первой и второй категории сложности по Северному Тянь-Шаню), студенты первого, второго, третьего курсов специальности «Туризм» КазАСТ, г. Алматы. 11 из них участники горного похода первой категории сложности, не имевшие ранее опыта прохождения

горных маршрутов. 7 участников горного похода второй категории сложности, - туристы с 2-3 летним опытом в горном туризме.

Атмосфера в группе характеризуется различными состояниями ее участников. В походных условиях важен баланс между напряжением и расслаблением, так как в любой момент есть возможность попасть в экстремальную ситуацию. До и после горных походов, нами использовалась специально адаптированная для исследования туристов, схема оценки атмосферы в группах по методике Фидлера. В дополнение к методике Фидлера, использовались результаты проведения социометрии до и после горных походов в обеих группах.

Математическая обработка результатов проведена на основе определения t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и его обсуждение.

Особое внимание при исследованиях уделялось паре состояний напряжение – расслабление, а также прослеживалось наличие или отсутствие любого рода конфликтов. Стоит отметить, что в контексте групповой динамики в качестве противоположности напряжению рассматривается групповая сплоченность, которая означает взаимное тяготение членов группы друг к другу и обеспечивает поддержку, принятие и безопасность. Напряжение в группе выступает как центробежная сила, возникающая в результате групповых конфликтов и столкновений между участниками группы и направленная на разъединение, а групповая сплоченность — как центростремительная сила, направленная на сохранение группы, как прочность и устойчивость.

Итак, с целью изучения психологической атмосферы в исследуемых группах до и после походов первой второй категории сложности применялась методика А. Ф. Фидлера. Обобщенные результаты выведены на [рисунке 1](#).

На [рисунке 1](#), показано заметное улучшение уровня психологической атмосферы в группе начинающих туристов под воздействием условий пройденного ими горного похода. Так до похода первой категории сложности преобладал средний уровень удовлетворенности психологической атмосферой (70,2 %), а после похода 82% испытуемых оценили ее на высоком уровне. Все произошедшие изменения стоит считать достоверными, что подтверждают результаты статистического анализа t-критерия Стьюдента для двух зависимых выборок. Значение p-уровня во всех десяти парах подтверждает существование статистически значимых изменений произошедших под влиянием условий похода первой категории сложности. Наиболее высокая значимость произошедших изменений наблюдается в паре 9 занимательность – скука, так как $p \leq 0,05$.

Учитывая, значение t-критерия Стьюдента, можно говорить о статистически значимом снижении значений всех представленных пар описывающих атмосферу в группе, после прохождения горного похода первой категории сложности, то есть проведенный поход оказался эффективным с точки зрения улучшения психологической атмосферы в испытуемой группе ([таблица 1](#)).

Таким образом, произошедшие изменения, можно объяснить, тем, что группа начинающих туристов, как подтверждает результаты социометрии (разделялась на микрогруппы, создавая атмосферу замкнутости и разобщённости).

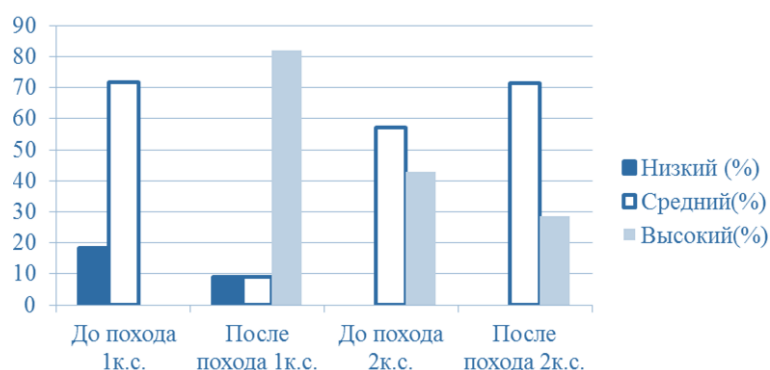


Рисунок 1

Уровень психологической атмосферы в двух различающихся по опыту группах до и после совершения горных походов первой и второй категории сложности

Под влиянием положительных условий горного похода (хорошие погодные условия, эффективное руководство и педагогический контроль, успешность, преодоление всех сложных участков и отсутствие экстремальных ситуаций), произошли положительные изменения в психологической обстановке, что также подтверждается исчезновением микрогрупп.

Согласно [рисунку 1](#), в группе участников горного похода второй категории сложно-

сти произошел спад уровня психологической атмосферы в коллективе под воздействием условий пройденного ими горного похода. Так до похода второй категории сложности средний и высокий уровень удовлетворенности психологической атмосферой находились примерно на одном уровне (58% и 43% соответственно), но исследование проведенное после похода выявило увеличение среднего уровня удовлетворенности и снижение высокого (71% и 29% соответственно).

Таблица 1

Результаты статистического анализа изменений показателей психологического климата до и после совершения горного похода первой категории сложности (n=11)

№ пар	Название описательных пар	t	P	p<
1	дружелюбие – враждебность	2,507	0,031	0,05
2	согласие – несогласие	2,887	0,016	0,05
3	удовлетворенность – неудовлетворенность	3,403	0,007	0,05
4	продуктивность – непродуктивность	3,540	0,005	0,05
5	теплота – холодность	4,183	0,002	0,05
6	сотрудничество – несогласованность	2,951	0,015	0,05
7	взаимная поддержка – недоброжелательность	2,751	0,020	0,05
8	увлеченность – равнодушие	2,463	0,033	0,05
9	занимательность – скука	4,379	0,001	0,05
10	успешность – безуспешность	3,464	0,006	0,05

Значение р-уровня в шести парах доказывают появление статистических различий

под влиянием условий похода второй категории сложности. В четырех парах стати-

стических достоверных изменений не произошло. Наиболее высокая значимость произошедших изменений наблюдается в паре 1 дружелюбие – враждебность, так как $p \leq 0,05$.

Значение t-критерия Стьюдента в 1, 2 и 7 парах, что говорит о статистически значимом снижении значений описывающих атмосферу в группе, после прохождения горного похода второй категории сложности, то есть проведенный поход оказал эффективное воздействие на улучшение ряда составляющих психологического климата: дружелюбие, согласие и взаимную поддержку, в остальных парах не было выявлено достоверного улучшения результатов (рисунок 2).

Таким образом, ряд произошедших изменений в характеристиках психологического климата можно объяснить тем, что группа опытных туристов, изначально являлась сплоченным коллективом, о чем свидетельствуют результаты социометрии до похода. Экстремальные ситуации, имевшие место в походе второй категории сложности, оказали положительное воздействие на дружбу и согласие в коллективе, но одновременно участники похода остались недовольны результатами пройденного похода, о чем свидетельствует высокая неудовлетворенность, непродуктивность и безуспешность. Из этого следует вывод, что более опытные туристы предают высокое значение результативности совершаемых ими походов.

Таблица 2

Результаты статистического анализа изменений показателей психологического климата до и после совершения горного похода второй категории сложности ($n=7$)

№ пар	Название описательных пар	T	P	$p <$
1	дружелюбие – враждебность	6,000	0,001	0,05
2	согласие – несогласие	3,873	0,008	0,05
3	удовлетворенность – неудовлетворенность	-2,521	0,045	0,05
4	продуктивность – непродуктивность	-3,240	0,018	0,05
5	теплота – холодность	1,333	0,231	-
6	сотрудничество – несогласованность	0,795	0,457	-
7	взаимная поддержка – недоброжелательность	2,828	0,030	0,05
8	увлеченность – равнодушие	1,441	0,200	-
9	занимательность – скука	0,795	0,457	-
10	успешность – безуспешность	-4,382	0,005	0,05

Выводы. Таким образом, нами обнаружено, что влияние условий горных походов первой и второй категории сложности на морально-психологический климат малой туристской группы различается в зависимости от уровня участников походов.

1. Воздействие горных походов на туристскую группу, состоящую из малоопытных туристов, приобретает

ярко выраженный положительный характер, что проявляется в исчезновение микрогрупп.

2. Более опытные туристы предают высокое значение результативности совершаемых ими походов, поэтому психологический климат напрямую зависит от достижения целей поставленных в походе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуревич П.С., Краткий психологический словарь. М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2007. – 233 с.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений/Г.Д. Горбунов, Е.Н. Голунов. – М.: Академия, 2009. – 256 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ПРИБАЙКАЛЯ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Т. В. Сорокина, Р. А. Амбарцумян, М. М. Колокольников

ФГБОУ ВПО «Национальный исследовательский
Иркутский государственный технический университет»
Иркутск, Россия
mihkoll@mail.ru

Аннотация. Развитие физических способностей молодых людей рассматривается многими исследователями в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. Привитие привычки выполнения регулярных физических нагрузок начинается с изучения вопросов, связанных с социологическими исследованиями студентов. Важно изучить побудительные мотивы молодежи к занятиям физической культурой и спортом. С этой целью было проведено анкетирование 110 студентов 4 курса технического вуза Прибайкалья. Установлено позитивное отношение молодежи к физкультурно-спортивной деятельности. При этом более 50% парней и девушек получают удовольствие от занятия спортом, а некоторые из них задумываются о профессиональном спорте. Большая часть юношей занимается спортивными играми, а девушки посещают тренажерные залы. Проведенный опрос вызвал интерес у части студенческой молодежи, не занимающейся спортом с ориентацией их на регулярное выполнение физических упражнений.

Актуальность. В современной системе физического воспитания студентов нефизкультурных вузов обозначилась проблема обновления образовательных технологий в связи с тем, что состояние системы физкультурного образования не отвечает тре-

бованиям современной жизни. Так как физическая культура является частью общей культуры в подготовке профессионалов в различных областях, то возникла необходимость внедрения новых подходов в систему физического воспитания, в частности, разработки и реализации физкультурно-спортивной деятельности, ориентированной на личность [3].

Наиболее мобильной частью современного общества является студенческая молодежь. Поэтому очень важно определить побудительные мотивы, которые привлекают ее к физкультурно-спортивной деятельности. Прежде, чем приступить к реализации персонифицированных моделей физического воспитания, необходимо выявить личностные мотивы и потребности молодежи. Это поможет определить комплекс спортивно-видовой, общеразвивающей и оздоровительной направленности с учетом индивидуальных состояний, а также методологические подходы, которые помогут осуществить личностно ориентированное содержание учебного процесса.

Характеристики отношения студентов к учебной и спортивной деятельности очень

тесно и положительно связаны между собой. Таким образом, наличие в вузах физической культуры двух видов деятельности вместо традиционной одной (учебной) не несет в себе никакого конфликта. Выраженность показателей объективной и субъективной успешности студентов вузов физической культуры в спортивной и учебной деятельности является средней. Среди студентов наблюдается большой разброс в плане спортивной успешности [4].

Вместе с тем аспекты этой проблемы дискуссии и недостаточно разработаны для нефизкультурных вузов. Поэтому данная ситуация требует детального анализа уровня физкультурной образованности студентов, определения их мотиваций и потребностей, а также применения необходимых мер для повышения мотивации обучающихся к физкультурно-оздоровительной деятельности.

В настоящее время разрабатывается инструментарий для проведения социологического исследования с целью изучения стимулирующих факторов, побуждающих студентов к деятельностному отношению в освоении мотивов и ценностей физической культуры [1].

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем современности.

Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духов-

ным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт.

Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. Гуманизация образовательного процесса подчеркивает огромную роль образованности личности, ее самоценность. Лишь при этом она может достигать такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления, самоопределения. Они отражают наиболее действенные и долговременные результаты образования по физической культуре [2]. С целью изучения вопроса отношения студентов к спортивной деятельности было проведено анкетирование обучающихся в техническом вузе Прибайкалья.

Результаты исследования. Согласно результатам исследований, проведенных в Национальном исследовательском Иркутском государственном техническом университете (НИ ИрГТУ) в 2014 году (анкетирование 110 студентов 4 курса) отношение студентов к спортивной деятельности определяется характером их интересов и мотиваций. Подавляющее большинство юношей (68,4%) считают тезис, что «движение - это жизнь», полагая, что он является важнейшим элементом общей культуры человека. Девушек же оказалось почти в 2 раза меньше – 31,6%.

Установлено, что 56,2% парней и 14,8% девушек, относят себя к спортивным людям и, при этом, ежедневно посещают тренировки, еще 26,3% и 27,7%, соответственно считают себя - спортсменами в душе.

На вопрос «Каким видом спорта Вы занимаетесь?» более 50% юношей увлекаются игровыми видами, а девушки игровым видам спорта предпочитают спортивные и тренажерные залы, для них это является неотъемлемой частью повседневной жизни.

Что касается внутреннего удовлетворения, от занятий спортом, то более 50% парней и девушек получают удовольствие от этого.

На вопрос: «Хотели бы Вы стать профессиональным спортсменом?» 54,5% парней иногда задумываются о карьере спортсмена, 46,3% девушек также периодически задумываются о занятии профессиональным спортом.

Более 12,6% девушек ответили, что они генетически не спортсмены, на тот же вопрос ни один молодой человек не ответил положительно. Что касается телосложения 22% парней и 9,5% девушек отнесли себя к спортивному телосложению, 26% и 28% парней и девушек (соответственно) отнесли себя к астеническому типу телосложения, что интересно, 18% парней и 25% девушек по различным причинам отказались отвечать на вопрос о своем телосложении.

Эта анкета помогла студентам задуматься и принять правильное решение на счет дальнейшего занятия спортом – 22% юношей и 45% девушек ответили, что с этого дня начнут заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. В целом студенты высоко оценили уровень анкеты – 30,8% студентов оценили на «отлично» и 55% на «хорошо».

Таким образом, по данным анкетирования установлено позитивное отношение студентов к спортивной деятельности в Национальном исследовательском Иркутском государственном техническом университете. Подавляющее число студентов ведут активный и здоровый образ жизни, включая занятия спортом. При этом юноши увлекаются игровыми видами спорта, а девушки посещают тренажерные залы.

Показатели потребности в спорте, ее мотивов, активности и удовлетворенности спортом у молодежи взаимосвязаны. Студенты через занятие спортом саморазвиваются и совершенствуются как личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батулин Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности : учебное пособие / Н.А. Батулин; Омский гос. ин-т физ. культуры. Омск : Изд-во ОГИФК, 1988. - 50 с.
2. Булавкина Т.А. Коррекция-профессиональных мотивов у студентов технических вузов средствами физического воспитания: автореф. дис. . канд. психол. наук / Булавкина Т.А. ; Московская гос. акад. физ. культуры. — Малаховка, 1997. 18 с.
3. Влияние отношения к учебной и спортивной деятельности на успеваемость студентов. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.dissercat.com/content/vliyanie-otnosheniya-k-uchebnoi-i-sportivnoi-deyatelnosti-na-ikh-uspeshnost-u-studentov-vuzov> (дата посещения 24.11.14).
4. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat . [Электронный ресурс]. URL: <http://www.dissercat.com/content/vliyanie-otnosheniya-k-uchebnoi-i-sportivnoi-deyatelnosti-na-ikh-uspeshnost-u-studentov-vuzov#ixzz3ldHwJx8t> (дата посещения 24.11.14).

ВОЕННО–ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (НА МАТЕРИАЛАХ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ)

М. В. Тимофеев, М. А. Зыков

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный
педагогический университет им. И. Я. Яковлева»
Чебоксары, Россия

Аннотация. *Статья посвящена актуальной проблеме современного общества, проблеме военно-патриотического воспитания. Проанализировав нормативно-правовые акты Российской Федерации, посвященные патриотическому и военно-спортивному воспитанию, авторами были выделены основные направления, по которым реализуется военно-патриотическое воспитание в современной России. Эти направления были показаны на примере Чувашской Республики, Чувашского государственного педагогического университета имени И. Я. Яковлева.*

Актуальность. Наступил XXI век, век компьютеризации, высоких информационных технологий, это время скорости и движения. Это век наивысшего пика атеизма, индивидуализации человеческой личности, возникновения различных субкультур. Для России XXI в. стал временем проникновения из-за рубежа новых ценностей, которые далеко не всегда соответствуют тем моральным устоям, которые были заложены на протяжении столетий русской истории. Не секрет то, что большая часть русской молодежи стремится уехать за рубеж, где, по их мнению, будет счастливая и беззаботная жизнь для них. Мы, к нашему большому сожалению, должны констатировать, что характер большинства современной молодежи деградирует, падает уровень патриотического воспитания, нравственных устоев. У современной молодежи присутствуют такие черты характера, как нигилизм, циничность, безнравственность, жестокость по отношению к

окружающему миру, национализм, неуважение к другой культуре. Растет также негативное отношение молодежи к службе в вооруженных силах.

Поэтому в последние десятилетия российское правительство все большее внимание стало обращать именно на патриотическое воспитание молодежи, формирование их мировоззренческих, гражданско-патриотических убеждений и установок. Патриотическое воспитание молодежи во все времена имело особую социальную обусловленность: воспитание граждан, достойных своей истории, приумноживших ее славу, готовых к созидательной деятельности во благо родины [5, с. 102].

Цель нашего исследования – выделить основные направления, по которым реализуется военно-патриотическое воспитание молодежи в современной России.

Задачи: 1) проанализировать основные государственные программы, в которых реализуется военно-патриотическое воспитание молодежи; 2) рассмотреть реализацию «Концепцию и программу воспитания и самовоспитания студентов ЧГПУ им. И. Я. Яковлева»; 3) доказать потенциал учебных дисциплин и внеучебной работы в деле патриотического воспитания молодежи.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 05.10.2010 № 795 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2011-2015

гг.), «Концепции патриотического воспитания Российской Федерации»; «Концепции военно-патриотического воспитания молодежи»; распоряжением правительства РФ №134-р от 03.02.2010 г. были обозначены основные цели, задачи и направления внутренней политики государства в области патриотического воспитания. Проанализировал эти нормативные документы, мы выделили следующие задачи, поставленные перед обществом и государством по военно-патриотическому воспитанию молодежи:

- 1) воспитание граждан в духе уважения к Конституции РФ как к основному закону государства, к законам страны;
- 2) подготовка граждан к будущей военной службе в вооруженных силах РФ;
- 3) формирование позитивного отношения общества к военной службе и положительной мотивации у молодых людей относительно прохождения военной службы по контракту и по призыву;
- 4) формирование морально-нравственных качеств в характере личности;
- 5) привлечение молодежи к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях и военно-спортивных соревнованиях;
- 6) пропаганда героических страниц истории России, воспитание гордости по отношению к своей Родине [6; 7].

Военно-патриотическое воспитание молодежи – это целый комплекс систематической и целенаправленной деятельности органов государственной власти, органов

местного самоуправления, общественных объединений, самого общества по воспитанию и формированию у молодежи патриотического самосознания, гордости и любви к Родине, готовности служить своей стране, защищать ее в рядах вооруженных сил РФ, выполнять конституционные обязанности.

В деле военно-патриотического воспитания мы можем выделить несколько направлений в данной работе: занятия физической культурой и спортом; воспитания на основе исторической памяти и преемственности; проведение военно-спортивных игр; взаимосвязь военного коллектива и школы.

В деле физического, нравственного, гражданско-патриотического воспитания российской молодежи одно из первых мест должно занимать занятия спортом. Не секрет то, что нынешним парням (18-20 лет) выпадает тяжелая доля служить в армии, где они должны будут управлять сложной современной боевой техникой, различным по мощности разрушительной силы оружием. Поэтому очень важно заниматься регулярной физической подготовкой, необходимыми для профессиональной деятельности, и развить физические качества, но и закалить характер, подготовить себя к тяготам и лишениям воинской службы. Именно регулярные занятия физической культурой развивают в человеке необходимые качества характера личности, необходимые для службы в армии: выносливость, стойкость, сила воля, твердость характера, а также хорошая физическая подготовка.

Также очень существенную роль в патриотическом воспитании молодежи играют историко-краеведческие музеи, хранящие память о наиболее значимых событиях в жизни страны, народа, наследии поколений.

На наш взгляд, эффективным способом формирования патриотизма является проведение различных спортивных мероприятий (например, День здоровья, Кросс нации, Зарница и Орленок). Такие мероприятия способствуют, во-первых, развитию двигательных навыков, во-вторых, сплочению коллектива, когда каждый член команды понимает, что нужно работать совместно и только в группе можно победить. Например, «Зарница» – военно-спортивная игра в Российской Федерации, которая способствует формированию навыков начальной военной подготовки, воспитания чувства патриотизма, товарищества, ответственности; привлечения школьников к здоровому образу жизни, занятиям военно-прикладными видами спорта; подготовке школьников к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, психологической подготовке к преодолению трудностей, выработка навыков действия в экстремальных ситуациях.

Большой опыт проведения игры «Зарница» показал популярность и важность этой формы военно-патриотического и физического воспитания обучающихся. «Зарница» способствует единению детей, укреплению коллектива, формирует качества необходимые для будущего воина.

В последние годы почти в каждом учебном заведении страны создаются свои военно-патриотические клубы и движения. Военно-патриотический клуб – созданное по добровольной инициативе граждан, общественных организаций или учебных заведений самоуправляемое, некоммерческое формирование, осуществляющее военно-патриотическое воспитание подрастающего поколения. Такие клубы являются своеобразным ответом на рост негативных черт в российском обществе: национализм, вредные привычки среди молодежи, безнравственность, стремления избежать

службы в армии. Первые военно-патриотические клубы начали появляться еще в 70-е гг. XX в. в Советском союзе. Сначала они создавались на базе организаций ветеранов Великой Отечественной войны, а затем с помощью солдат, вернувшихся с войны из Афганистана.

В Российской же федерации деятельность военно-патриотических, военно-спортивных и военно-исторических клубов осуществляется в порядке, предусмотренном Постановлением Правительства РФ от 24.07.2000 № 551 «О военно-патриотических молодёжных и детских объединениях». В соответствии с этим постановлением основными направлениями и формами деятельности военно-патриотического объединения являются:

- 1) проведение военно-спортивных соревнований, игр, походов;
- 2) занятия физической культурой, а также овладение прикладными военными видами спорта
- 3) проведение поисковой работы по увековечению памяти защитников Отечества, участие в проведении поисковых экспедиций, установлении имен погибших;
- 4) участие в сооружении и уходе за памятниками воинской славы;
- 5) бескорыстная помощь ветеранам;
- 6) проведение мероприятий, связанных с памяtnыми (победными) днями России, событиями военной истории родного края, воинской славы России, боевыми традициями армии и флота и т. д.

[8].

В республике Чувашия почти в каждом учебном заведении созданы свои клубы и

движения, которых объединяет то, что все они созданы с целью пропаганды и популяризации спорта среди молодежи, воспитании гражданственности и патриотизма, пропаганды здорового образа жизни и подготовки юношей к будущей службе в вооруженных силах Российской Федерации. В Чувашской Республике существуют следующие военно-патриотические клубы: «Подросток новых взглядов» в с. Шоршелы, «Звезда» в г. Алатырь, «Подвиг» в с. Шемурша, «Гусары» и «Каскад» в г. Чебоксары и др.; военно-исторический клуб «Русский егеря», военно-патриотическое движение «Память».

На базе любого учебного заведения разного уровня принимаются свои программы по воспитанию патриотизма у студентов, так например, в ЧГПУ им. И. Я. Яковлева принята «Концепция и программа воспитания и самовоспитания студентов ЧГПУ им. И. Я. Яковлева на 2011-2015 гг.», которая ставит основной своей задачей в области патриотического и гражданско-правового воспитания формирование гражданской идентичности, патриотизма и гражданско-правовой компетентности студентов. Система мероприятий, включенных в программу, позволяет студентам активно включиться в общественную жизнь. Особое внимание в программе уделяется активным и интерактивным стратегиям и формирования обществоведческих знаний и опыта гражданско-правового поведения. Для это могут быть использованы различные деловые игры, беседы, форумы и имитационные игры. Особую роль отводится дебатам как одной из продуктивных форм формирования опыта политической дискуссии. Например, в университете проводят дебаты на тему «Власть портит людей», «субкультуры опасны для молодежи» и т. п. [4, с. 91; 10].

Также уникальным явлением в ЧГПУ им. И. Я. Яковлева стало создание в 2007 г. поискового отряда «Память» на базе исторического факультета. Поисковые отряды – общественные организации, целью которых является увековечение и сохранение памяти о защитниках Отечества, павших в период Великой Отечественной войны, просветительская деятельность, а также работа по патриотическому воспитанию молодого поколения граждан. Местами поисковых экспедиций были окрестности городов Велиж, Сычевка, Ельня, поселка Темкино Смоленской области и поселка Озерно Ульяновского района Калужской области.

Для теоретической подготовки членов поискового отряда на историко-филологическом факультете сформирован Военно-патриотический клуб, члены которого овладевают методикой поисковой работы и идентификации останков, проводят оригинальную исследовательскую работу по фондам архивов Чувашской Республики. За 7 лет непосредственно в поисковых мероприятиях участвовало около 200 студентов университета. Численность Военно-патриотического клуба приближается к отметке в 800 чел. В 2012 г. поисковая деятельность приобрела общевузовское значение, впервые в составе отряда выезжали на поисковые работы студенты факультетов русской филологии, физической культуры и управления.

Взаимосвязь воинского и школьного коллектива осуществляется через совместную встречу и организацию военно-спортивных лагерей, руководства военно-прикладными кружками и секциями, встречи военных со школьниками на уроках ОБЖ (основы безопасности жизнедеятельности) и истории. В учебном плане по ОБЖ существует раздел «Основы военной подготовки», который призван сформировать

умения и навыки военно – прикладного характера. На уроках, посвященных основам военной подготовки, детей должны научить уважать историческое и культурное прошлое России и ее Вооруженных Сил; дети должны приобрести навыки гражданской обороны, изучить основы безопасности военной службы, конструкции и правил обращения с боевым ручным стрелковым оружием, основ тактической, медицинской, строевой подготовки, вопросов радиационной, химической и биологической защиты войск и населения. Все эти знания должны быть закреплены на практике во время военно-полевых сборов в школе. Военно-полевые сборы проводятся с юношами 10 класса в конце учебного года. Юноши живут в палатках в полевых условиях в течение 5-6 дней. Во время этих сборов юноши проходят огневую, тактическую, строевую подготовку, занимаются физическими упражнениями, изучают приемы рукопашного боя.

Ожидаемым результатом этих сборов является: практическое закрепление теоретического материала, отработка практических навыков и умений. Программа способствует воспитанию у юношей патриотизма, чувства товарищества, коллективизма, ответственного отношения к себе и к результатам своей деятельности. В процессе этих сборов они тесно контактируют со сверстниками, с работниками военного комиссариата, со служащими воинских частей, с работниками ДОСААФ.

ДОСААФ – добровольное общество содействия армии, авиации и флоту России. Цель этой организации – укрепление обороноспособности страны и национальная безопасность. ДОСААФ занимается организацией патриотического воспитания подрастающего поколения, начальной подготовкой граждан к службе в армии, подготовка населения страны к защите при воору-

женном посягательстве; постоянное поддержание необходимых военных навыков у гражданского населения, прошедшего службу в Вооруженных Силах РФ; организация физического воспитания граждан и другое. Члены ДОСААФ регулярно проводят работу среди студентов вузов, техникумов, а также в стенах школ. Представители ДОСААФ проводят с молодежью различные беседы, пропагандируют здоровый образ жизни и любовь к Родине.

Выводы.

Таким образом, системой мер по совершенствованию процесса патриотического воспитания в республике предусмотрено:

- 1) обогащения содержания патриотического воспитания;
- 2) развитие форм и методов патриотического воспитания на основе новых информационных технологий;
- 3) усиление патриотической направленности в курсах социально-гуманитарных дисциплин;
- 4) разработка учебных курсов по истории и культуре родного края;
- 5) воспитание гордости за Российское государство, его свершения;
- 6) увековечивания памяти воинов, погибших при защите Отечества;
- 7) воспитание готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству, к выполнению обязанностей по защите Отечества;
- 8) обеспечение взаимодействия школы, семьи, общественности в работе по патриотическому воспитанию;

9) совершенствование системы управления процессом патриотического воспитания [12, с. 55-56];

10) эффективность спортивно-патриотического воспитания учащихся обеспечивается через сдачу норм ГТО («Готов к труду и обороне»).

Сегодня необходимо формировать первоначальные представления о патриотизме средствами и методами физической культуры и организовать процесс по физической подготовке, имеющей военно-прикладную направленность.

Подводя общий итог, следует заметить, что утраченная в 90-е гг. советская система патриотического воспитания, доказавшая свою эффективность на практике, начинает постепенно возрождаться. Но это дело не одного дня, это очень сложный, кропотливый и протяженный процесс, который не может завершиться за время, на которое рассчитана та или иная целевая программа. Принятые Правительством РФ государственные программы, нацеленные на патриотическое воспитание граждан, дают положительный результат, наблюдается постепенное повышение уровня патриотизма в среде молодежи. Для того чтобы закрепить и продолжить работу в данном направлении требуется консолидация всего общества, общественных объединений граждан и социальных институтов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буторина, Т. С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т. С. Буторина, Н. П. Овчинникова – СПб. : КАРО, 2004. – 224 с.
2. Гаманилов, А. М. Основы гражданской нравственности: Краткое пособие для молодежи / А. М. Гаманилов. – Казань, РИЦ «Школа». – 2002 – 100 с.
3. Джандаров, Д. З. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи / Д. З.

Джандаров, М. Н. Алиев // Вестник Якутского государственного университета имени М.К. Аммосова. Том 6. - № 3. - 2009. - С. 52-58.

4. Концепция и программа воспитания и самовоспитания студентов Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева на 2011-2015 гг. / Г. Н. Григорьев и др. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т им И. Я. Яковлева, 2011. – 247 с.
5. Культура Поволжья: традиции и современность: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 марта 2008/ Чуваш. гос. ин-т. культуры и искусства. – Чебоксары, 2008. – 190 с.
6. Постановление Правительства РФ от 5 октября 2010 г. № 795 “О государственной программе “Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы” // информационно-правовой портал Гарант.ру. URL: <http://http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/99483/>
7. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 “Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)” // информационно-правовой портал Гарант.ру. URL: <http://http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70575222/>
8. Постановлением Правительства РФ от 24.07.2000 № 551 «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях // информационно-правовой портал Гарант.ру. URL: <http://base.garant.ru/182358/>
9. Роль истории в формировании патриотизма и толерантности: Материалы Всероссийской научно-практической конференции / Под. ред. докт. ист. наук Д. К. Сабировой. – Казань: Казан. гос. тех. ун-т, 2007. – 512 с.
10. Сборник нормативно – правовых материалов ЧГПУ им. И. Я. Яковлева: в 3-х ч. Ч. 3: Воспитательная деятельность и социальная работа / сост. Б. Г. Миронов и др. – 3-е изд., перераб. и доп. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – 181 с.
11. Чудный, В. С. Военно-патриотическое воспитание школьников / В. С. Чудный. – М.: ДОСААФ, 1980. – С.24.

СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ ОБЩЕСТВА И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Л. Р. Файзериев, Е. Ю. Архипов

Военный учебно-научный центр Сухопутных войск
«Общевойсковая академия Вооруженных Сил Российской Федерации»
филиал филиала Военно - медицинской академии
(Военный институт физической культуры)
Казань, Россия
lenar_mc@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Авторами ставится основная задача совершенствования системы управления сферой физической культурой и спортом - формирование оптимальной отраслевой модели управления, в которой будут четко распределены и согласованы компетенция и полномочия, функции и ответственность всех субъектов физкультурно - спортивной деятельности, как на федеральном уровне, так и на уровне субъектов Российской Федерации и местных органов власти.

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. Кроме того, в настоящее время в нашей стране продолжают оставаться очень сложными социально-демографическая ситуация и положение состояния здоровья населения. 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. Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей,

наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе. Анализ развития спорта в США и других странах мира показывает, что активная позиция населения по отношению к спорту формируется как следствие хорошей пропаганды СМИ. Именно от СМИ, и в первую очередь от TV, зависит популяризация видов спорта, а занятия физкультурно-спортивной деятельностью рассматриваются как неотъемлемая часть культуры жизнедеятельности. 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. Люди, прошедшие школу спорта, убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - "рассчитывать на самого себя". Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств - честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену набирать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему

ценностей и установок. Придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив - это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Для каждого человека особенно важна первичная социализация, когда закладываются основные психофизические и нравственные качества личности. В первичной социализации спортсмена наряду с семьей, школой задействован социальный институт физической культуры и спорта. Среди агентов первичной социализации далеко не все играют одинаковую роль и обладают равным статусом. По отношению к ребенку, проходящему социализацию, родители занимают превосходящую позицию. Для юного спортсмена тренер также играет одну из ведущих ролей. Ровесники, напротив, равны ему. Они прощают ему многое из того, что не прощают родители и тренер. В каком-то смысле, с одной стороны - ровесники, а с другой - родители и тренер воздействуют на юного спортсмена в противоположных направлениях. Тренер в данном случае усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулирует ситуативное поведение, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижение высоких результатов. Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей

социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России, поскольку это - наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации. Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России, поскольку это - наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации. Самая острая и требующая срочного решения проблема - низкая физическая подготовленность учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80%. Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, особенно на телевидении. Серьезная проблема для сферы физической культуры и спорта - отток за рубеж

квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов. Это обусловлено, с одной стороны, высоким уровнем подготовленности наших специалистов, тренеров и спортсменов, востребованностью их на мировом уровне, а с другой - отсутствием условий для полноценной работы в нашей стране. Поэтому в условиях перехода России к рыночной экономике, демократическому обществу и принятия Россией общечеловеческих ценностей и идеалов к системе физической культуры и спорта предъявляются новые требования. Одной из главных функций государства является удовлетворение общих потребностей, в том числе потребностей в здоровом образе жизни и в занятиях физкультурой и спортом. Сегодня необходимо разработать единую стратегию действий различных министерств и ведомств, общественных организаций, ученых и специалистов. Эта стратегия должна быть направлена на создание максимально благоприятных условий для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, по месту жительства, в местах отдыха.

В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. По сути дела, можно говорить о том, что в России возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом. Общенациональное патриотическое движение за оздоровление российских граждан средствами физической культуры и

спорта должно быть подкреплено на уровне региональной политики, инициативами предпринимательских кругов, трудовых коллективов, общественных организаций и партий, учебных заведений. Важнейшая задача совершенствования системы управления физической культурой и спортом - формирование оптимальной отраслевой модели управления, в которой будут

четко распределены и согласованы компетенция и полномочия, функции и ответственность всех субъектов физкультурно - спортивной деятельности, как на федеральном уровне, так и на уровне субъектов Российской Федерации и местных органов власти.

МЕСТО И РОЛЬ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА И СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Д. Р. Фахрутдинов, Ю. О. Мельник, А. А. Седых, Е. М. Казанцев

*Лесосибирский педагогический институт –
филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»
Лесосибирск, Россия
fahrutdinov.deni@mail.ru*

Аннотация. Во все времена огромное значение имела роль спортивной культуры в жизни каждого человека и общества. Потому что она является важнейшим компонентом целостного развития личности, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Раньше миллионы людей ходили на работу и с работы пешком, на производстве от них требовалось применение большой физической силы, но и в быту люди не могли обойтись без выполнения трудоемких работ. Однако в настоящее время объем передвижений сведен к минимуму. Урбанизация и технизация жизни и деятельности современного общества неизбежно влекут за собой гиподинамию и совершенно очевидно, чтобы решить задачу повышения двигательной деятельности людей, минуя средства физической культуры и спорта, в настоящее время практически невозможно. Поэтому данная проблема

наиболее актуальна и требует решения с использованием всех средств, форм и методов физической культуры и спорта.

Для подробного изучения данной проблемы мы решили провести интернет опрос. Первый этап состоял в том, чтобы узнать какой процент студентов Сибирского федерального университета занимается спортом. И мы выяснили, что среди них около 20% регулярно занимается спортом. Причем почти все респонденты отметили положительное влияние физической культуры на жизнь человека. На втором этапе мы опросили студентов, регулярно занимающихся спортом: "Что вас сподвигло к занятию спортом?". Большинство респондентов отметило, что большое влияние к занятию спортом было от семьи, друзей. Остальные высказались, что из-за пропаганды здорового образа жизни они решили заняться спортом.

Исследуя результаты нашего опроса, мы выявили, чтобы наше общество все больше

занималась спортом необходимо пропагандировать здоровый образ жизни, вводить инновации в школьном и студенческом образовании.

Для реализации данных задач, в качестве одной из мер, стимулирующих стремление у молодежи к здоровому образу жизни, Путин предложил воссоздание в России физкультурного комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») в современном формате. Он отметил, «Думаю, что вполне уместно вспомнить позитивный опыт прошлых лет, когда в нашей стране действовал так называемый комплекс ГТО, его нормативы сдавали люди разных возрастов, это был реально работающий механизм. В значительной степени он затерся, но он работал. Эту систему нужно возродить». И действительно, у данного комплекса есть хороший наработанный опыт еще советских времен. Существовала серьезная материальная база, в том числе спортивная. И молодежь занималась спортом, в том числе

это был элемент подготовки к службе в армии. Еще данная программа физкультурной подготовки позволяет развивать в подрастающем поколении стремление к успеху, но при этом ее необходимо модернизировать.

Человеческая жизнь и здоровье тесно связаны с физической культурой. Именно она способствует излечению от многих болезней и продлевает жизнь. Физическая культура является неотъемлемой частью жизни человека. Каждый человек, уделяющий время физическим занятием улучшает свое здоровье. Улучшение здоровья каждого человека ведет к улучшению здоровья общества в целом, повышению уровня жизни и культуры.

Таким образом, опираясь на результаты нашего исследования каждый из нас должен сыграть важную роль в том, чтобы все больше людей стали заниматься спортом.

ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ШКОЛЫ: ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

С. И. Филимонова¹, Е. Ю. Новикова², О. С. Иванова²

¹ГБОУ ВО города Москвы "Московский городской педагогический университет"

²ГБОУ СОШ № 2046

Москва, Россия

filimonovasi@mail.ru

Аннотация: в статье проанализированы проблемы гражданского становления подрастающего поколения с точки зрения их готовности к самореализации. Пространство физической культуры и спорта обладает огромным воспитательным потенциалом, направленным на формирование оптимальной самореализации личности. Выявлены предпосылки создания пространства физической культуры и спорта школы.

Проблема гражданского становления подрастающего поколения, стратегического ресурса общества, - одна из важнейших в российском образовании. Это актуализирует поиск современных путей воспитания гражданской позиции, как четко фиксируемого и поддающегося объективации фрагмента социальной реальности, в котором физический и символический планы совпадают и могут оказывать влияние друг на

друга, взаимодействуя по принципу «обратной связи». В результате гражданская позиция закрепляется в сознании как возможность самореализации в тех или иных областях социальной деятельности за счет расширения диапазона реализации различных речевых практик. Исследования показывают, что пространство физической культуры и спорта обладает огромным воспитательным потенциалом, направленным на формирование оптимальной самореализации личности. Для его реализации нами взята за основу модель пространства физической культуры и спорта С.И. Филимоновой (2004) и применена к условиям школы. Действие многогранных отношений в пространстве обеспечиваются наличием социогенного подпространства, состоящего из политического, правового, экономического, культурного, образовательного, информационного, нравственного полей. Все события и участники спортивных отношений составляют содержание физического подпространства, где виды физической культуры – это моторное поле, а участники – физические агенты пространства.

Политическое поле представляет собой арену действия различных политических сил. Для актуализации политического поля был создан информационный плакат с выдержками из Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», которые касаются развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях и отношения к ним политических сил страны.

В пространстве физической культуры и спорта четко определены границы правового поля. Спортивная деятельность подчиняется множеству различных правил. Правовое пространство физической культуры и спорта включает нормативно-правовые документы всех спортивных организаций. В этой связи, спортивным классам

было поручено подготовить наглядный материал о правилах, принятых при проведении соревнований по хоккею. Спортивный актив школы разработал Хартию спортивной культуры, основанную на идеалах олимпийского движения.

Экономическое поле обеспечивалось администрацией школы, которая изыскивала средства на организацию спортивной секции по аэробике для учителей и родителей, а также на проведение спортивных соревнований, праздников, викторин и т.п.

Информационное поле было актуализировано проведением конкурса на лучший плакат по теме физической культуры и спорта. Спортивным активом школы была создана группа корреспондентов, выпускающая еженедельную спортивную стенгазету, в которой отражались спортивные и учебные достижения спортсменов школы, а также анонсировались спортивные мероприятия, предстоящей недели.

Немаловажное значение в структуре пространства спорта имеет культурное поле, обладающее особым свойством, «духом» места. Для формирования культурного поля были запланированы походы на соревнования по фигурному катанию, хоккею, с последующим обсуждением поведения победителей и побежденных, всех участников соревновательных действий, судей, тренеров и т.п. для воспроизведения тех ценностей и отношений, которые пронизывают духовно-нравственную сферу общества. На всех мероприятиях устраивались показательные выступления лучших спортсменов школы. Лучшими считались спортсмены, имеющие по совокупности высокие спортивные результаты и успешную учебную деятельность. Культура задает способ действия индивиду, фактически она задает определенный способ его физического бытия, и на этой основе в

дальнейшем, в прямой связи с сущностными, внутренними характеристиками культуры, и вырастает сознательная способность, способность к рефлексии.

В этой связи актуальным становится рассмотрение физической культуры и спорта с точки зрения нравственного поля, представляющего собой исключительно «тонкую материю», выражающую характеристику одного из наиболее глубинных элементов духовной жизни. Для актуализации нравственного поля на классном часе школьникам были предложены проблемные ситуации из жизни знаменитых спортсменов, когда спортсмен поставлен перед выбором между победой любой ценой и благородством. Выполнение гражданского долга – центральная задача спортсмена. Стратегия нравственного воспитания в спорте должна состоять в том, что с первых шагов на путях, ведущих человека к большому спорту спортсмен должен целенаправленно формироваться как пропагандист коллективистских принципов межличностных отношений, с самого начала отдавать себе отчет, что его «состязательное действие» – это «моральное действие», что его взаимоотношения с соперником – это персонификация определенного принципа межличностных взаимодействий, утверждение (или отрицание) определенной идеи человеческого существования и самоопределения. Специфика внутреннего содержания состязательного действия спортсмена, тесная слитость его с «нравственным действием» определяют и конкретный путь, по которому следует идти в процессе нравственного воспитания. Это, путь формирования определенной идейно-нравственной установки, в соответствии с которой спортсмен подходит к спортивному состязанию. Если компоненты этой установки не актуализируются непосредственно перед состязанием,

то теряется определённая часть «энергетического потенциала» личности, который может использоваться для достижения результата.

Для исследования проблем образовательного поля особое значение имеет концепция образования, разработанная П.Ф. Лесгафтом. Она является единственной в истории, имеющей философские основы, принципы, категории, цели и задачи, обоснованное содержание и структуру образования. В концепции П.Ф. Лесгафта главным является личность и ее интересы. «Цель всякого общего образования, в конечном результате... в выяснении своей собственной личности и ее значения» (Лесгафт П.Ф. 1953.) П. Ф. Лесгафт принципиально настаивает на отличии физического воспитания и обучения как пути формирования качеств и навыков от физического образования, которое обеспечивает способность человека сознательно относиться к своей деятельности. Речь идет, о необходимости формирования творческих способностей личности. Именно это – главное в образовании, а не овладение многочисленными методиками, приемами, - к чему обычно сводится физическое воспитание и обучение. Содержание образовательного поля вбирает в себя ценности, мысли и взгляды на человека, отраженного в культуре, обеспечивает формирование у него логической способности к проектированию собственной деятельности, ее самооценке и самоконтролю (М.Я. Виленский). Образование в пространстве физической культуры и спорта предполагает формирование особого уровня, стиля мышления, широкого взгляда на вещи и явления, самостоятельность позиции, свободы выбора и, главное, способности к творчеству – созданию нового знания. Для актуализации образовательного поля и повышения уровня компетентности учителей, родителей и школьников проведена серия бесед с информацией

об основном содержании физкультурного образования детей и подростков. Беседы были направлены на формирование у них физкультурной грамотности, первичных знаний о том, что такое физическая культура, каково назначение физических упражнений, для чего предназначены те или иные упражнения и как ими пользоваться. Особая роль при этом отводилась тому, как научиться правильно двигаться, ходить, бегать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипедах, лазать, прыгать. Беседы для родителей и учителей были ориентированы на необходимость формирования у школьников физической культуры личности.

Физическое подпространство было подвергнуто коррекции. Моторное поле, представленное в школе уроками по физической культуре (3 ч. в неделю) расширено за счет стимулирующих заданий на дом, которые необходимо выполнять в микрогруппах по 5-6 чел. На уроках физической культуры были введены зачеты по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу, лыжам и т.п. с обязательным проведением

соревнований. Таким образом, были подвергнуты актуализации все структурные компоненты пространства физической культуры и спорта школы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Филимонова, С.И. *Физическая культура и спорт – пространство формирующее самореализацию личности (монография)* / М.: Изд. «Теория и практика физической культуры». 2004.
2. Филимонова, С.И. *Управление пространством спорта вуза (монография)* М.: МГСУ. 2007.
3. Филимонова, С.И. *Самореализация педагога по физической культуре и спорту (Монография)* М.: МГПУ. 2013. – 278 с.
4. *Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. Монография.* / С.В.Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф.Курамшин, А.В.Лотоненко, Л.И.Лубышева, С.И.Филимонова/ М.: Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуры и спорта", 2013. –780 с. – ISBN 978-5-93512-067-2
5. *Физическая культура (учебник)* //М.Я.Виленский, В.Ю.Волков, Л.М.Волкова, Д.Н.Давиденко, О.Ю. Масалова, С.И.Филимонова, Щербаков В.Г / Под ред. М.Я. Виленского/ Гриф РГПУ им. Герцена М.: КНОРУС. - 2012. 520 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Н. Г. Чекмарева, Е. В. Шатрова, В. А. Зелик, С. В. Безденежных

Национальная металлургическая академия Украины

Днепропетровск, Украина

natalyachekmareva@gmail.com

Аннотация. На основании теоретического анализа в статье раскрыты понятия – физическая культура и физическое воспитание. Показана положительная роль физического воспитания на развитие личностных качеств человека и формирование их средствами физической культуры и спорта.

Актуальность работы. Физическая культура, как вид культуры, представляет собой обширную область творческой деятельности как научной, так и практической, а также результаты этой деятельности по созданию физической готовности людей к

жизни. В личностном плане она является мерой и способом всестороннего физического развития человека. В том и другом случае физическая культура имеет решающее значение не сама по себе как область деятельности, а ее качественные результаты, степень эффективности, ценности, полезности для человека и общества.

В течение всего существования человеческой цивилизации синтез психосоматической и духовной сторон индивида определял его положение в обществе, поэтому физическую культуру можно рассматривать как элемент культурогенеза. Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическое воспитание и спорт - общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека отдельно. Не случайно, в последние годы все чаще речь идет о физической культуре, как о самостоятельном социальном феномене. Однако феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела существовали еще в эпоху древних цивилизаций [3].

На сегодняшний день у современной молодежи наблюдается существенный недостаток физкультурного и спортивного образования и, как следствие, равнодушие к ценностям физической культуры. Одним из важных заданий высшего образования является становление культурного потенциала общества. Поэтому в нашей работе рассмотрено положительное влияние физической культуры на развитие гармоничной личности современного общества.

Цель работы. Формирование личностных качеств современной молодежи средствами физической культуры и спорта.

Методы исследования. В работе использовались общепринятые методы исследования, которые включали в себя изучение и обобщение литературных источников, анализ и синтез, индукцию и дедукцию.

Результаты исследования. *Физическая культура* – это вид культуры, который представляет собой процесс и результат человеческой деятельности, средства и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Это сложное и многофункциональное явление, которое имеет свою структуру, отражающую ее формы и содержание, а также собственное функционирование. Ее компоненты полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке людей к их жизнедеятельности.

Физическое воспитание – процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

В современном обществе все чаще поднимается вопрос необходимости рассмотрения роли физического воспитания и его влияния на формирование личностных качеств человека, что является важнейшей предпосылкой реализации его потенциала [2]. В наше время многие исследователи пришли к мнению, что физическое воспитание формирует не только физическую компоненту человека, но и его внутреннее мировоззрение - компоненту личности человека.

Для формирования целостного комплекса социально-ценностных качеств, взглядов, убеждений, обеспечивающих успешное

развитие человека в современном обществе необходимо создать соответствующие материальные, духовные, организационные условия. Это главная цель воспитания в формировании личностных качеств современной молодежи [6].

В возрастном развитии человека качественно новая стадия осмысления сути физического воспитания связывается с его влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, морального, эстетического воспитания. Физическая культура это не только физическое развитие, укрепление здоровья, достижение высокого уровня всех физических качеств, но и постижение смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, убежденности важности поддержания хорошего физического состояния каждого человека. Существует тесная взаимосвязь между показателями развития физических качеств и личных проявлений. Эти связи только опосредованные, но они имеют место и свидетельствуют о том, что в ходе выполнения физических упражнений определяется достаточно выраженная тенденция в развитии тех или иных личностных качеств [7].

Роль физической культуры в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Регулярность занятий физической культурой определяется добровольным желанием человека, личным отношением к данным занятиям, которые укрепляясь в

сознании и привычках, также становятся личностными чертами.

Таким образом, к положительным результатам от занятий физическим воспитанием можно отнести: полученные в процессе занятий двигательные умения и навыки; саму способность быстро овладевать новыми движениями, повышение физической работоспособности; моральные и эстетические качества, которые возвышают личность человека; волю к жизни и активной деятельности; способность преодолевать трудности, как физические, так и умственные; желание и стремление самореализоваться в своей жизни; целенаправленность и др. [5].

Кроме того, физическое воспитание влияет и на моральные качества человека: на развитие волевой и эмоциональной сфер, эстетических и этических представлений и потребностей, на формирование характера человека, то есть тех особенностей личности, которые отражаются как на поступках, так и в отношениях с другими людьми и внешним миром.

Занятия физической культурой положительно влияют и на интеллектуальную сферу человека. Двигательная активность, которая лежит в их основе, способствует: формированию представлений о двигательных возможностях своего собственного тела; развитию наблюдательности, поскольку спортивная деятельность требует сосредоточения внимания на тех условиях, которые сопровождают движение, а также быстрого переключения внимания на разного рода раздражители, развитию мышления, поскольку спортивная деятельность является творческой и в процессе тренировок надо анализировать причины успехов и неудач своих достижений, правильно оценивать ситуацию, которая возникла, вести поиск путей рационального

решения двигательных задач. Вместе с развитием интеллектуальной сферы происходит и духовный рост человека, который занимает сегодня наиболее весомое место в достижении общей цели воспитания. Духовным компонентом физической культуры личности является совокупность знаний в области всестороннего физического развития, представлений о взаимодействии социального и биологического, соответствующих убеждений в виде идеалов физического совершенствования. Духовные компоненты физической культуры личности выступают как способ реализации социальной программы разностороннего развития личности, включая ее психологические, физические и социальные компоненты.

Физкультурно-спортивная деятельность человека, имеет достаточно большую духовную нагрузку. Еще Пьер де Кубертен высказался о том, что главная сила и достижения спорта в том, что он является школой морального благородства и чистоты, физической выносливости и энергии. В спорте особенно четко выражаются все человеческие качества: характер, отношение к делу, воля, совесть, честность. Это именно тот вид деятельности, где особенно четко проверяются морально-волевые качества человека [4].

Выводы.

Физическая культура позволяет строить социальные отношения в обществе, а также превращать внутренний мир личности в соответствии с его материальными и духовными потребностями, адаптироваться и быть более стойким к постоянно изменяющейся окружающей действительности.

Физическая культура личности является воплощением в самом человеке результатов использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической

культуре в ее широком смысле, т.е. в усвоении человеком знаний, навыков, умений и соответствующих психических свойств, достигнутых на основе использования средств физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации. При этом происходит расширение и укрепление ряда высоко значимых потребностей, мотивов, характеризующих социальное лицо человека как носителя сознания с проявлением нравственных, правовых и эстетических чувств.

Личность человека представляет собой синтез психофизиологических, духовных и материальных потребностей человека. Взаимодействие всех этих составляющих и доминирования одного над другим определяет цели человека в жизни и способ их достижения. В связи со сложностью и многогранностью биосоциокультурного аспекта жизни человека, необходимо учитывать большое количество неблагоприятных факторов, которые влияют на индивида. Именно здесь раскрывается основная ценность физического воспитания как главного позитивного явления, формирующего социально современного человека. Учитывая выше упомянутое, подтверждается тезис о значительной роли физической культуры в формировании личностных качеств молодежи [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Артюшина, Е.Ю. Особенности ценностных ориентаций спортивной субкультуры / Е. Ю. Артюшина // Первый международный конгресс «Сроки и понятия в сфере физической культуры». – СПб., 20-22 декабря 2006. – С. 135.
2. Бахчанян, Г.С. Мотивация интереса к занятиям физической культурой и спортом / Г.С. Бахчанян // Педагогика и психология. – К., 1997. – № 4. – С.41.

3. Визитей, М.М. Физическая культура личности / Под ред. В.И. Столяров. - Кишинев: Штиинца, 1989. - С. 34-45.
4. Кузь, В.І. Основи національного виховання / В.І. Кузь. - К: ІВЦ «Київ». - 1993.
5. Матвеев, Л.П. Физическая культура личности как проблема педагогики / Л.П. Матвеев // Физическая культура. - М., 1998. - № 2. - С. 20-27.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Academia, 2000.
7. Шамардина, Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания : учеб. пособие / Шамардина Г.Н. - Днепропетровск "Пороги", 2003. - 453 с.

СПОРТ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В СЕГОДНЯШНЕМ БЫСТРОМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ

Ю. А. Читаева

ФГАУ «Федеральный институт развития образования»

Москва, Россия

jach26@mail.ru

Аннотация. В данной статье автором рассматриваются вопросы: а) развития общества - общество сегодня в мире существует в условиях постоянно быстроменяющихся общих тенденций его развития, окружающий мир развивается все быстрее и быстрее, возникает потребность постоянно совершенствовать технологии; б) значения (предназначения) спорта - спорт сегодня занял в жизни общества место, которому нет аналогий в истории, его проблемы стали предметом пристального изучения медиков, педагогов, философов, историков, экономистов и социологов, его влияние учитывают политики; спорт занял одно из ведущих мест в формировании нравственных ценностей человека и стал способствовать эстетическому воспитанию человека; в) роль спорта в формировании личности человека - наряду с сохранением и укреплением здоровья человека, одной из задач спорта является воспитание морально-волевых качеств, привитие потребности физического и нравственного совершенствования личности человека; г) автор дает определение понятиям «формирование личности», «личность», «спорт».

Введение. Развитие общества многогранно [8]. Происходящие в мире перемены характеризуются высочайшим динамизмом и глобальностью социально-политического и экономического развития; сегодня общество в мире существует в условиях постоянно быстроменяющихся общих тенденций его развития: создаются новые культуры, новые продукты, появляются новые идеи, новые социально - психологические модели [12], окружающий мир развивается все быстрее и быстрее; возникает потребность постоянно совершенствовать технологии [12].

В условиях таких происходящих перемен в мире: формируется всемирное хозяйство, углубляется международное разделение труда, интенсифицируются культурные связи [2, с.103], растет взаимозависимость стран и народов. Расширение связей между людьми разных национальностей, рас и конфессий создают благоприятные условия для формирования общих ценностей для плодотворного использования

лучшего международного опыта и открывают перед человечеством реальные перспективы дальнейшего позитивного развития [2, с.103].

В связи с перечисленными факторами развития общества сегодня общественная (социальная среда) определяет мотивацию и характер для социального и профессионального формирования личности человека. *Формирование личности* – вид развития личности: изменение (совершенствование) динамической функциональной структуры личности, главным образом ее содержания под влиянием внешних воздействий [3, с. 852]; *личность* – человек как участник историко-эволюционного процесса, выступающий носителем социальных ролей и обладающий возможностью выбора жизненного пути, в ходе которого им осуществляются преобразования природы, общества и самого себя [1, с. 152]. Сегодня, человек как личность должен обладать определенными профессиональными и личностными качествами и стремиться к формированию себя как профессионала и человека, адаптирующегося в быстроменяющихся условиях развития общества. Такое формирование личности человека возможно и средствами спорта.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ литературы по экономике и спорту по теме исследования, включая как бумажные, так электронные носители.

Результаты исследования и их обсуждение. Сегодня спорт занял в жизни общества место, которому нет аналогий в истории; его проблемы стали предметом пристального изучения медиков, педагогов, философов, историков, экономистов и социологов; его влияние учитывают политики; воздействие спорта на настроения и стиль жизни людей все возрастает [6];

спорт занял одно из ведущих мест в формировании нравственных ценностей человека и стал способствовать эстетическому воспитанию человека, укреплению и развитию межличностного общения не только в малых группах, но и в масштабах интернациональных связей [4].

Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. desport - «игра», «развлечение») - организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе [13]; *спорт* - это организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении из физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе [11]; современный спорт служит гуманистическим идеалам и общечеловеческим ценностям

Спорт предназначен для совершенствования и формирования физико-психологических характеристик личности человека [10], является сложным социокультурным феноменом и выступает:

- как источник формирования целостной картины мира, патриотизма (гордость, собственная принадлежность к великим победам, будущим победам), гражданского самосознания;
- как источник формирования жизненной финансовой стабильности или как эффективный социальный лифт;
- как мощный фактор формирования личности (формирование ха-

рактера), общечеловеческих ценностей адекватного этим ценностям поведения;

- как важная часть культурного наследия народов мира и форма этнокультурной самоидентификации, креативности к другим религиям и культурам;
- как источник самосознания, осознание собственного «Я».

Трудно переоценить роль спорта в формировании личностных качеств самого человека. Наряду с сохранением и укреплением здоровья, повышением уровня физической подготовки одной из задач спорта является воспитание морально-волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, смелость, решительность, самодисциплина и инициативность), привитие потребности физического и нравственного совершенствования личности человека [5]. Человек как личность формируется не только физически, но и морально; при систематических занятиях спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем человека; занятия спортом также вызывают положительные эмоции, бодрость, хорошее настроение [10].

При занятиях спортом человек борется со второй стороной своей личности – медлительность, слабость, ленивость, трусливость; проявляются качества, необходимые для достижения цели; формируется самооценка; с развитием самооценки формируются такие личностные качества как:

- самоуважение;
- совесть;
- гордость;
- коммуникабельность;
- общительность;

- самостоятельность в принятии решений;
- стремление к творчеству;
- обостренное чувство долга;
- ответственность перед коллективом и всем обществом;
- осознание своей чести и достоинства [7].

Человек – это не только и не столько тело; здесь важнее всего развитие и становление [6] гармоничного человека как личности с такими качествами как:

- нравственность;
- воля;
- интеллект;
- эстетичность;
- широта;
- глубина;
- критичность;
- гибкость мышления;
- познавательная активность;
- формирование интересов.

Занятия спортом служат воспитанию гармоничного человека как личности. На гармоничное развитие человека как личности оказывают влияние занятия различными видами спорта; практически все виды спорта могут являться позитивным средством формирования человека как личности, особенно многоборные и игровые виды спорта [6].

Спорт может и должен стать средством формирования гармонично развитого человека как личности, средством ориентации на активное участие в укреплении

Обсуждение результатов данного исследования с представителями в области экономики и спорта, занимающимися вопросами формирования и развития человека как личности.

Представленные материалы в данной статье могут быть использованы: студентами, аспирантами, представителями сферы физической культуры и спорта, российскими зарубежными исследователями в области физической культуры и спорта и теми, кто интересуется вопросами формирования личности человека сегодня как ознакомительный материал. Тема исследования, изложенная в данном материале «Спорт как одно из средств формирования личности человека в сегодняшнем быстроменяющемся мире» актуальна сегодня и требует дальнейшего развития.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т. С. Шагина, В. Н. Данилович

КГБПОУ «Лесосибирский медицинский техникум»

Лесосибирск, Россия

Введение. В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь.

В настоящее время физическая культура стала одним из важнейших направлений государственной политики России. Одна из причин этого – снижение уровня здоровья населения, что неблагоприятно влияет на показатели экономики, обороноспособности государства. В связи с этим первоочередная задача спортивной науки – поиск более эффективных путей, форм, средств, методов, методик физического воспитания населения страны, и, прежде всего, подрастающего поколения.

Целью работы является анализ роли физкультуры и спорта в развитии личности.

Задачи исследования:

1. Выявить пути воспитания гармонично развитой личности.
2. Выявить закономерности формирования личности с помощью средств физической культуры и спорта.

Студенческие годы – один из важнейших этапов в становлении человека как активного члена общества. В этот период человек формируется не только физически, но и морально. Вот почему в эти годы должна быть не только создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека, но и сфор-

мированы определенные психофизические качества. На современном этапе развития образования главной целью дисциплины «физическая культура» является содействие формированию физической культуры студентов. Следовательно, в рамках этой дисциплины: одновременно решаются образовательная и воспитательная задачи. На уроках физкультуры наряду с овладением техникой выполнения упражнений происходит развитие и основных двигательных качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости), а также воспитание морально-волевых качеств с использованием полного арсенала средств физической культуры.

Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, активизируют деятельность печени и почек, желез внутренней секреции, тренируют систему кровообращения, совершенствуя ее, вовлекая в кровообращение большую массу крови и стимулируя кроветворение.

Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате увеличивается ёмкость лёгких, а полное их расправление ликвидирует застойные явления, скопление слизи и мокроты, т.е. служит профилактикой возможных заболеваний.

Занятия физкультурой также вызывают положительные эмоции, бодрость, хорошее настроение.

Физкультура и развитие морально-волевых качеств личности.

Кроме развития организма, трудно переоценить роль физкультуры и спорта в формировании личностных черт человека. Наряду с сохранением и укреплением здоровья, повышением уровня физической подготовки одной из задач физической культуры и спорта является воспитание морально-волевых качеств, привитие потребности физического и нравственного совершенствования.

На занятиях физической культуры происходит постоянное взаимодействие с партнерами и соперниками, в котором рождаются, проявляются и закрепляются черты личности. Занятия физической культуры представляют собой благодатное поле для формирования положительных черт личности, лидерства, борьбы со страхами, развития соревновательных способностей, воспитания чувства коллективизма, моральной и физической подготовки к переживанию различных стрессовых состояний.

Постоянно преодолевая нагрузки, иногда заставляя себя, действуя через напряжение, человек борется со второй стороной своей личности – медлительной, слабой, ленивой, трусливой. В ходе занятий спортом студент учится мобилизовать свою волю, проявлять волевые качества, необходимые для достижения цели, уметь рассчитывать силы, управлять поединком, эффективно действовать при нехватке времени.

Кроме того, факторами самооценки, являются собственная активность личности, оценка окружающих людей, умение правильно оценивать действия других. Формирование самооценки в процессе двигательной деятельности предполагает: привлечение внимания студентов к художественному образу окружающей его природы, к способности создавать собствен-

ный художественный образ – «образ красивого тела», красивому двигательному поведению окружающих взрослых. В большей мере этому способствует увлекательная двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат (игры-драматизации, спортивные и подвижные игры, спортивные упражнения, игры-эстафеты). Студент оценивает свое «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

Вывод. В современном все усложняющемся мире важно раскрывать возрастающую глобальную роль физической культуры в формировании человека и прогрессивном развитии общества, ибо она является важнейшей предпосылкой реализации их потенциала. В исследованиях отмечается, что в XXI веке, возможно, будет спрогнозировать такие характеристики человека, как способность к глобальному мышлению в сочетании со способностью к конкретным действиям; способность решать конфликты любого уровня с позиции ненасилия; креативность как способ бытия в быстро меняющемся мире; компетентность при решении проблем любого уровня. Человек будущего – это человек разумный и гуманный, пытливый и деятельный, умеющий наслаждаться красотой; это целостная, всесторонне развитая личность, воплощающая идеал подлинного единства сущностных сил человека, его духовного и физического совершенства. Такие характеристики человека обусловлены перспективным развитием основных сфер жизнедеятельности человека и общества (образованием, трудом, досугом), прогрессом человеческой цивилизации. Поэтому стоит стремиться к совершенству не только на материальном, повсе-

дневном уровне, но и в духовной сфере, таким образом, создавая гармонию в нашем социуме, в нашей жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артюшина Е.Ю. Особенности ценностных ориентаций спортивной субкультуры // Первый международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры». – СПб., 2006. – 20-22 декабря. – С. 135.
2. Гвоздева Е. Амбиции вместо идеалов (о целях современной молодежи) (Июль 2002) / Социологические наблюдения (2002-2004). – М.: ФОМ, 2005. – С. 134.
3. Культурология: XX век: Словарь. – СПб.: Университетская книга, 1997. – С. 239-241.
4. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 20-28.
5. Матвеев Л.П. Физическая культура личности как проблема педагогики // Физическая культура. – 1998. – №2. – С. 20-27.
6. Николаев Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 2-16.
7. Николаев Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №8. – С. 2-10.

ПРОБЛЕМА РЕКЛАМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Н. А. Шакина

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Омск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования мнений о значимости средств рекламы в профессиональной деятельности на примере специалистов в сфере физической культуры г. Омска. Выявлен характер самооценки специалистов в сфере физической культуры о сформированности знаний и умений применения средств рекламы в своей профессиональной деятельности. Изучены уровни сформированности компетенций рекламирования ценностей физической культуры и спорта у специалистов в сфере физической культуры и спорта, и сделаны выводы о среднем и низком уровнях исследуемых компетенций у значительной части специалистов. Обоснована необходимость разработки методики формирования компетенций рекламирования ценностей физической культуры и спорта и внедрения ее в процесс профессиональной подготовки студентов физкультурного вуза.

Актуальность исследования обусловлена современными социальными условиями, для которых характерны рыночные отношения, где специалистам по физической культуре и спорту, приходится сталкиваться в процессе своей профессиональной деятельности с ситуациями конкуренции при наборе в спортивные группы, привлечении зрителей на спортивные соревнования и т.д. Несомненно, более успешным в названных условиях будет специалист способный продемонстрировать свою состоятельность как профессионала при организации рекламной деятельности [1], а именно, проявить знания особенностей проявлений психики потребителя, продемонстрировать умения самопрезентации и использования психологических приемов

рекламных носителей, владения технологиями психологического воздействия на потребителя.

Целью нашего исследования являлось изучение проблемы рекламирования физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

- изучить мнение специалистов в сфере физической культуры о значимости средств рекламы в их профессиональной деятельности;
- выявить самооценку специалистов в сфере физической культуры сформированности знаний и умений применения средств рекламы в своей профессиональной деятельности;
- изучить уровни сформированности компетенций рекламирования ценностей физической культуры и спорта у специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Методы исследования: беседа, анкетирование.

Организация исследования. В исследовании приняли участие тренеры ДЮСШ г. Омска и учителя физической культуры и спорта со стажем работы более пяти лет, всего 80 человек.

Анализ результатов показал следующее:

Большая часть испытуемых (92%) отметила важность организации целенаправленного рекламирования физической культуры и спорта (специфики оздоровительного влияния на организм спортивной специализации, привлечение зрителей на спортивные мероприятия, развитие и возрождение различных видов спорта и т.д.), а также необходимость знаний и умений рекламирования с целью их использования в своей профессиональной деятельности.

На вопрос: «Есть ли у Вас знания основных закономерностей психологического воздействия рекламы, механизмов восприятия рекламных средств и умения организовать самопрезентацию при рекламировании избранного вида спорта для привлечения различных целевых аудиторий», часть испытуемых (40%) уверены в том, что они имеют такие знания и весьма успешно применяют их в своей профессиональной деятельности. Вместе с тем, большая часть испытуемых (60%) ответили, что пытаются использовать рекламные приемы, но не совсем уверены в том, что делают это правильно и грамотно.

Испытуемым также был задан следующий вопрос: «Должны ли специалисты в сфере физической культуры и спорта иметь знания и умения рекламирования, если да, то где эти знания и умения они должны приобретать?».

На данный вопрос все испытуемые (100%) без всяких сомнений дали положительный ответ, аргументируя такую необходимость сложившимися в настоящее время социальными условиями, обуславливающими коммерциализацию практически всех профессиональных сфер, в том числе и сферу физической культуры и спорта.

Получение необходимых для рекламирования ценностей физической культуры знаний и умений испытуемые в основном связывают с процессом профессиональной подготовки в вузе (80%). Кроме этого отмечают возможность решения данной задачи в процессе изучения специальной литературы и на курсах повышения квалификации.

Для выявления уровней сформированности компетенций рекламирования ценностей физической культуры и спорта испытуемым было предложено ответить на вопросы разработанной нами анкеты.

Анализ результатов анкетирования показал следующее.

Несмотря на уверенность 40% испытуемых в том, что они имеют необходимые знания рекламирования и весьма успешно применяют их в своей профессиональной деятельности, высокий уровень сформированности исследуемых компетенций был выявлен только у незначительной части специалистов (7%). Средний уровень названных компетенций выявлен у (23%), остальные испытуемые продемонстрировали низкий уровень их сформированности.

Таким образом, полученные результаты исследований, позволяют утверждать следующее:

1. Специалисты в сфере физической культуры и спорта понимают зна-

чимось знаний и умений рекламирования в своей профессиональной деятельности, отмечая при этом, необходимость формирования названных знаний и умений в процессе профессиональной подготовки в вузе.

2. Возникает необходимость разработки методики формирования компетенций рекламирования ценностей физической культуры и спорта, и внедрения ее в процесс профессиональной подготовки студентов физкультурного вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вербицкий, А.А. Компетентностный подход в теории контекстного обучения / А.А. Вербицкий // *Материалы методол. семинара «Россия в Болонском процессе: проблемы, задачи, перспективы»*. – М., 2004. – С. 35-42.

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Е. В. Шатрова, Н. Г. Чекмарева, Т. В. Зуева, В. А. Зелик

Национальная металлургическая академия Украины

Днепропетровск, Украина

natalyachekmareva@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрена взаимосвязь спорта и современного общества, показана положительная роль спорта в жизнедеятельности человека.

Актуальность работы. В современном обществе весьма актуален вопрос о поддержании здорового образа жизни и высокого уровня физической активности населения посредством приобщения его к физкультуре и спорту. Спорт приобретает все большую популярность, становясь наряду с наукой и искусством полноправным компонентом социальной жизни общества. В

настоящее время спорт представляет собой многообразное общественное явление, оказывая огромное влияние, как непосредственное, так и опосредованное, на культурное и экономическое развитие общества, на весь образ жизни людей.

Цель работы. Изучение и анализ данных современной научной литературы о влиянии спорта на жизнедеятельность человека.

Методы исследования. В работе использовались общепринятые методы исследования, которые включали в себя изучение

и обобщение литературных источников, анализ и синтез, индукцию и дедукцию.

Результаты исследования. Спорт – это сложное многогранное социальное явление. В современной специальной литературе, посвященной характеристике социальной значимости спорта, он характеризуется как многофункциональное явление. Дается большой перечень его социальных функций, под которыми подразумеваются различные проявления его многогранной роли в жизни современного человека [4]. Спорт и современное общество имеют много общего: дух инициативы, соревнования и соревнования. В этой связи, совершенно справедливо называть спорт миниатюрой самой жизни, где и происходит социализация личности.

Спорт представляет собой одну из самостоятельных социальных подсистем, которая обладает своими ценностями, функциями, закономерностями развития. Обладая относительной самостоятельностью, эта подсистема не существует изолировано от других подсистем общества. Он тесно связан со всеми сторонами общественной жизни людей [5].

Общество нового тысячелетия в своем социокультурном развитии столкнулось с множеством проблем кризисного характера в области истории, экономики, политики, демографии, этики, с девальвацией идеалов и систем нравственных ценностей, с разрушением привычных жизненных представлений и мировоззренческих ориентиров. В основе этих кризисных явлений лежит состояние духовности общества, а человек, в конечном счете, интегрирует все эти процессы. Для решения этих проблем человечеству важно сделать правильный выбор наиболее оптимального пути развития, признав приоритетом гармонию духовно-нравственного и телесного, как в человеке, так и в обществе.

Не вызывает сомнения и тот факт, что спорт во многом зависит от типа государства, от его исторических традиций, от политических и социально-экономических условий, от системы общественных и культурных ценностей, демографических и образовательных характеристик.

Спорт, как многогранное общественное явление возник еще на заре нашей цивилизации. Максимального развития он достиг в древней Греции. Большую популярность получили спортивные состязания и спортивные игры (немейские, пифийские, истмийские, дельфийские), но самыми значимыми были Олимпийские игры, которые превратились в явление общекультурного масштаба. Занятия с элементами спорта у жителей древней Греции начинались с самого детства. Идеалом, к которому стремилась вся система воспитания, была "калогатия", – соединение в одном лице нравственного и физического совершенства. Именно в этот период уже начали формироваться принципы и методы спортивной подготовки. Однако со временем вся спортивная культура, которую греки создавали и развивали много веков была забыта. В дальнейшем, на протяжении долгого времени спорт рассматривался, главным образом, как времяпрепровождение или развлечение и получил распространение во всем мире только в XIX начале XX веков. Немалую роль в этом сыграли и современные Олимпийские игры.

В настоящее время спорт занял важное место в жизни общества. В научном плане его рассматривают как в узком, так и широком значениях. Исходя из выше сказанного, спорт в узком понимании можно определить как собственно соревновательную деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры, как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения

человеческих возможностей. В широком понимании включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические межчеловеческие отношения, поведенческие нормы и достижения в сфере этой деятельности [3].

Большинство людей, занимающихся спортом, указывают на то, что спорт формирует первоначальное представление о жизни, обществе, мире как таковом. Именно в спорте наиболее красочно и ярко проявляются важнейшие для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Люди, прошедшие "школу спорта", убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, учил идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие спортсмены утверждают, что именно спорт позволил им стать личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - "рассчитывать на самого себя". Это означает, что достижение успеха во многом зависит прежде всего от личных, индивидуальных качеств: честности, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков. Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности.

Спорт, как социальный фактор, как бы модельно воспроизводит альтернативу современной культуры, сохраняет и укрепляет сущностные механизмы социально-культурной жизни человека и перехода в субкультуру индивида, формирует его как социально компетентную личность. В большинстве случаев его рассматривают

как микромодель общества, которая формирует определенное отношение и типовое поведение. Более того, американские социологи сделали заключение, что современный спорт аккумулирует ценности общества.

Общепризнанным является то, что спорт и активная физическая деятельность создают благоприятную среду для выработки психологических, познавательных и деловых качеств, необходимых для самоопределения личности, дают возможность ответить на вопрос о своем бытии «сегодня и завтра», наметить перспективы для своего совершенствования, движения к оптимальному результату [1].

Современная школа насаждает свои правила поведения, умение держать себя в руках. Спорт развивает контроль за телом, учит направлять эмоции в нужное русло, а его растущая популярность отражает изменения в общественном сознании. Через взаимодействие духа и тела спортивные тренировки и спортивные состязания вносят свой вклад в формирование характера, воли и личности спортсмена [2].

Каким бы видом деятельности ни занимался человек — материальным производством, общественно-политической деятельностью, художественным творчеством, спортом — всегда, наряду с «внешними» результатами его деятельности (продуктами производства, политическими программами, произведениями искусства, спортивными рекордами и т.д.) возникает и результат «внутренний», т. е. изменение, развитие самого человека, его способностей, умений, знаний. Создавая мир вещей, человек совершенствуется, «надстраивает» свои возможности, расширяет рамки общения; он порождает новые потребности и ищет способы их удовлетворения [5].

Выводы.

На основе обобщения и анализа специальной литературы в статье рассмотрена история развития спорта, проанализирована тесная взаимосвязь спорта и современного общества, показана роль спорта в жизнедеятельности человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бахчанян Г.С. Мотивация интереса к занятиям физической культурой и спортом / Г. С. Бахчанян // Педагогика и психология. – К.: 1997. – № 4. – С.41.
2. Лоуэн А. психология тела: биоэнергетический анализ тела. – М., 1997.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. – М., 1997.
4. Теория и методика физической культуры. / Под редакцией Курамшина Ю.Ф. и Попова В.И. – Санкт-Петербург, 1999.
5. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания : учеб. пособие / Шамардина Г.Н. – Днепропетровск "Пороги", 2003. – 453 с.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ КФУ

Е. А. Шутова

Казанский Поволжский Федеральный Университет
Казань, Россия
gzmei2012@mail.ru

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Физическая культура играет огромную роль в профессиональной и учебной деятельности, как правило, связанной со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышает работоспособность, способствует укреплению здоровья.

Отдых – состояние покоя или такого рода деятельность, которая снимает утомление или способствует восстановлению работоспособности. Труд и отдых неразрывно связаны между собой в учебной, производственной и других сферах деятельности

человека. Недостаточный отдых снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению и потере трудоспособности. Рациональный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую трудоспособность в течение длительного времени. Важное условие эффективного отдыха – регулярное чередование периодов работы и отдыха. Исследованиями физиологов и гигиенистов установлено особое значение так называемого активного отдыха. Чередование умственной деятельности с легким физическим трудом устраняет чувство усталости и является своеобразной формой отдыха. Пассивный отдых целесообразно чередовать с активным отдыхом для наиболее быстрого восстановления работоспособности после утомительного физического и умственного

труда. Выбор рационального режима отдыха определяется многими факторами, в частности, условиями труда, возрастом и т.д.

Данная работа была выполнена с целью исследования мотивации студентов к занятиям физической культуры.

Мотивация определяется как «сила, стимул или влияние», которое побуждает человека или организм действовать или реагировать.

В рамках нашего исследования проводилось анкетирование в двух группах: спецгруппе и группе ОФП (туда также вошли ребята, занимающиеся тяжелой атлетикой и группа спортивных игр-баскетбола). Опрос проводился среди студентов с 1 по 4 курс среди юной и девушек по 50 человек в каждой группе. Итого в опросе приняло участие 800 студентов, которые пришли на занятия по физкультуре по своему расписанию.

Итак, общие итоги тестирования:

- Большой процент студенты дают информированности от преподавателей, а значит это первый путь, где мы можем повысить мотивацию студентов к занятиям физической культуры, т.к. нас слушают и значит многое зависит от нас, как интересно преподаватель донесет информацию до студентов.
- Большой процент на всех курсах и группах ответил, что не имеют вредных привычек.
- Студенты начинают заниматься самостоятельно к старшим курсам.
- Нехватка времени уменьшает желание заниматься физкультурой, поскольку ребята учатся в самом большом Вузе республики и в

первую очередь приходят сюда за знаниями.

- Большинство девушек во всех группах с удовольствием занимались бы нетрадиционными видами и спецгруппа как раз богата такими специалистами.
- Сильная половина нашего ВУЗа отдает предпочтение спортивным играм, силовой атлетике, единоборствам.
- Наибольшей популярностью у девушек стали ответы: улучшить фигуру, укрепить здоровье, желание развивать у себя какие-либо качества и самоутвердиться.
- У ребят мотивом к занятиям тоже служит улучшение фигуры, укрепление здоровья, важна для них и эмоциональная разгрузка, а также желание самоутвердиться.
- Большинство студентов легки на подъем, значит с удовольствием будут принимать участие во внеурочных мероприятиях.

Большинство студентов серьезно относятся к своему здоровью, используют имеющиеся возможности занятий физкультурой и спортом в укреплении его и с пониманием относятся к здоровью как важнейшей ценности человека. Они выполняют установленные требования по спортивной подготовке, принимают участие в соревнованиях разного масштаба, сохраняют интерес к спорту при обучении и на старших курсах. У студентов мотивация к занятиям физической культурой связана с желанием снять эмоциональное напряжение, улучшить телосложение и пластику движений, учиться противостоять стрессовым эмоциональным ситуациям, улучшить состояние

здоровья, организовать вид активного отдыха, отвлечься от неприятных мыслей.

Нужно формировать адекватную оценку состояния физического и психического здоровья у студентов для осознания потребности и мотивов поддержания и улучшения здоровья. Изучение мотивационной сферы студентов дает возможность намечать пути коррекции и формирования таких потребностей, удовлетворение которых наиболее благоприятно для их здоровья и физического совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. «Биоритмы, спорт, здоровье».- М.ФиС,1989
2. Бажанова М.В., Харитонов В.И., Исаяев А.П. «Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся», Челябинск,1999
3. Виноградов П. А., Душанин А.П., «Основы физической культуры и здорового образа жизни». М.,1996
4. Виноградов П.А., «Физическая культура и здоровый образ жизни». М.,1990
5. Новиков Б.И., Федоткин В.В. Динамика физических качеств, состояния здоровья и физического развития студентов в процессе обучения в ВУЗе. Физкультура и здоровье студентов. – М,1998
6. Чоговадзе А.В., Иванова Г.Е., Двигательная активность и состояние здоровья студентов/ ФК личности студента. – М.МГУ 1991
7. Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Б. П. Яковлев, Н. Р. Усаева

ГБОУ ВПО «Сургутский государственный университет ХМАО-Югры»,
Сургут, Россия

boris_yakovlev@mail.ru

Аннотация. Увеличение учебных и психических нагрузок в современной школе предъявляет к организму ребенка высокие требования. Большие информационные нагрузки длительное время воздействуют на организм школьника, кумулятивность их воздействия увеличивается к концу учебного года, независимо от возрастного-полового диморфизма, и, усугубляется на фоне гиподинамии, значительного нервно-эмоционального напряжения, неблагоприятной экологической обстановки.

Оптимальное реагирование на совокупность факторов психической нагрузки зависит от его индивидуальной способности противостоять и справляться с их влиянием. Вели-

чина воздействия психической нагрузки на индивидуальную толерантность может превысить его оптимальные, и даже предельные возможности и резервы. Поэтому для педагога-предметника, школьного психолога является важным своевременно не только знать, но и контролировать специфические факторы и проявления нагрузки, возникающие в определенной ситуации и условиях учебной деятельности. Целесообразность и необходимость работы в этом направлении несомненны для более адекватного и рационального построения, индивидуального планирования предметного содержания учебной нагрузки в том или ином семестре, периоде образовательного процесса.

Введение. Организация учащихся к учебно-воспитательному процессу, проведенная с учетом не только учебных нагрузок, но и психических нагрузок, может служить одним из важных инновационных аспектов повышения познавательной активности, творческого мышления, а также сохранения и развития здоровья детей. Как считает Вице-президент Российской академии образования, действительный член РАО Кузнецов А.А. (2010), определять учебную нагрузку школьников только через подсчет учебных часов - неправильно, нагрузка определяется многими факторами, и число учебных часов стоит в иерархии этих факторов только на 3–4 месте [2].

Как школьные учителя-предметники, так и научные специалисты указывают, что нагрузка на психику ребенка формирует и определенный стиль личностного роста. Одаренные и усидчивые дети усваивают учебный материал больше времени, развиваясь умственно, в ущерб физическому развитию. Дети, не заинтересованные предметом обучения, пребывают в пассивном время препровождении. В первом и во втором случае, никакой удовлетворенности от учебных занятий дети не получают. Именно отсюда идет нарастание, считает Казначеев В.П., *прессорных синдромов*, например, в современных школах при стандартизированной системе образования [1].

Внутренние конфликты, возникающие при освоении такого содержания, в лучшем случае выливаются в "немотивированные" протесты, бунты (и это, действительно, лучше для ребенка), в худшем - загоняются внутрь и служат причиной многочисленных неврозов.

В школьном возрасте ухудшение здоровья еще более выражено и четко прослеживается от начала обучения в школе к его

концу. За последние 10 лет число школьников с хронической патологией возросло в 1,5 раза. Распространенность хронических болезней среди учащихся начальной школы увеличилась в 1,4, а среди подростков-школьников - в 2,1 раза. За последние годы изменилась и структура выявляемой патологии. В настоящее время наиболее часто встречаются расстройства и болезни опорно-двигательного аппарата, нервно-психические и кардиоваскулярные нарушения, эндокринные расстройства и аллергические болезни, патология органов системы пищеварения. Частота встречаемости этих классов и групп болезней за последние годы возросла в 2-6 раз.

Важно отметить, что за время обучения в школе 70% сформировавшихся в начальных классах функциональных расстройств трансформируются и к моменту окончания школы перерастают в стойкую хроническую патологию: в 4-5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза - органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата, в 2 раза увеличивается число нервно-психических расстройств и функциональных нарушений сердечно-сосудистой системы. Наиболее значительное увеличение частоты всех классов патологических состояний отмечается в возрастные периоды 7, 10 и 12-17 лет, т. е. в критические периоды, характеризующиеся наиболее интенсивной перестройкой систем организма и снижением его адаптивных возможностей.

Нет сомнения в том, что серьезное влияние на рост, развитие и состояние здоровья детей оказывают социальные и экологические проблемы. Никто не отрицает при этом генетической отягощенности, и все же специалисты считают, что 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста, связано со школой.

Это убедительно доказывают данные Института возрастной физиологии РАО, в соответствии с которыми в школу приходит около 20% детей, имеющих нарушения психического здоровья пограничного характера, но уже к концу первого класса их число увеличивается до 60-70%. За 8-9 месяцев обучения существенно не меняется влияние социальных и экологических факторов, но резко ухудшается состояние здоровья, что свидетельствует о том отрицательном влиянии, которое оказывает именно школа.

Важность акцентированного внимания на понятии «психическая нагрузка» в учебно-воспитательном процессе учащихся обусловлена в первую очередь несоответствием, ограниченностью выделения факторов, составляющих особенности учебной нагрузки. Многолетние исследования Института возрастной физиологии РАО позволили не только выявить те школьные факторы (стресс факторы риска), которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей, но и проранжировать их по значимости и силе влияния.

К числу стресс факторов риска относятся: стрессовая педагогическая тактика; интенсификация учебного процесса; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников; нерациональная организация учебной деятельности; функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья; отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (в том числе профилактики вредных привычек, полового воспитания и сексуального просвещения, недостаточное использование средств физического воспитания и спорта и т. п.).

Воздействие школьных факторов риска усугубляется тем, что они действуют комплексно и практически постоянно в течение 10-11 лет. Поэтому даже в случае минимального влияния каждого из факторов, их суммарное воздействие велико. Кроме того, негативные влияния стресс факторов риска приходятся на наиболее чувствительный к любым неблагоприятным воздействиям период интенсивного роста и развития организма ребенка.

Важно также отметить, что воздействие на организм человека любого неблагоприятного фактора усиливается, если такое влияние воспринимается как неизбежное, неуправляемое, неизменное. Это в большой мере относится к комплексу школьных факторов риска, которые ребенок не в силах изменить, минимизировать или исключить.

Опасность влияния стресс факторов риска усиливается и тем, что их воздействия на рост, развитие и состояние здоровья детей проявляются не сразу, а кумулируются (накапливаются) в течение нескольких лет. Кроме того, микросимптоматика этих нарушений не привлекает внимание педагогов и родителей до тех пор, пока они не переходят в выраженную патологию.

Действие нагрузок выражается в тех изменениях, которые происходят у конкретного человека под влиянием того или иного (чаще негативного) фактора. Это, прежде всего, индивидуальная реакция организма в ответ на действие разнообразных факторов. Психика детей более ранима, чем у взрослых, и при этом менее адаптирована к различным негативным эмоциональным ситуациям, проблемам в семье и/или в школе. Например, говоря о психотравмирующем факторе, важно учитывать, что для формирующейся психики ребёнка любая малозначимая для взрослого человека

психологическая ситуация может быть психотравмирующей. Каждый организм такую психологическую ситуацию воспринимает по-разному. И реакция иммунной системы носит индивидуальный характер. Не только при наличии явной психоневрологической патологии (как, например, невротический энурез, в генезе которого психическая нагрузка часто играет первостепенную роль), но даже при отсутствии жалоб со стороны нервной системы, когда мама приводит ребёнка с какой-либо соматической патологией, у ребёнка часто выявляются высокие психические нагрузки. А соматическая патология является просто так называемой «соматической маской» заболевания. За болями в животе или головной болью часто скрывается нежелание посещать школу, страх школы (школьная фобия) из-за какой-либо неразрешенной проблемы со сверстниками или учителями, из-за неправильного отношения родителей к проблемам ребёнка в школе. Выявление психической нагрузки у ребёнка во многих случаях – это откровение для родителей. Ребёнок часто глубоко переживает те ситуации, на которые взрослые могут даже не обратить внимание как на незначительные. Конфликтные ситуации в семье, сложные отношения со сверстниками или с учителями, перенесённые состояния испуга – эти моменты могут быть глубоко скрыты, замаскированы, и выявить их бывает сложно. Для объективизации психического состояния, структуры нарушений психической деятельности проводится экспериментально-психологическое исследова-

ние, направленное на определение самооценки, структуры и интеллекта личности, эмоционально-волевой сферы, степени тревожности и конфликтности. При этом психические нагрузки бывают часто настолько замаскированы, что даже углубленное экспериментально-психологическое исследование с применением современных методик не всегда может выявить имеющуюся проблему.

Постоянная психическая нагрузка поражает не только школьников, но и молодых учителей, кто занят учебно-воспитательным процессом. К примеру, медицина отмечает у людей в возрасте от 25-35 лет заболевание, называемое фатиг-синдром (по французски «фатиг» – усталость, слабость). Причем женщины почему-то страдают этим коварным недугом чаще мужчин. Заболеваемость этим синдромом весьма высока, как отмечают врачи центра по изучению этого заболевания при Институте иммунологии Минздрава России и клиники неврозов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Казначеев, В. П. *Внутренняя картина здоровья* / В. П. Казначеев // *Alma mater (Вестник ВШ)*, 1998, №9. – С. 49–52.
2. Кузнецов, А. А. *Основные направления деятельности РАО по созданию школьных стандартов нового поколения* / А. А. Кузнецов // *Проблемы современного образования*, 2010. – №1. – С. 14–17.
3. Яковлев, Б. П. *Одарённость детей: психолого-педагогический аспект*. – Ханты-Мансийск : ОАО «Издательский дом «Новости Югры»», 2012. – 317 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
УЧАЩЕЙСЯ
МОЛОДЕЖИ

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В ВУЗАХ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Н. А. Абдрахманов

Юридический институт МВД РФ

Казань, Россия

abzalov2004@mail.ru

***Аннотация.** В статье раскрывается сущность и содержание воспитательного процесса в вузах системы Министерства внутренних дел. Авторами представлены основные задачи, которые стоят перед преподавателями высшей школы. Приводятся результаты анкетирования студентов по вопросам о факторах, оказывающих наибольшее воспитательное воздействие преподавателями.*

Эффективность воспитательной деятельности зависит от многих факторов.

Семейное воспитание, семейные традиции, взаимоотношения семьи с соседями, членов семьи внутри. Воспитание в семье закладывает фундамент воспитательной деятельности и все остальные черты характера человека. Воспитательные характеристики будут формироваться на основе семейного воспитания. В семье, как правило, воспитывается уважение друг к другу, уважение к родителям, уважение к традициям семьи, участие в семейном бюджете, создание семейного уюта и т.д.

Окружающая обстановка: улица, соседи, деревня, город, населенный пункт и т.д. В каждом населенном пункте, городе имеются свои особенности - это оказание или положительного, или отрицательного влияния на процесс воспитательной деятельности. В организации воспитательного процесса важную роль играет общение в условиях улицы.

Общеобразовательная школа, где обучаются учащиеся, играет важную роль в воспитании добрых черт характера человека. Формирует основы взаимоотношения с

другими людьми, в целом основы воспитательной деятельности.

В высшее образовательное учреждение человек приходит в какой-то степени уже сформированным воспитательным потенциалом, с аттестатом зрелости в руках. С поступлением в высшее учебное заведение у человека происходят существенные изменения в воспитательном процессе.

Следует подчеркнуть еще одну особенность воспитательной деятельности вузов системы Министерства внутренних дел. Это командный тип воспитательного процесса. Данная система воспитательной деятельности в основном предусматривает реализацию принципа «Сделай как я сказал!». В данном случае думать, анализировать предстоящую деятельность практически времени не остается и развивается механический процесс выполнения мероприятий воспитательного характера. Эффективность такой воспитательной деятельности характеризуется определенными особенностями.

В настоящее время отдельными коллективами разрабатываются система воспитательной деятельности, которая основывается на авторитете отдельной личности преподавателя. Обучающиеся воспитываются на примере жизненного опыта, учебной деятельности, ведущих ученых, опытных преподавателей и начальников. Это требует весьма ответственного и добросовестного отношения опытных преподавателей к своей работе, к коллегам по работе, а также общественной активности и добросовестных отношений в семье.

Надо помнить, что обучающиеся ревностно наблюдают за своим любимым преподавателем – наставником, ибо многие черты характера готовы перенять и формировать у себя. Данная система воспитательной деятельности имеет большую перспективу, ибо она лишена многих существующих недостатков вузовской системы воспитательной деятельности групповым методом. В данном процессе отсутствует нравоучение, возмущение, чтение нотаций, проведение специальных воспитательных мероприятий, которые малоэффективны. Данный метод организации воспитательной деятельности основывается на принципе организации воспитания в семье, где эти проблемы решаются на положительном примере родителей. Определенные правила хорошего тона, добросовестных отношений в семье, дети принимают от родителей, от старших и во многом подражают родителям. В вышеуказанной нами вузовской системе воспитательной деятельности эталоном выступает авторитет преподавателя – наставника, начальника, опытного преподавателя – ученого и т.д.

В связи с вышеизложенным возникают задачи:

- нацелить опытного преподавателя на организацию воспитательной деятельности во время учебной работы;
- соблюдать нормы поведения педагогов на работе и в общественных местах;
- создать по возможности идеальные условия для реализации воспитательного потенциала ведущих преподавателей, ученых;
- создать условия для формирования здорового образа жизни преподавателя с тем условием, чтобы

это можно было передать своим воспитанникам.

Приводим результаты анкетирования слушателей по следующим вопросам:

1. Кому, прежде всего вы подражаете?

«Полковнику» - 29%;

«Майору» - 20%;

«Лейтенанту» - 51%.

2. Какова воспитательная роль отдельных преподавателей?

«Полковника» - 45%;

«Майора» - 35%;

«Лейтенанта» - 20%.

3. Чем обуславливался выбор данного вуза?

«Материальными факторами» - 25%;

«Стремление к воинскому званию» - 30%;

«Место расположения ВУЗа» - 15%;

«Профессиональная принадлежность» - 30%.

Анализ результатов анкетирования. Следует отметить, что воспитательные воздействия преподавателями отличаются. Наиболее существенное влияние оказывает старший офицерский состав (подполковники и полковники). Очевидно, они в процессе общения со слушателями часто излагают какие-то жизненные ситуации и особенности преодоления этих ситуаций при этом, подчеркивая уровень воспитанности обучающихся. У младших офицеров (лейтенантов и старших лейтенантов), очевидно, такого опыта нет и естественно они не в состоянии доводить до обучающихся какие-то каноны воспитательной деятельности, особенности воспитательного про-

цесса. Это необходимо учитывать в процессе воспитательной деятельности. Но при этом следует отметить, что повседневное общение обучающихся с младшим офицерским составом оказывает свое влияние на формирование воспитательного потенциала.

Следующим важнейшим фактором воспитательной деятельности в вузах МВД являются *учебные дисциплины*. В зависимости от преподавания учебных дисциплин на конкретном курсе обучения студентов, важности данного предмета для данной профессии и т.д. обучающиеся проявляют различные интересы к этим дисциплинам. Как показывает опыт образовательной деятельности, студенты младших курсов, особенно те, которые с огромным желанием выбрали эту профессию, проявляют глубокий интерес к преподаваемым теоретическим и практическим учебным дисциплинам. Они стараются не пропускать занятия по этим предметам, постоянно выполняют задания преподавателя по этим предметам. Чувствуется глубоко уважительное отношение их к этим предметам. Данная закономерность иногда передается от поколения к поколению студентов. Словом, эти предметы у студентов младших курсов вызывают глубокое уважение и оказывают воспитательное воздействие, т.е. формируют такие черты характера как ответственность, обязательность, пунктуальность,

уважение к своей профессии и т.д. на старших курсах студенты узнают какой предмет у них стержневой для данной профессии. Уважение к данному предмету или нескольким предметам, составляющим основу будущей профессиональной деятельности, воспитывает у студентов глубоко ответственное отношение.

Необходимо отметить, что другим важнейшим фактором в современных вузах, в том числе вузах МВД является изучение *основ научной деятельности*. Итогом этой деятельности является написание курсовых работ, выпускных квалификационных работ, магистерских диссертаций. Благодаря этим видам работ студенты на старших курсах осваивают научные основы своей профессии. У них формируется профессиональное, творческое глубоко научное отношение к своей будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, в современных условиях деятельности вуза особое значение приобретает: во-первых, воспитательная роль педагогов-профессионалов, ученых, уважаемых всем коллективом; во-вторых, учебные дисциплины, составляющие основу данной профессии, которые определяют профессиональную подготовленность, а также конкурентоспособность будущих специалистов по данной профессии.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА: ОЦЕНКА УРОВНЯ И ЕЕ ДИНАМИКА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Р. А. Айдаров, Н. А. Никитин

Набережночелнинский институт (филиал)
Казанского (Приволжского) федерального университета
Набережные Челны, Россия
aid-rus@mail.ru

Аннотация. *Сегодня на государственном уровне принимаются решения и действия для оптимизации уровня физической подготовленности граждан страны, в т.ч. и студентов. Совершенствование процесса физической подготовки студентов требует постоянного мониторинга, поиска и внедрения адаптированных данному возрасту результативных апробированных педагогических технологий и программ физической подготовки.*

Методы исследования: *анализ и обобщение научно-методической литературы и нормативных документов, педагогическое тестирование и наблюдение, методы математико-статистической обработки.*

Результаты. *В целом наблюдается положительная динамика физической подготовленности студентов, однако оснований для утверждения достоверного прироста результатов не выявлено. Отличные и хорошие показатели физической подготовленности на момент поступления в вуз демонстрируют примерно половина студентов-юношей, за исследуемый период этот показатель возрастает примерно на 20%.*

Введение. Особое значение процессу физической подготовки граждан различных возрастов придается сегодня на государственном уровне. По инициативе главы государства правительством РФ опубликовано постановление о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», которое устанавливает государственные требования к физической подготовленности населения страны. Между тем, необходимо понимать, что повышение общей физической

подготовленности – одна из традиционных задач, которая стояла перед системой физического воспитания. Ее реализация во все не должна выступать в качестве цели учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». «Двигательное натаскивание» на выполнение лишь усредненных контрольных нормативов приводит к искаженному пониманию или непринятию личностью всей совокупности ценностей физической культуры, что также согласуется с принципами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. В связи с этим, обеспечение физической подготовленности студентов, скорее всего, должно быть одним из показателей эффективности целостного решения всего комплекса образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Процесс общей физической подготовки студентов, несмотря на то, что он является традиционным, до сих пор имеет ряд актуальных проблем, решение которых обеспечивается на основе внедрения в практику физического воспитания современных подходов. А именно: формирование необходимого уровня общей физкультурной образованности студентов для самостоятельного планирования и использования индивидуальных программ общефизической тренировки; разработка дифференцированной системы оценки уровня физической подготовленности и учета индивидуальных особенностей организма; реализация системы эффективного мони-

торинга и установки обратной связи; внедрение эффективной системы педагогической коррекции.

Объектом исследования явился процесс физического воспитания студентов-юношей вуза.

Предмет исследования – уровень и динамика общей физической подготовленности студентов-юношей за 2,5 года обучения.

Цель исследования – оценить уровень и динамику общей физической подготовленности студентов за 2,5 года обучения.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе спортивного и тренажерного залов Набережно-челнинского института КФУ. В нем приняли участие студенты-юноши, которые обучались с первого по третий курс. По состоянию здоровья все студенты относились к основной и подготовительной медицинским группам. В каждом семестре они были подвергнуты тестированию физической подготовленности.

Для выявления уровня и динамики общей физической подготовленности (ОФП) использовался метод педагогического тестирования. Контрольные испытания по общей физической подготовленности студентов проводилось в четырех упражнениях:

- прыжок в длину с места (тест для измерения скоростно-силовых способностей);
- наклон туловища из положения сидя (тест для измерения гибкости);
- поднимание и опускание туловища из положения лежа на

наклонной доске под углом 45° (тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса);

- подтягивание из виса на перекладине (тест для измерения силовой выносливости мышц спины и рук).

Занятия по физической культуре проходили два раза в неделю согласно расписанию. Учебная программа по физической культуре в первом, в третьем и пятом семестрах предусматривала проведение практических занятий по баскетболу, бадминтону, волейболу и силовой подготовке, во втором и в четвертом – по лыжной подготовке, волейболу и силовой подготовке.

Для педагогического анализа результатов исследования и выявления их достоверного изменения использовались методы математико-статистической обработки. Вычислялись средняя арифметическая величина ($\bar{X}$), среднее квадратическое отклонение (σ), средняя ошибка среднего арифметического значения (m), достоверность динамики результатов (p) по t -критерию Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Из [таблицы 1](#) видно, что средние показатели общей физической подготовленности за период исследования студентов с первого по пятый семестр в тестируемых упражнениях имеют тенденцию к незначительному повышению за исключением показателей в прыжке в длину с места. При этом достоверный прирост результатов выявлен лишь в одном из тестовых упражнений ($p > 0,05$).

Таблица 1

Уровень и динамика средних показателей ОФП студентов-юношей за 1-5 семестры обучения

Тестовые упражнения	Сентябрь 2011 г.	Декабрь 2013 г.	Динамика, в %	t табл. при t=0,05	t	p
	X±m	X±m				
«Пресс», (кол-во раз) n=20	17,4±2,09	23,2± 0,86	33,3	2,02	2,42	p<0,05
Подтягивание, (кол-во раз) n=24	11,4±1,23	13,8±1,18	21,0	2,02	1,7	p>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см n=16	14,4±1,76	16,3 ±1,50	13,2	2,04	0,83	p>0,05
Прыжок в длину с места, см n=18	236,2±4,6	235,9± 5,13	-0,12	2,02	- 0,04	p>0,05

Следует отметить, что динамика результатов ОФП от семестра к семестру носит не прямолинейный, а волнообразный характер (таблица 2, рисунок 1). А именно: незначительный спад уровня общей физической подготовленности наблюдается в мае каждого года обучения, что связано с уменьшением объема ОФП в связи с проведением занятий по лыжной подготовке. Второй спад результатов ОФП наблюдается после летних каникул во всех тестируемых упражнениях. Кроме того, отмеча-

ется тенденция к незначительному уменьшению результатов в пятом семестре обучения.

Уровень физической подготовленности оценивался по 5-ти балльной шкале в каждом упражнении в соответствии с требованиями Примерной программы по дисциплине «Физическая культура». Оценка начального и конечного уровня общей физической подготовленности юношей, а также ее динамика представлены на рисунке 2, в таблице 3.

Таблица 2

Динамика средних показателей ОФП студентов-юношей за 1-5 семестры обучения

Тестовые упражнения	Сентябрь 2011г.	Декабрь 2011г.	Май 2012г.	Декабрь 2012г.	Май 2013г.	Сентябрь, 2013 г.	Декабрь 2013 г.
"Пресс", кол-во раз	17,4	20,8	21,6	23,2	23,1	19,0	23,2
Подтягивание, кол-во раз	11,4	12,9	11,7	14,0	11,5	11,9	13,8
Наклон, см	14,4	16,1	15,5	17,8	17,4	14,1	16,3
Прыжок в длину с места, см	236,2	235,7	241,5	237,2	239,7	231,1	235,9

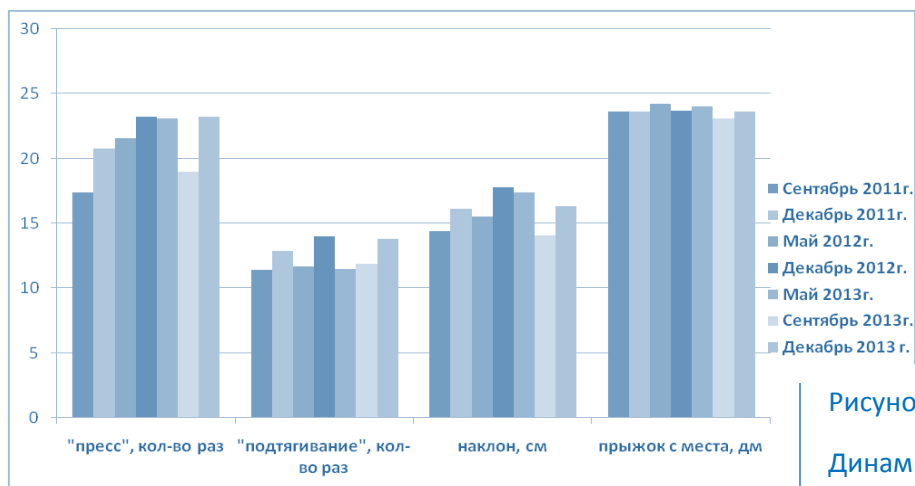


Рисунок 1

Динамика результатов ОФП юношей за период исследования

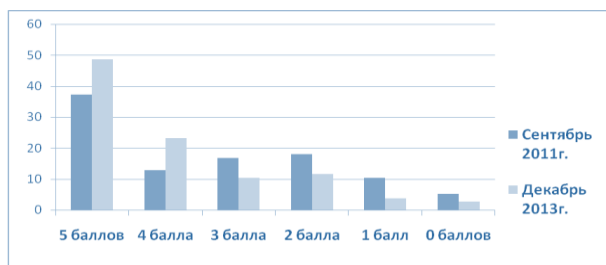


Рисунок 2

Динамика оценок результатов ОФП за период исследования

Таблица 3

Динамика оценок результатов ОФП студентов за период исследования, %

Баллы	Сентябрь 2011г.	Декабрь 2013г.	Динамика, %
5 баллов	37,2	48,7	11,5
4 балла	12,8	23,1	10,3
3 балла	16,7	10,3	-6,4
2 балла	17,9	11,5	-6,4
1 балл	10,3	3,8	-6,5
0 баллов	5,1	2,6	-2,5

В представленных оценочных результатах по ОФП (таблица 3, рисунок 2) студентов наблюдается тенденция к улучшению уровня физической подготовленности. К концу исследования число неудовлетворительных оценок (0-2 балла) уменьшилось на 15,4 %. Наблюдается уменьшение числа удовлетворительных оценок на 6,4%. За период исследования увеличилось количество хороших и отличных оценок на 21,8%.

Причем больший прирост наблюдается в количестве оценок на «отлично» (11,5%).

Выводы. Результаты исследования показали что:

1. Наблюдается положительная динамика средних показателей в тестируемых упражнениях. Однако оснований для констатации суще-

ственного и достоверного повышения общей физической подготовленности студентов не имеется, за исключением развития силовой выносливости мышц брюшного пресса.

2. Количество оценок за тесты ОФП (от 0 до 2 баллов) в момент поступления в вуз составило 33,3 %. К концу периода исследования их количество снизилось примерно в 2 раза (до 17,9%). Число хороших и отличных оценок при поступлении в вуз было 50 %, за 2,5 года обучения этот показатель возрос примерно в полтора раза до 71,8%.
3. В целом, применяемая программа общей физической подготовки студентов на занятиях по физической культуре позволила поддержать уровень общей физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айдаров Р.А., Никитин Н.А. *Общая физическая подготовленность студенток вуза: оценка уровня и динамика в полторагодовом цикле обучения* / Р.А. Айдаров, Н.А. Никитин // *Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма и социально-культурного сервиса: материалы I Всероссийской научно-практической конференции (21 февраля)* – Набережные Челны: НФ Поволжской ГАФКС, 2013. – Т. 1. – С.14-18.
2. Айдаров Р.А., Никитин Н.А. *Оценка уровня и динамика общей физической подготовленности студентов вуза за двухгодичный цикл обучения* / Р.А. Айдаров, Н.А. Никитин // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных статей. Выпуск 4 / Чуваш. гос. пед. ун-т; под ред. Г. Л. Драндрова.* – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – С. 294-299.
3. Бондаренко И.Г. *Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и метод индексов* / И.Г. Бондаренко // *Современные проблемы и технологии развития физической культуры и спорта: Материалы Международной научно-практической конференции.* – Иркутск: Изд-во «Аспринт», 2011. – С. 11-16.
4. Семенов Л.А. *Паспорт физической подготовленности студента" как средство обратной связи в процессе управления физическим воспитанием в вузе* / Л.А. Семенов, С.П. Миронова // *Теория и практика физической культуры.* – 2006. – №5. – С. 34-39.
5. *Физическая культура. Примерная программа дисциплины.* – М.: Министерство образования РФ, 2000. – 35 с.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ»

Г. Ш. Ашрафуллина, Н. А. Никитин, А. Н. Кудяшева

*Набережночелнинский институт (филиал)
Казанского (Приволжского) федерального университета,
Набережные Челны, Россия
haki83@mail.ru*

Введение. К настоящему моменту в научно-методической литературе содержатся значительные экспериментальные данные, которые объективно указывают на отсутствие у большинства студентов мотивов к занятиям физическими упражнениями и низкую двигательную активность. Проблема заключается в противоречивости создавшейся острой ситуации: с одной стороны, существующее программно-методическое обеспечение физического воспитания, с другой – необходимость новых подходов к активизации двигательной деятельности студентов, основанной на ориентации их потребностно-мотивационной сферы, что создает предпосылки целевого, самостоятельного и рационального выбора средств физической культуры. Инновационные процессы, происходящие в физическом воспитании студентов высших учебных заведений, требуют постоянного поиска новых организационно-методических форм, технологий обучения, эффективных средств, методов развития личности, укрепления здоровья студенческой молодежи [4]. Очевидно, вполне оправданным и перспективным направлением, связанным с разрешением этой проблемы, было бы применение не только традиционных силовых тренировок, но и так называемого функционального тренинга – тренировки, в ходе которой прорабатываются все мышцы тела, причем в первую очередь те, которые помогают телу функционировать в повседневной жизни [5]. Любой вид физической активности в реальной жизни – это и есть "функциональный тренинг":

подъем по лестнице на пятый этаж, уборка квартиры и даже дорога от офиса до машины по гололеду. Ни на каком стандартном тренажере эти движения не смоделируешь. Можно всю жизнь заниматься силовыми тренировками, создать прекрасный мышечный рельеф и оказаться совершенно не готовым к тому многообразию возможных нагрузок, с которым приходится сталкиваться в повседневной жизни [3].

Центральная идея заключается в улучшение жизнедеятельности человека, а раз так, то в тренировке выполняются те упражнения, которые максимально похожи на самые распространенные движения из жизни. Занятия построены по принципу постепенного включения в работу максимального количества мышечных групп и использования всех возможных направлений движений и степеней свободы. В результате оказывается комплексное воздействие на все системы организма. Здесь сочетаются все возможные режимы мышечной работы, что позволяет развить универсальное тело, способное приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды [1].

В жизни самые сложные физические задачи человек решает в положении стоя. Тренировки в неустойчивых позициях и на неустойчивых поверхностях нацелены на развитие глубоко лежащих мышц-стабилизаторов, большинство из которых мы не можем контролировать сознательно. Но именно эти мышцы удерживают наше тело

в равновесии, когда мы совершаем какое-либо движение. Большинство выполняемых человеком движений ассиметричны. Сумку носим в одной руке, пишем одной рукой, начинаем ходьбу всегда с одной ноги. В результате таких "перекосов" возникают неправильные схемы движения, которые закрепляются и со временем становятся привычными, что приводит к нарушению осанки и в свою очередь к болям в спине, суставах, головным болям. С помощью функционального тренинга выполняя ассиметричные упражнения можно добиться сбалансированности в развитии правой и левой половины тела [2].

Функциональный тренинг проводится и как отдельная тренировка, и как дополнение к традиционному силовому тренингу. Усложнение тренировки происходит не за счет увеличения веса отягощения, а за счет усложнения движений при помощи специального оборудования, в частности кор-платформ, босу (резиновых полусфер), фитболов (резиновых гимнастических мячей), балансировочных подушек Airex Balance Pad (подушек, изготовленных из мягкого «пенного» материала) или силовых тренажеров со свободной траекторией выполнения движения.

В работе по программе «Функциональный тренинг» используется и вес собственного тела, а также свободные веса, тяговые тренажеры, амортизаторы, мячи. Балансирующая основа, на которой выполняются упражнения, активизирует большое количество мышц, как крупных, так и мелких (глубокие постуральные мышцы) которые на обычных тренажерах не работают. Наши старания удержать равновесие, чтобы не упасть или не скатиться с неустойчивой поверхности, способствуют затратам большего количества энергии, при этом наши суставы надежно оберегаются от из-

лишнего воздействия, так как неустойчивая, пружинящая поверхность принимает на себя часть ударной нагрузки.

Учитывая эти достоинства, мы решили провести педагогический эксперимент, в задачи которого поставили: повысить у студентов заинтересованность в занятиях по физической культуре посредством применения в учебном процессе программы «функциональный тренинг»; определить возможность направленного использования упражнений с целью более полной реализации основных функций физического воспитания в вузе. Занятия проводились с музыкальным сопровождением, что повышало эмоциональную окраску и создавало прекрасное настроение у занимающихся.

Методы исследования. Основными методами исследования выступили тестирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Организация исследования. В исследовании приняло участие 78 студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам 1-3 курсов экономического, строительного, автомобильного, социально-гуманитарного отделений Набережночелнинского института (филиала) Казанского (Приволжского) федерального университета в возрасте от 18 до 22 лет. Использовалась комплексная система оценки уровня физического состояния, при помощи которой был определен начальный уровень показателей физического развития, а также получены результаты исследования после четырехмесячных занятий «функциональным тренингом», как правило, выполняемых в основной части практических занятий по физической культуре.

Показатели физической подготовленности студентов определялись по четырем тестам: сгибание и разгибание рук в упоре

лежа на опоре высотой до 50 см. (тест для определения силовой выносливости рук); поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на наклонной доске под углом 30°, руки скрестно на груди, ноги закреплены (тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса); прыжок в длину с места (тест для измерения скоростно-силовых способностей); наклон туловища вперед из положения сидя (тест для измерения гибкости).

Результаты исследования. Средние результаты физического развития за период исследования студентов во всех тестируемых упражнениях повышаются. Достоверный прирост результатов выявлен по двум тестам: «наклон туловища вперед из положения сидя» - на 16,3%, «пресс» - на 10,2%. Не достоверно, но также наблюдается прирост результатов в «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке» (на 2,1%), а в прыжках в длину с места составил всего 1,8%.

Дополнительно фиксировались – жизненная емкость легких (ЖЕЛ), артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС), функциональная проба с дозированной физической нагрузкой (20 приседаний за 30 сек) с фиксированием времени восстановления ЧСС до состояния покоя (проба Мартине-Кулешелевского), индекс массы тела и процент жира в организме, обхваты плеча, талии, таза и бедер.

В результате исследования было выявлено улучшение функциональных показателей: ЖЕЛ на 4,3%, снижение ЧСС на 2,3%, понижение АД систолического и диастолического на 1,8% и 2,7% соответственно. Также произошли улучшение показателей – индекса массы тела на 5,8%, процентного со-

отношения жира в организме на 4,2%, обхвата плеча на 4,9%, обхвата талии на 7,3%, обхвата таза на 4,6% и обхвата бедер - 6,1%.

Выводы. В результате проведенного эксперимента физического развития студентов, занимающихся функциональным тренингом, наблюдается положительная динамика средних показателей во всех тестируемых упражнениях, а также и функциональных показателей. Предполагаем, что внедрение упражнений по программе «функциональный тренинг» в учебный процесс по физической культуре в вузе окажет положительное воздействие на физическое развитие занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Мирошников, А. Б. Методология функционального тренинга / А. Б. Мирошников // Персональный сайт Рината Хисямова. – [Электронный ресурс]. URL: <http://www.khisiyarnov.ru/lib/articles/1180/> (дата обращения 06.02.2014).*
2. *Мякинченко, Е. Б., Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.*
3. *Остапенко, Л. А. Размышления касательно т.н. функционального тренинга / Л. А. Остапенко. – 2012. [Электронный ресурс]. URL: <http://forum.ironman.ru/net/blog/40/размышления-касательно-тн-функционального-тренинга> (дата обращения 10.03.2014).*
4. *Семенов, Л. А. Паспорт физической подготовленности студента как средство обратной связи в процессе управления физическим воспитанием в вузе / Л. А. Семенов, С. П. Миронов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №5. – С. 34-39.*
5. *Функциональный тренинг // Академия фитнеса. Словарь фитнес-терминов. – 2014. [Электронный ресурс]. URL: <http://fitness-academy.ru/dictionary/f.php> (дата обращения 06.02.2014).*

ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ВУЗА

Л. А. Бартновская, В. В. Пономарев, В. М. Кравченко

ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет»

Красноярск, Россия

kf.val.i.fk@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты теоретического исследования предположений организации оздоровительно-прикладной направленности физического воспитания студентов специальной медицинской группы вуза. Акцентируется внимание на негативных и позитивных факторах, влияющих на здоровье студентов, обозначена необходимость разработки и реализации комплекса мер по организации оздоровительно-прикладной направленности процесса физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем.

Актуальность исследования. Здоровьесохраняющая парадигма образования, нашедшая отражение в Федеральном законе об образовании в Российской Федерации (2012 г.), государственной программе «Развитие образования» (2013-2020 гг.), стратегии развития физической культуры и спорта (до 2020 г.), актуальной стратегической задачей государственной политики определила приоритет жизни и здоровья обучающихся, создание необходимых условий для укрепления здоровья, занятий физической культурой и физического совершенствования, формирование культуры здорового образа жизни. Связано это с тем, что успешность развития России определяется не только компетентностью и профессионализмом будущих специалистов, но и состоянием их здоровья. Страна нуждается в нравственно, психически, физически здоровых выпускниках вузов. Однако увеличение информационных, психоэмоциональных нагрузок в про-

цессе обучения, низкий уровень физической подготовленности студентов, гипокинезия, нерационально организованный образ жизни приводят к ухудшению состояния их здоровья и увеличению количества студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

В педагогической теории и практике проблемы здоровьесохраняющего образования изучались в различные исторические периоды зарубежными и отечественными просветителями Т. Мором, Т. Кампанеллой М. Монтенем, Я. Коменским, Д. Локком, Ж. Руссо, И.И. Бецким, М.В. Ломоносовым, Н.И. Новиковым, В.В. Гориневским, П.Ф. Лесгафтом. Они считали, что решить проблему физического здоровья молодежи призвано физическое воспитание. Разработка современных педагогических технологий и условий сохранения и укрепления здоровья студентов посредством физической культуры остается актуальной и в настоящее время. В психолого-педагогических, социологических, медицинских исследованиях обсуждается проблема здоровья студенческой молодежи в системе высшего образования; изучается влияние биологических, медицинских, социальных факторов, состояний окружающей среды на здоровье; обновляется содержание понятий «здоровье», «физкультурное образование», «здоровьесохраняющее образование», «оздоровительные технологии». Изучаются различные аспекты сохранения

и укрепления здоровья студентов, обучающихся в специальных медицинских группах средствами физической культуры.

Методы педагогического исследования: общетеоретические (анализ философской, социологической, психолого-педагогической, валеологической, методической и справочно-энциклопедической литературы по проблеме исследования, нормативно-программной документации, понятийно-терминологической системы, изучение и обобщение педагогического опыта); эмпирические (педагогический эксперимент, проектная деятельность, наблюдение, беседы, анализ продуктов деятельности студентов, самооценка, опрос, анкетирование, инструментальные методики: измерение параметров физического развития, мониторинг физической и функциональной подготовленности, контрольные испытания); статистические (ранжирование, качественный и количественный анализ результатов исследования, математическая обработка).

Организация и этапы исследования:

Первый этап исследования (2008-2009 гг.) - подготовительно-поисковый. Проводилось теоретическое осмысление проблемы организации и содержания оздоровительно-прикладной направленности в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы вуза. Изучались философские, социологические, психолого-педагогические труды по проблеме исследования. Определялись объект, предмет, цель, основные задачи, формулировалась рабочая гипотеза. Разрабатывалось опытное педагогическое обеспечение физического воспитания студентов специальной медицинской группы вуза.

Второй этап исследования (2009-2011 гг.) – опытно-экспериментальный. Планиро-

вался и осуществлялся эксперимент: определялся исходный уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов специальной медицинской группы вуза, формировались контрольная и экспериментальная группы, проводились учебно-практические занятия в соответствии с экспериментальной оздоровительно-прикладной технологией.

Третий этап исследования (2011-2012 гг.) – итоговый. Проводился сравнительный анализ результатов опытно-экспериментальной работы, осуществлялась их математико-статистическая обработка, уточнялись выводы и рекомендации по организации оздоровительно-прикладной направленности физического воспитания студентов специальной медицинской группы вуза, оформлялся текст диссертации.

Результаты исследования. По результатам проведенной экспериментальной работы были сделаны следующие выводы исследования:

1. Исследованы теоретические предпосылки организации оздоровительно-прикладной направленности физического воспитания студентов специальной медицинской группы вуза. Акцентируется внимание на негативные и позитивные факторы, влияющие на здоровье студентов, обозначена необходимость разработки, и реализации комплекса мер по организации оздоровительно-прикладной направленности процесса физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем.
2. Оздоровительно-прикладная технология в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы вуза – это комплексный педагогический процесс,

направленный на образовательную и оздоровительно-профилактическую деятельность по формированию у студентов специальной медицинской группы теоретических знаний и практических умений поддержания и укрепления общего состояния здоровья, профилактики индивидуальных хронических заболеваний физическими упражнениями оздоровительно-прикладной направленности с последующей проекцией сформированных практических и теоретических знаний, в будущую профессиональную и социальную деятельность.

3. Реализация педагогических условий обеспечивается специальной практико-ориентированной программой «Здоровье» по физической культуре для студентов специальной медицинской группы, комплексом мер педагогического воздействия по созданию Индивидуальной программы оздоровительно-прикладной направленности и ее реализации, а также педагогическим мониторингом в сочетании с самодиагностикой физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов.
4. Разработанная и реализованная оздоровительно-прикладная технология способствовала формированию у студентов системы научных знаний об индивидуальном здоровье, овладению методами и средствами физкультурно-оздоровительной деятельности; осознанию важности сохранения здоровья; формированию мотивированной потребности в укреплении здоровья; приобретению личного

опыта оздоровительно-прикладной деятельности; осуществлению регулярного самонаблюдения за своим физическим состоянием; анализу и корректировке собственного физического развития, физической и функциональной подготовленности; выявлению общей динамики физического состояния.

5. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы показал эффективность совместной (педагога и студентов) оздоровительно-прикладной деятельности через положительную динамику прироста показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов экспериментальной группы. Прирост показателей физического состояния студентов экспериментальной группы оказался достоверно выше ($P < 0,05$), чем в контрольной группе.
6. Реализация оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы обеспечила позитивные изменения всех показателей сформированности компонентов мотивированной потребности в их индивидуальном здоровьесохранении. На конец опытно-экспериментальной работы в сравнении с ее началом имеются достоверные различия в показателях: когнитивно-познавательный – 26,7 против 53,3; потребностно-мотивационный 33,3 против 53,3, действенно-практический 33,3 против 60,0%.

Таким образом, значимые позитивные изменения подтверждают эффективность проведенной опытно-экспериментальной

работы по организации и обогащению содержания физического воспитания студентов специальной медицинской группы вуза на основе оздоровительно-прикладной технологии. Положительные результаты, полученные в ходе диссертационного исследования, позволяют считать подтвержденной выдвинутую рабочую гипотезу, задачи исследования выполненными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании здорового образа субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография / Н. П. Абаскалова. — Новосибирск: Изд. НГПУ, 2001. — 316 с.
2. Афанасенко, Е.Э. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. Э. Афанасенко. — Москва, 2006. — 25 с.
3. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. — №1. — С. 23-25.
4. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособ. для техникумов / Э. Г. Булич. — М.: Высш. шк., 1986. — 225 с.
5. Виленский, М.Я. Пути компенсации дефицита двигательной активности и повышения уровня физической работоспособности и подготовленности студенток / М. Я. Виленский // Теория и практика физ. культуры. 1975. — № 4. — С. 54-57.

О ПРИМЕНЕНИИ ВИЗУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ИНФОРМАЦИИ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В. Н. Болгов, В. В. Перепёлкин

Набережночелнинский институт (филиал) КФУ

Набережные Челны, Россия

bvntat@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается преимущество визуальной подачи учебной информации, существенно дополняющее текстовое изложение. Авторы показывают, что предложенное преобразование учебной информации, представляет собой эффективный прием, активизирующий и направляющий мышление студента.

Проведено определение ведущего канала восприятия, переработки и хранения информации у студентов. Затронута ценностно-мотивационная сфера личной физической культуры студентов.

Полученные результаты, отражающие изменения в образовательной и ценностно-мотивационной сфере студентов, могут быть учтены в процессе реализации освоения теоретического раздела дисциплины "Физическая культура" в вузах гуманитарного и технического профиля.

Педагоги всегда применяли и применяют самые разные виды наглядности. Роль их в процессе обучения исключительна. Визуализация учебного материала позволяет быстро воспроизвести материал, включить обучаемых в активную работу по примене-

нию теоретической информации в практической работе. Назрела потребность в систематизации накопленного опыта визуализации учебной информации и его научного обоснования с позиций технологического подхода к обучению [5].

Г.К. Селевко утверждает, что любую систему или подход к обучению можно признать технологией, если она удовлетворяет следующим критериям:

- наличие концептуальной основы;
- системность (целостность частей);
- управляемость, то есть возможность планировать, проектировать процесс обучения, варьировать средства и методы с целью получения запланированного результата;
- эффективность;
- воспроизводимость [5].

Технология визуализации учебной информации - это система, включающая в себя следующие слагаемые:

- комплекс учебных знаний;
- визуальные способы их предъявления;
- визуально-технические средства передачи информации;
- набор психологических приемов использования и развития визуального мышления в процессе обучения.

Визуализация учебной информации позволяет решить целый ряд педагогических задач [2]:

- обеспечение интенсификации обучения;
- активизации учебной и познавательной деятельности;

- формирование и развитие критического и визуального мышления;
- зрительного восприятия;
- образного представления знаний и учебных действий;
- передачи знаний и распознавания образов;
- повышения визуальной грамотности и визуальной культуры.

Компьютерная визуализация учебной информации обеспечивается специфическими наглядными средствами обучения, созданными на основе современных мультимедийных технологий, благодаря которым в процесс обучения становится возможным включать всё многообразие наглядных средств - текст, графику, звук, анимации, видеоизображения. Значительной информационной емкостью обладают графики и схемы. Они упрощают восприятие и облегчают понимание информации студентом. Иногда схемы достаточно для того, чтобы понять смысл изложенного на нескольких страницах.

Компьютерная визуализация позволяет наглядно представить на экране объекты и процессы в различных деталях, продемонстрировать взаимосвязи составных частей, в том числе в развитии, во временном и пространственном движении.

Технология визуализации направлена на более полное и активное использование природных возможностей студентов за счет интеллектуальной доступности подачи учебного материала. Сочетание визуального образа, текста, устного пояснения преподавателя подводит студента к стереоскопичности восприятия. В зависимости от особенностей восприятия и переработки информации людей условно можно разделить на четыре категории: визуалы - люди, воспринимающие большую часть

информации с помощью зрения; аудиалы - те, кто в основном получает информацию через слуховой канал; кинестетики - люди, воспринимающие большую часть информации через другие ощущения (обоняние, осязание и др.) и с помощью движений; дискретны - у них восприятие информации опирается на субъективно-логическое осмысление человеком сигналов, полученных по трем вышеперечисленным каналам (смешанный тип восприятия) [4].

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на студентах заочной формы образования (57 студентов – контрольная группа (КГ), 64 – экспериментальная (ЭГ)). Для экспериментальной группы были подготовлены 5 лекций с использованием визуальных компонентов включающих в себя: слайды с текстом, рисунки, схемы, таблицы, диаграммы, математические формулы с автоматическим вычислением вводимых результатов, видеосюжеты продолжительностью от 2 до 8 минут со звуком и без. В контрольной группе лекции читались без использования визуальных компонентов. Содержание лекций в обеих группах было одинаково. Для выяснения ведущего канала восприятия, переработки и хранения информации у студентов использовался тест Б.А. Левиса, Ф. Пукелика «Определение репрезентативных систем» [4]. Уровень знаний оценивался компьютерным тестированием. При конструировании тестовых заданий применялись шесть форм их представления, а также графические компоненты с целью рационального предъявления содержания учебного материала. Во время зачета из 120 вопросов случайным образом выбирались 40 вопросов. Зачет устанавливался на уровне 70% правильных ответов. Для получения зачета тест можно было пройти несколько раз.

Для статистического сравнения двух независимых выборок применялся U-тест по методу Манна и Уитни.

По окончании лекционного курса было проведено анонимное анкетирование, в котором приняло участие участники эксперимента. Анкета состояла из 10 вопросов определяющих самооценку студентами их здоровья, физической подготовленности, определение для занятия физической культурой и спортом, выявление отношения к дисциплине "Физическая культура". Исследование существования зависимости между ответами на вопросы анкеты, проводилось с помощью таблиц сопряженности. Статистическая обработка проведена на компьютере с использованием статистического пакета SPSS.

Полученные результаты и их обсуждение.

Используя тест Б.А. Левиса, Ф. Пукелика мы попытались выяснить ведущий канал восприятия, переработки и хранения информации у наших студентов. На основании относительного преобладания каждой из репрезентативных систем мы выстроили их в ранги. Показатели выраженности модальной системы от 15 баллов и выше свидетельствовали о выраженном ее преобладании по отношению к другим модальным системам. Показатели от 10 до 15 баллов отнесены к средней выраженности модальной системы и показатели от 5 до 10 баллов свидетельствовали о недостаточной выраженности модальной репрезентативной системы,

По данным Батаршев А.В. [1] в России на данный момент приблизительное распределение по типам такое: визуалы — 35%, кинестетики — 35%, аудиалы — 5%, дискретны (смешанный тип) — 25%. В результате диагностического исследования нами было выявлено:

у 52% студентов выражен ведущий канал восприятия, переработки и хранения информации – дискретный, у 20% – кинестетический, у 20% – аудиальный, у 8% – визуальный.

По полученным показателям был построена гистограмма выраженности ведущего канала восприятия, переработки и хранения информации у студентов (рисунок 1).



Рисунок 1

Выраженность ведущего канала восприятия, переработки и хранения информации у студентов

За то, как мы и предполагали, усвоение теории было лучше в группах в лекциях которых использовались визуальные компоненты (экспериментальная группа). Среднее количество попыток прохождения теста до уровня зачета в КГ – 2,5 раза, в ЭГ – 1,9. U-тест показал значимое статистическое различие между группами ($U = 1216$ $p = 0,001$). Значимое статистическое различие между группами зафиксировано и в результатах тестирования. В КГ средний результат составил 75,3%, в ЭГ – 80,2%. ($U = 969$ $p < 0,001$).

Вопросом анкеты «Что из перечисленного для Вас является наиболее важным в процессе физического воспитания» мы попытались определить мотивы занятий физическими упражнениями. Для того чтобы физическая культура стала полноценным фактором становления специалиста, она должна быть лично значимой для студента. Студентам была предоставлена возможность выбора четырех из одиннадцати

То, что для значительной части наших студентов визуальная репрезентативная система восприятия является второстепенной, нас не огорчило. Мы исходили из того, что мышление едино и активизируя визуальное мышление студентов мы тем самым воздействует на их мышление «в целом». К тому же, имеет место преобладание смешанного типа восприятия, включающего в себя все три канала.

предложенных вариантов ответа, которые соответствуют их мнению. Достоверные статистические различия между исследуемыми группами были отмечены в трех вариантах ответа. Студенты из ЭГ чаще выбирали ответы - «Развитие физических качеств» и «Расширение кругозора, знаний» (внутренний, личностный мотив) ($\chi^2 = 43,016$ $p < 0,000$ $R_s = 0,202$ $p < 0,000$), а студенты КГ чаще выбирали ответ - «Своевременная сдача зачета» (внешний мотив) ($\chi^2 = 17,484$ $p < 0,000$ $R_s = -0,127$ $p < 0,000$). Отрицательный коэффициент корреляции Спирмена показывает достоверную слабую обратную зависимость между формой подачи лекционных материалов и выбором этого ответа, т.е. студенты, прослушавшие лекции с использованием визуальных компонентов, реже выбирали этот вариант ответа. В выборе других вариантов ответов (укрепление здоровья, улучшение самочувствия, снятие эмоционального напря-

жения и т.п.) статистически значимых различий между группами не обнаружено ($p > 0,05$).

Представляет интерес выбор студентами групп с различной формой подачи лекционных материалов ответа на вопрос оценки проведения лекций по физической культуре. Если, в целом, 16% студентам учебные занятия не понравились, а 84% - понравились (относящихся безразлично к занятиям 0,2%), то распределение в группах следующее: КГ - не нравится - 23%, нравится – 77%; ЭГ - 10 % и 90%. Различия ответов между группами статистически достоверны ($\chi^2 = 25,957$ $p < 0,001$). Наблюдается достоверная средняя зависимость между выбором ответа и группой ($R_s = 0,335$ $p < 0,01$).

Выводы. Таким образом, визуализация лекционной информации по физической культуре позволяет:

- увеличить объем запоминаемой информации;
- обеспечить систематизацию полученных знаний;
- изменять и дополнять полученную информацию;
- зафиксировать взаимосвязи различных понятий;
- отразить связь физической культуры с понятием здоровье и здоровым образом жизни;

- стимулировать репрезентативную систему восприятия;
- обеспечить интенсификацию обучения;
- активизировать учебную и познавательную деятельности;
- формировать и развивать визуальное мышление, образное представление знаний и учебных действий;
- повысить уровень заинтересованности в изучении теоретического материала по физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батаршев А.В. Психология личности и общения / А.В. Батаршев – М.: Изд-во Центр ВЛАДОС, 2003. – 248с.
2. Манько Н.Н. Когнитивная визуализация дидактических объектов в активизации учебной деятельности // Известия алтайского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. - № 2. - 2009. - С. 22-28.
3. Математическая статистика для психологов. Учебник / Ермолаев О.Ю. - 2 е изд. Испр. – М., МПСИ Флинта, 2003. - С. 113-120.
4. Немов Р.С. Психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. 4-е изд. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учеб. пособ.- М.: Народное образование, 1998.- 256 с.

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ВОЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

А. А. Болотников, Э. В. Кургузкин

Казанское суворовское военное училище

Казань, Россия

tank.rt@mail.ru

В данной статье на основе исследования организации и проведения спортивно-массовой работы в училище, рассматриваются возможные пути повышения эффективности СМР. Главной целью спортивно-массовой работы является развитие компетентности у суворовцев, повышение заинтересованности воспитанников, усиление их мотивации, обеспечение реального индивидуального подхода и возможность выбора. В этом наиболее эффективные пути рационализации двигательной активности, что позволяет обеспечить высокую оздоровительную эффективность организованных форм физической активности суворовцев.

В условиях модернизации образования возникла необходимость поиска новых форм и подходов к организации проведения уроков физической культуры. Посмотрите на наших суворовцев: они бледные, болезненные, уставшие, без блеска в глазах, без цели в жизни. Они без труда работают с современной техникой, блуждают по Интернету, общаются при помощи SMS, MMS, Skype, но совершенно ничего не знают о строении своего тела, о том, как формируется организм человека и какое влияние оказывают на него физические нагрузки, не могут оказать себе первую медицинскую помощь.

Современный суворовец - это ребёнок с iPad в руках, обладающий «клиповым» мышлением. Как его учить? Чему? Современный учитель должен идти в ногу со временем, а для этого необходимо пересмотреть свою работу, сделать ее интересной,

информационной и практичной, быть продвинутым и компетентным в различных областях науки, культуры и искусства.

В настоящее время все чаще приходится слышать о необходимости воспитания у учащихся компетентности, комплекса общих учебных умений и навыков, которые помогут суворовцам найти себя в этой жизни, не пропасть и не затеряться. Необходимо учить их быть компетентными и в вопросах физического воспитания. Так как сформированная компетентность будет означать высокую степень успешности суворовца в данном виде деятельности. И главная задача учителя физической культуры - воспитание у суворовцев осознанной потребности в занятиях физической культурой. Чтобы головную боль они лечили не таблетками, а физическими упражнениями, поднимали настроение себе не телефонами и ноутбуками, а ритмикой, играми, чтобы общались друг с другом не в контакте и социальных сетях, а в спортивном зале, на стадионе.

Физическое воспитание в суворовском училище является учебным предметом, формирующим у учащихся жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающие двигательные способности. Одновременно оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреационное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности учащихся в движении. Физическое воспитание формирует полезные

привычки, правильные межличностные отношения, приучает соблюдать правила общественной и личной гигиены. Учебный процесс в училище характеризуется достаточно высокой умственной психофизической напряженностью учащихся. Избежать ее отрицательные последствия помогает рациональное использование физических упражнений. Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности учащихся, которая представляет собой органическое единство гуманистического идеала физического совершенства, личностных мотивов его достижения, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической готовности к физкультурным и спортивным занятиям, организации здорового образа жизни.

Цель исследования: повысить эффективность спортивно-массовой работы в Суворовском военном училище.

Задачи исследования:

- 1) изучить систему планирования и организации спортивно-массовой работы;
- 2) изучить содержание спортивно-массовой работы;
- 3) проанализировать показатели вовлеченности суворовцев в спортивно-массовую работу;
- 4) разработать и внедрить программу развития спортивно-массовой работы и ее популяризации среди учащихся училища.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анализ документов, анкетирование, методы математической обработки данных.

Исследование проводилось в Казанском суворовском военном училище республики Татарстан Российской Федерации с сентября 2012 по май 2013 года, в котором приняли участие учащиеся различных классов в количестве 540 человек. Результаты исследования:

1. Планирование, организацию и проведение спортивно-массовой работы в училище осуществляет кафедра физического воспитания, воспитатели рот принимают активное участие в организации и проведении массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий; перед началом учебного года начальник цикла физического воспитания совместно с преподавателями физической культурой и тренерами, составляют календарный план на весь учебный год, с учетом календарного плана и сроками проведения спартакиады суворовских и нахимовских училищ, первенства РТ среди школ, а также городских соревнований.
2. В училище спортивно-массовые соревнования проводятся по волейболу, борьбе, лыжным гонкам, рукопашному бою, футболу, легкой атлетике, настольному теннису, баскетболу, плаванию в масштабах первенства училища (среди рот, взводов). По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные; по форме проведения соревнования могут быть открытыми, очными и заочными; однократными и традиционными; однократными и многократными; официальными и товарищескими.

3. Анализ вовлеченности суворовцев различных классов в спортивно-массовую работу выявил следующие показатели: общая численность суворовцев составляет 540 чел., лишь 74% принимают участие в спортивно-массовой работе.
4. Экспериментальная программа развития спортивно-массовой работы для суворовцев училища включила в себя 24 физкультурно-оздоровительных спортивных мероприятия по 3 разделам: «физкультурно-оздоровительные мероприятия» (19%), «спортивно-массовые мероприятия» (71%), «пропаганда ЗОЖ» (6%). По результатам эксперимента данные мероприятия были включены в календарный

план кафедры физического воспитания на 2014-2015 учебный год.

Важнейшим компонентом здоровьесберегающей активности является рациональная организация двигательного режима суворовцев. Многие недостатки физического воспитания в современной российской школе обусловлены слабым использованием передовых форм и методов. Главной целью спортивно-массовой работы является развитие компетентности у суворовцев, повышение заинтересованности воспитанников, усиление их мотивации, обеспечение реального индивидуального подхода и возможность выбора. В этом я вижу наиболее эффективные пути рационализации двигательной активности, что позволит обеспечить высокую оздоровительную эффективность организованных форм физической активности суворовцев.

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВУЗАХ

А. А. Болотников

*Казанский государственный архитектурно-строительный университет
Казань, Россия
tank.rt@mail.ru*

В последнее время можно часто услышать, что сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Действительно, поддержание работоспособности и здорового состояния – важное условие успешной учебы и последующей профессиональной деятельности студентов. В статье рассматривается использование нетрадиционных форм оздоровительной работы.

Всестороннее развитие физических способностей у человека, профессионально-прикладная физическая подготовка становится необходимыми условиями эффективной трудовой деятельности, его творческого участия в общественном производстве. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной, физкультурной и спортивной работе. Поддержание работоспособности и здорового состояния – важное условие успешной

учебы и последующей профессиональной деятельности студентов.

Поэтому 3–х часов занятий в неделю физическими упражнениями недостаточно. Кроме занятий в общих и специальных медицинских группах по физвоспитанию необходимы самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самостоятельные занятия должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов. Они восполняют дефицит двигательной активности. Физическая культура и спорт – средство созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и применять новые формы и методы проведения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Специалисты, выходящие из стен учебных заведений, должны быть подготовлены к пропаганде и развитию физической культуры и спорта в трудовой деятельности, глубокого понимать их положительное влияние на экономические показатели производства. Задачей автора было разработать основные принципы построения и организации системы массовой, физкультурной и оздоровительной работы в условиях учебных заведений, методику организаторской деятельности в области спорта, дать конкретные рекомендации по основным направлениям развития физической культуры в учебных заведениях. Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов учебных заведений. Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания

преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану.

Занимающихся в специальной медицинской группе при проведении самостоятельных занятий опираются на методическую помощь преподавателя физического воспитания и лечащего врача. Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ) – ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение функциональной отношений и недостатков физического развития.

Утренняя гигиеническая гимнастика: (УГГ) выполняется ежедневно. В комплекс УГГ следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхание. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. При выполнении УГГ рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: УГГ должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса УГГ рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 мин.) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Заниматься рекомендуется 2-4 раз в неделю по 45-60 мин. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не способствует повышению уровня тренированности организма. Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. В основной части изучаются

спортивная техника и тактика, развитие физических волевых качеств. В заключительной части выполняются ходьба (2-6 мин.), упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние. Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие:

- принцип сознательности и активности,
- принцип систематичности,
- принцип доступности и индивидуализации,
- принцип динамичности и постепенности и т.д.

Если в занятиях был перерыв по причине болезни, то начинать занятия следует после разрешения врача при строгом соблюдении принципа постепенности. Все выше перечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи.

Самоконтроль – это регулярное самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий. В дневнике самоконтроля рекомендуется регулярно регистрировать субъективные (самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения) и объективные (ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, нарушения режима, спортивные результаты) данные самоконтроля. Самоконтроль прививает занимающимся гра-

мотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к знаниям физической культурной и спортом, имеет большое воспитательное значение. При выполнении упражнений на выносливость тренировочная нагрузка характеризуется: интенсивностью упражнений, продолжительностью упражнений, числом повторений, продолжительностью интервалов отдыха, характером отдыха.

Интенсивность физической нагрузки может определяться по ЧСС, т.е. пульсу, который измеряется сразу после выполнения упражнений. Рекомендуется придерживаться следующей градации интенсивности:

- малая интенсивности – ЧСС до 130 уд/мин. При этой интенсивности, расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных мышцах и в сердечной мышце;
- большая интенсивность – ЧСС от 150 до 180 уд/мин;
- предельная интенсивность – ЧСС 180 уд/мин и больше. Зависимость максимальной величины ЧСС от возраста при тренировке на выносливости можно определить по формуле: $ЧСС (макс.) = 220 - \text{возраст (в годах)}$.

Например, для занимающихся в возрасте 18 лет максимальная ЧСС будет равна 220-18=202 уд/мин; для лиц 30 лет – 190 и т.д. Исследованиями установлено, что для разного возраста максимальной интенсивностью по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является для лиц 20 лет – 130 уд/мин, 30 лет – 129 уд/мин, 50 лет – 118 уд/мин.

Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен

веществ в организме и активизирует деятельность ССС и ДС организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма.

Оздоровительным плаванием занимаются в летние каникулы в открытых водоемах, а в остальное время года – в бассейнах. Заплывы, игры на воде, соревнования в комплексе с воздействием процедур вызывают положительные изменения в функциях и структуре нервной, дыхательной, сердечно – сосудистой, пищеварительной системы, а также в опорно-двигательном аппарате, в составе крови.

Ходьба и бег на лыжах являются средством активного отдыха, укрепления здоровья и закаливания. В процессе занятий лыжным спортом воспитываются и совершенствуются такие важные физические и морально – волевые качества, как быстрота движений, сила, ловкость, выносливость, смелость, решительность, настойчивость и т.д.

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемой современной музыкой. В комплексе включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы, приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, в положении лежа и танцевальные элементы. Ритмической гимнастикой могут заниматься студенты специальной медицинской группы только с разрешения врача.

Спортивные игры имеют большое оздоровительное значение. Они характеризуются

разнообразной двигательной деятельностью и положительными эмоциями, эффективно снимают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность.

Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья человека. Ее главная задача – изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение, оптимальных условий существования человека, сохранение здоровья и долголетия. Одной из профильных гигиенических дисциплин является гигиена физической культуры и спорта. Она изучает взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой. Цель такого изучения – разработка гигиенических нормативов, требований и мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышения работоспособности. Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви. Особенно оно важно для студентов, т.к. строгое его соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом спортивных достижений.

Рациональное питание, построенное на научных основных, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, и продлению творческого долголетия. Для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе физической культурой, рациональное питание способствует повышению работоспособности, быстрейшему воспитанию после утомления.

Закаливание – система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям

окружающей среды (холода, тепла, солнечной радиации, понижению атмосферного давления).

Естественное стремление людей к физическому совершенству, к оздоровлению побуждает специалистов в области физического воспитания вести разработку новых средств и методов достижения этих целей. Известные и хорошо зарекомендовавшие себя виды спорта традиционно остаются в арсенале средств физической культуры. Однако поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре, формирования у студентов устойчивой потребности в двигательной активности предполагает использование нетрадиционных видов физических упражнений.

Ушу – древняя китайская гимнастика, имеющая несколько стилей, начиная от комплекса оздоровительной гимнастики и заканчивая боевым искусством. Ушу включено в систему обучения в школах и некоторых вузах Китая. Ушу объединяет различные виды упражнений, которые можно выполнить с оружием и без оружия, с партнером или без него.

Аквааэробика – выполнение физических упражнений в воде, является эффективным средством повышения уровня физической подготовленности для лиц с различным физическим развитием и практически любого возраста. Структура занятий, дозировка физической нагрузки, музыкальное сопровождение могут быть такими же, как при занятиях ритмической гимнастикой. Аквааэробика особенно полезна тем, кто стремится похудеть. Систематическое выполнение физических упражнений в воде нормализует деятельность нервной и ССС, снимает излишнюю возбудимость, улучшает сон.

Йога. Слово «йога» в переводе с древнеиндийского языка означает «союз, соединение, связь, единение, гармония». Упражнения, основанные на понимании не только физических, но и духовных, нравственных правил усовершенствования личности, – это и есть система йоги. Известно великое множество ее разновидностей, разделов и упражнений.

Стретчинг – растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований: прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; вначале следует применять «легкий стретчинг», в процессе выполнения дышать спокойно и ритмично; при появлении острых болевых ощущений прекращать выполнение упражнения. Этот вид гимнастики широко используется как вспомогательное средство при различных заболеваниях.

Шейпинг – эффективное средство для укрепления здоровья и совершенствования телосложения людей различного возраста. Он объединяет в себя упражнения аэробики и атлетической гимнастики. Имеет большую популярность среди женщин. При занятиях шейпингом интенсивность физической нагрузки дозируется строго индивидуально. Для шейпинга характерен строгий врачебный контроль за состоянием физического развития и функциональной подготовленностью с помощью современной электронной аппаратуры. Получает широкое распространение среди студентов.

Выводы: – регуляция состояний учащихся осуществляется через самостоятельные занятия физической культурой.

МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Н. В. Васенков¹, Э. Л. Можяев²

¹Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации

²Поволжская Государственная Академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

vnv62@inbox.ru

Аннотация. В статье приведены данные о предпочтениях современных студентов в выборе средств физической культуры для повышения двигательной активности. Сделан сравнительный анализ причин занятий физической культурой и спортом студентов в 2009 и 2012 гг. Студенты недооценивают роль двигательной активности – основного компонента образа жизни, влияющего на их здоровье. В связи с подготовкой к Универсиаде 2013 у студентов повысилась мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

Процесс совершенствования системы физического воспитания студентов основан на широком использовании научных достижений в области социальных, педагогических и естественных наук, но на протяжении последних лет достаточно сложен и обусловлен многими факторами, среди которых существенным является мотивация к занятиям физической культурой [2, 3, 4]. В последнее время наблюдается общая тенденция возрастания роли физической культуры и спорта в жизни студентов [6, 7] повышается уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни.

Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет повышен уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать потребность у студентов вузов заниматься физическими упражнениями всю жизнь. Как показывают научные исследования [1, 3, 5],

мотивация студентов неоднородна, она зависит от множества факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей. Научные исследования показывают, что для студентов младших курсов спорт и физическая культура не являются ничем кроме как учебной дисциплиной в университете. Студенты – старшекурсники начинают оценивать спорт и понимать его нравственные, эмоциональные аспекты, наблюдается большая мотивация к занятиям физической культурой и спортом [5].

Студенты недостаточно знают цели и задачи физического образования, спорта, двигательной реабилитации. Поэтому вопрос о том, как научить студентов постоянно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их регулярно применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, является актуальным.

Цель нашего исследования: Выявить мотивы занятия физической культурой и спортом студентов при обучении в вузе.

Исследование проводилось на базе Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации. В анкетировании на всех этапах работы приняло участие 1482 студента разного пола 1, 2 и 3 курса обучения. По рекомендациям врачей 60,4 % опрошенных – практически здоровы и допущены без ограничений к занятиям физической культурой, 33,3 % отнесены к специальной медицинской группе и 6,3 % рекомендованы занятия лечебной физической культурой.

Исследование показало, регулярно посещают учебные занятия по физической культуре 81,3 % студентов, занимаются самостоятельно дома, дополнительно к учебным занятиям 22,9 %. Ходят, гуляют вечером после учебы 60,4 %; в выходные дни выезжают на природу 58,3 %. Честно признались, что ничего не делают для своего здоровья 8,3 %. Занятия по физической

культуре в институте проводятся регулярно 2 раза в неделю согласно программе дисциплины «физическая культура», следовательно, студенты в полной мере удовлетворяют свою потребность в двигательной активности на учебных занятиях, а спонтанной двигательной активности остаётся меньшая доля времени (рисунок 1).

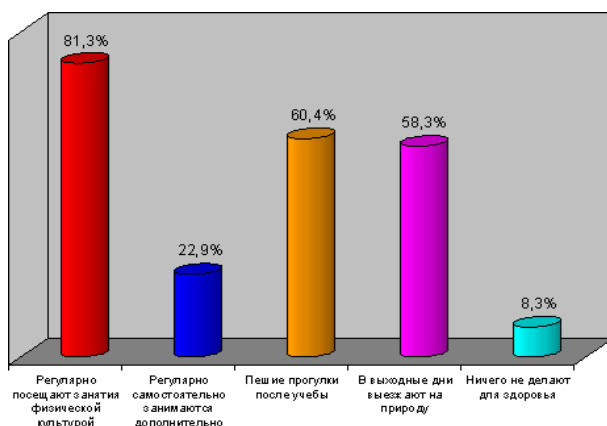


Рисунок 1

Ответы на вопрос: «Что вы делаете для своего здоровья?»

На вопрос, что мешает Вам заниматься физическими упражнениями, 70,8 % студентов ответили – отсутствие времени, 18,8 % – отсутствие денег, 16,7 % – ничего (рис. 2). Болеет в течение года часто – 10,4 % студентов, остальные – 1-2 раза по 6-7 дней. На вопрос, занимались ли Ваши родители спортом, 87,5 % студентов ответили удовлетворительно и лишь 12,5 % ответили – нет. Видимо, факт регулярных занятий двигательной активностью родителей оставляет положительный генетический след на физическом здоровье современных студентов. Никаких сомнений не вызвал вопрос о необходимости регулярных занятий физическими упражнениями детей и подростков, 100 % студентов ответили «да, обязательно» и рекомендуют заниматься своим детям, ученикам такими видами спорта, как плавание, танцы, по желанию, лёгкая атлетика.

По данным научных исследований на состояние человека влияет образ жизни – 50 %, наследственность и экология – по 20 %, медицинское обслуживание – 10 %. Студенты на вопрос о степени влияния на здоровье ответили: образ жизни – 32,1 %, наследственность – 24,0 %, экология – 29,7 %, медицина – 14,2 %. Таким образом, студенты недооценивают роль двигательной активности – основного компонента образа жизни, – компонента, который можно изменить, и значительно переоценивают роль экологии и медицины, как факторов, влияющих на их здоровье, – тех компонентов, которые практически очень тяжело изменить, тем более студентам (рисунок 3).

Важное значение для педагога в воспитательной работе имеет личная заинтересованность студента в процессе и результате своего физического развития. С целью

определения причин, по которым студенты занимаются физической культурой, в 2009 году мы провели опрос студентов. По результатам наших исследований юноши при ответе на вопрос «Я занимаюсь физической культурой, потому что...» на первое место поставили ответ: хочу иметь хорошую фигуру (58 %), на второе – не хочу

болеть (44 %), затем – недостаточно движения в жизни (29 %), нужен зачёт (26 %), модно (5 %) (рисунк 4). Девушки: недостаточно движения в жизни (60 %), хочу иметь хорошую фигуру (44 %), нужен зачёт (27 %), не хочу болеть (21 %), модно (1 %) (рисунк 5).

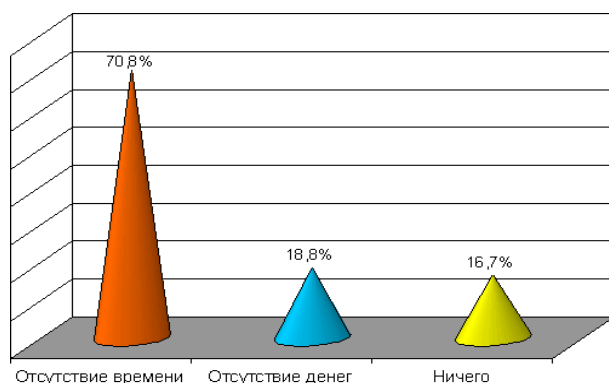


Рисунок 2

Ответы на вопрос: «Что мешает вам заниматься физическими упражнениями?»

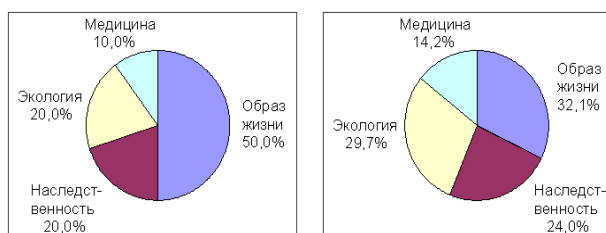


Рисунок 3

Ответы на вопрос: «От чего зависит ваше здоровье?»

Отсутствие желания добиваться спортивных побед у молодых людей подтвердили также результаты исследований Бариева М.М. и Морозовой Г.В. (2007 г.). По их

данным количество респондентов, желающих добиться спортивных успехов, – 4,6 %, из них мужчин – 8,6 %, а женщин – 1,2 %.

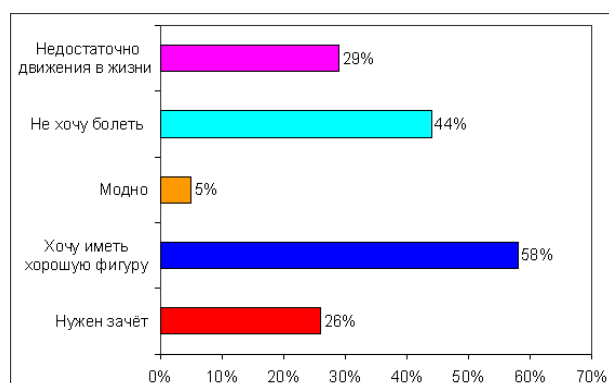


Рисунок 4

Ответы на вопрос: «Я занимаюсь физической культурой, потому что...» (юноши)

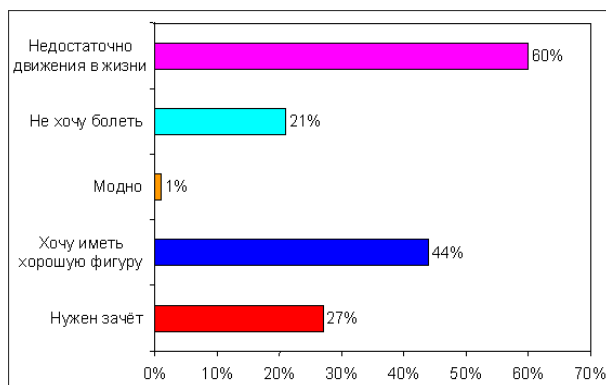


Рисунок 5

Ответы на вопрос: «Я занимаюсь физической культурой, потому что...» (девушки)

Ответы студентов в 2012 г. на тот же вопрос «Я занимаюсь физической культурой, потому что...» значительно отличались от ответов в 2009 года. На 10,5 % снизилось количество юношей и на 13,2 % девушек, ощущающих недостаток движения в жизни. Разнонаправленные изменения произошли с результатами ответов «не хочу болеть» у юношей и девушек. У юношей результаты снизились на 14,3 %, а девушек, которые занимаются физкультурой, потому что не хотят болеть стало больше на 9,2 %. Наиболее значительные изменения нами были зафиксированы при ответе «модно» у девушек. На 19,1 % девушек больше положительно ответили на этот вопрос в 2012 году, по сравнению с результатами опроса 2009 года. У юношей так же значительно на 15,7 % больше стало занимающихся физкультурой, потому что это модно. Желających иметь хорошую фигуру среди юношей стало меньше на 10,1 %. Результаты ответов «хочу иметь хорошую фигуру» девушек в 2012 и 2009 гг. изменились незначительно. В 2012 году на 2,2 % стало больше девушек, которые занимаются физкультурой, что бы была хорошая фигура. Нужен зачет в 2012 году ответило 27,2 % юношей и 29,1 % девушек, что показывает незначительное изменение по сравнению с результатами исследований 2009 года.

Следовательно, комплекс мероприятий пропагандирующих физкультуру и спорт,

проводимый государственными органами, в преддверии Универсиады 2013 г. в г. Казани, - построенные спортивные объекты, активизация средств массовой информации, волонтерское движение способствует повышению моды на занятия физкультурой и спортом. Наиболее активная часть студенчества стала удовлетворять свои потребности в движении во внеурочное время.

Выводы.

1. Студенты не занимаются регулярно физической культурой и спортом в связи с недостатком времени.
2. Студенты недооценивают роль двигательной активности – основного компонента образа жизни, – компонента, который можно изменить, и значительно переоценивают роль экологии и медицины, как факторов, влияющих на их здоровье.
3. Комплекс мероприятий, проводимый государственными органами Республики Татарстан в период подготовки к Универсиаде 2013, повысил мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васенков, Н.В. Формирование здорового образа жизни студентов / Н.В. Васенков // *Здоровьесберегающее образование*. – 2009. – №10. – С.43-46.
2. Васенков, Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н.В. Васенков // *Теория и практика физ. культуры*. – 2008. – №5. – С.91-92.
3. Ефимова, И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний / И.В. Ефимова // *Теория и практика физ. культуры*. – 1996. – № 8. – С. 19-22.
4. Коджаспиров, Ю.Г. Исследование мотивации студентов нефизкультурных вузов, избравших своей специализацией спортивные единоборства / Ю.Г. Коджаспиров, В.И. Сытник, Е.Я. Крупник // *Теория и практика физ. культуры*. – 1998. – №1. – С. 41-44.
5. Конкина, М.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи / М.А. Конкина // *Материалы III Всероссийского социологического конгресса*. – М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. – С. 1-3.
6. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: дис. ... д-ра пед. наук / А.В. Лотоненко. – Воронеж, 1998. – 360 с.
7. Савчук, В.В. Формирование мотивов к занятиям физической культурой у студентов педагогического вуза: дис. ... канд. пед. наук / В.В. Савчук. – Комсомольск-на-Амуре, 2002. – 206 с.
8. Фазлеева, Е.В., Васенков Н.В. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов вузов / Е.В. Фазлеева, Н.В. Васенков // *Теория и практика физ. культуры*. – 2010. – №6. – С. 83-85.

УЧЕБНЫЕ И ВНЕУЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО АКВААЭРОБИКЕ СО СТУДЕНТАМИ В ВУЗАХ

Е. А. Ветренникова, Л. А. Епифанова

ФГБОУ ВПО «Саратовский ГАУ им. Н.И. Вавилова»

Саратов, Россия

Высокий уровень здоровья, физической и двигательной подготовленности является необходимостью в системе общечеловеческих ценностей, позволяющей в полной мере реализации потенциальных способностей человека.

Важной ролью в становлении личности студентов, их гармоничного развития и подготовки к их дальнейшей профессиональной деятельности являются достижения отечественной науки в сочетании с организационно-содержательным и технологическим обеспечением процесса физического воспитания.

Но результаты медицинского исследования (проводимого на первых курсах вуза), свидетельствуют об углублении негативных тенденций в качестве здоровья и физического состояния поступивших студентов. За последний период выявления функциональных отклонений в состоянии здоровья у студентов повысилась на 87,8%, а хронических заболеваний - на 86,5%. Значительное количество студентов (прошедших мед.обследование) относятся к часто болеющим. И по состоянию здоровья должны заниматься в специально-медицинской группе.

Постоянное ухудшение состояния здоровья, снижение уровня физической подготовленности участников образовательного процесса, участвовавшие случаи серьезного травматизма в учебных занятиях физической культуре студентов, часть из которых заканчивается летальным исходом, этот негативный процесс стал носить системный характер и это не может не волновать преподавателей, администрацию высших учебных заведений.

Одной из причин этого являются изменения, происходящие в образовательной системе, в том числе и в системе физического воспитания, проявлении актуальности управления педагогическим процессом в условиях неопределенности.

Неопределенность ситуаций подготовки, принятия и реализации управленческих решений приводит к формированию риска в современной системе физического воспитания. Риск как закономерное отражение развития общества, связанного с увеличением вероятностных представлений в научном знании о человеке и способах управления его состоянием, признанием стихийности, случайности и неопределенности важнейшими факторами развития человека и общества, в том числе личности студента в процессе физического воспитания как социокультурного феномена.

Необходимость обеспечения безопасности студентов в ходе учебного процесса по физическому воспитанию посвящена данная работа, которой предлагается следующие основные пути его совершенствования:

- формирование групп студентов по аквааэробике в соответствии с их физическим состоянием, что позволяет не только повысить мотивацию, но и создать возможность обеспечения эффективной и безопасной их организации;

- проведение учебных занятий по дисциплине физическая культура в бассейне по аквааэробике, снижающих возможность появления серьезных нарушений опорно-двигательного аппарата;
- комплексирование содержания и технологий проведения различных видов и форм учебных, внеучебных занятий физическими упражнениями, в том числе и самостоятельно;
- повышение доли использования таких средств физического воспитания, как хореография, ритмопластическая гимнастика, синхронное плавание.

Для реализации этих рекомендаций в вузах имеется современная материально-техническая база, включающая необходимые условия для обучения студентов основным двигательным действиям.

Особую популярность в России аквааэробика приобрела в середине 90-х годов и стала известна как гидро-аэробика. Первые группы были созданы в Санкт-Петербурге, затем в Москве. Занятия в воде понравились многим петербурженкам и гидро(аква) -аэробика стала стремительно приобретать популярность и развиваться дальше. В аква-аэробике вносились различные элементы других спортивных направлений: шейпинга, стретчинга, танцев, единоборств и др. Также, занятия в воде совместили с предварительными занятиями на суше. Так появился аквафитинг - универсальный вид, объединяющий занятия в зале с занятиями в воде и включающий в себя большое разнообразие направлений и методик.

Сегодня аквааэробика - это комплекс упражнений под музыкальный ритм, даря-

щий многим людям с различными физическими возможностями радость и возможность быть в форме и продлевать свое здоровье.

Занятие по аквааэробике традиционно длится 45 минут, для начинающих - 30-35. Оно начинается с легкой разминки, затем следуют упражнения на гибкость и растягивание мышц и связок, бег и марширование в воде, вращения вокруг своей оси, прыжки и подскоки в разных направлениях, махи руками и ногами, танцевальные шаги. Одно из самых распространенных движений - различные варианты ходьбы в воде.

Для того чтобы все группы мышц принимали участие в тренировке, старайтесь раз-

нообразить нагрузку, меняйте направление рук. Не забывайте о водной ходьбе. Чередую направления, размеры шага, скорость, вы добьетесь хорошего эффекта.

Наиболее распространенными и эффективными видами водных упражнений в глубоких бассейнах можно назвать те, которые требуют перемещения центра тяжести тела. К разряду таких относятся выпрыгивания из воды и ходьба в воде.

Большую пользу приносят подводные движения конечностями (руками и ногами). Это нагружает одновременно несколько групп мышц. Так, например, энергичные движения под водой руками заставляют работать мышцы спины, груди, рук.

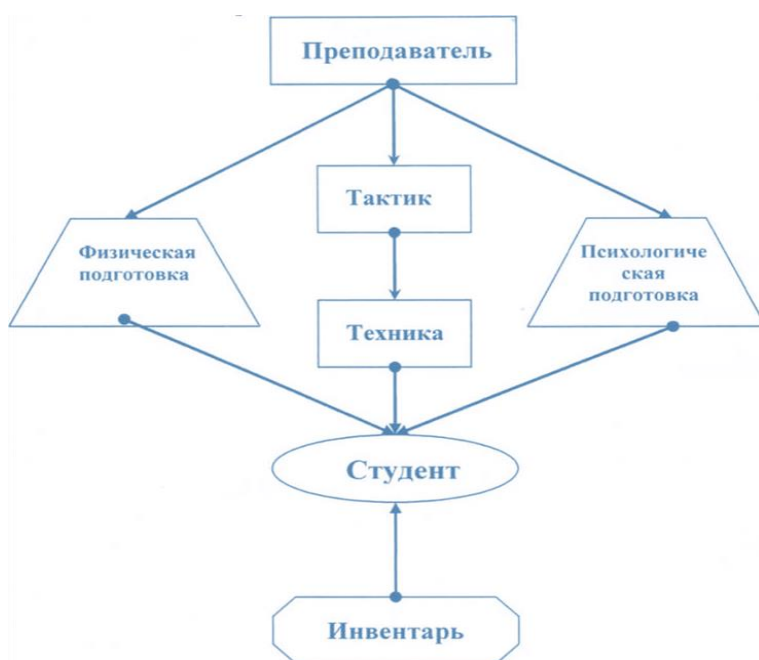


Рисунок 1

Схема взаимодействия

Упражнения на гибкость входят в состав любых тренировочных занятий. Однако при развитии гибкости на суше существует вероятность (при резких движениях) разрыва мышц, повреждения связок и других тканей. В воде эту опасность можно исключить, т. к. ее сопротивление сдерживает скорость движений и не позволит перейти

предел гибкости мышц. К тому же - выталкивающая сила облегчает растягивание мышц. Так, например, при растягивании мышц задней поверхности бедра нога, находящаяся на плаву, в воде поднимается гораздо выше, чем на суше.

На занятиях необходимо дозировать нагрузки, постепенно увеличивайте количество тренировок. Ни в коем случае не доводить организм до переутомления. Какой бы ни была ваша цель - похудеть, укрепить мышцы, снять стресс, может, даже поправиться (за счет нарастания мышц) нельзя форсировать нагрузки.

Основное условие успешного проведения занятий - четкая организация и система тренировок. Посещение занятий должно быть систематизировано, а не от случая к случаю. Только при таком подходе можно ждать хорошего эффекта. Для успешных занятий со студентами преподавателям

необходимо знать физическую, психологическую подготовленность студента, чтобы грамотно объяснить технику и тактику занятий, а необходимый инвентарь поможет повысить интерес к занятиям.

Занятия аквааэробикой, как и обычной аэробикой, начинаются с разминки (10-15 минут). Затем идут упражнения основного тренировочного процесса (20-30 минут). После этого комплекса необходимо приступить к упражнениям, направленным на укрепление сердечнососудистой системы и мышечной силы и выносливости (в общей сложности 20-30 минут). Завершаются занятия серией восстановительных упражнений (5- 10 минут).

Таблица 1

Примерная схема занятия

Части занятия (% общего времени)	Необходимые действия	Методические рекомендации
Подготовительная (5-10)	Повторение за преподавателем	Точность движений
Основная (80)	Максимальная амплитуда движений, эмоциональное координированное действие, максимальное напряжение мышц	Ритм, объем, последовательность, точность, темп, быстрота движения
Восстановительная (10-15)	Оптимальное расслабление мышц	Плавные движения, понижающий темп.

Таблица 2

Выбор подходящей программы для занятий со студентами

Программа	Объекты тренировки на занятиях	Структура занятия
Традиционная	Сердечнососудистая система. Мышечная сила и выносливость. Гибкость (в восстановительном блоке).	Разминка. Основной тренировочный блок. Тренировка мышечной силы и выносливости. Тренировка сердечнососудистой системы. Цикл восстановительных упражнений.

Таблица 3

Программы занятий для индивидуального развития различных физических качеств

Программа	Объекты тренировки на занятиях	Структура занятия
Водной ходьбы	Сердечнососудистая система. Мышечная выносливость.	Разминка. Основная часть: водная ходьба. Восстановительная часть.
Циклическая	Сердечнососудистая система. Мышечная сила. Гибкость (в восстановительной части).	Разминка. Основная часть: циклическая тренировка. Восстановительная часть.
Силовая тренировка	Мышечная сила. Мышечная выносливость.	Разминка. Основная часть: силовые упражнения. Восстановительная часть.
На растягивание и расслабление	Гибкость.	Разминка. Основная часть: упражнения на развитие гибкости. Восстановительная часть.

Таблица 4

Продолжительность и интенсивность этапов занятия для различных групп

Форма занятий	Группы с медицинскими показаниями и слабо подготовленные	Группы общего и среднего уровня подготовленности	Группы спортивно-ориентированные и продвинутого уровня подготовленности
Общая продолжительность	35—45 минут	45 минут	45—60 минут
Общая интенсивность занятия	низкая	средняя	высокая
Скорость	низкая	средняя	высокая
Разминка (разогревающие подготовительные упражнения, вызывающие повышение пульса)	низкая интенсивность и небольшая продолжительность (12-20 минут)	средние интенсивность и продолжительность (10-15 минут)	высокая интенсивность и небольшая продолжительность (10 минут)
Основная часть (включает упражнения на укрепление сердечнососудистой системы и на развитие мышечной силы и выносливости)	небольшая продолжительность (10—15 минут) и низкая интенсивность	средние продолжительность (20-30 минут) и интенсивность	большая продолжительность (30—45 минут) и высокая интенсивность
Восстановительная часть (упражнения на растягивание и расслабление)	Большая продолжительность (10-13 минут) и низкая интенсивность	Средние продолжительность (5-10 минут) и интенсивность	Небольшая продолжительность (5-10 минут) и высокая интенсивность

Теоретически возможны самые разнообразные варианты занятий. Они могут различаться и подбором средств, и дозировкой отдельных упражнений и темпом их

выполнений, и амплитудой движений, и их чередованием. Однако различные варианты занятий подчиняются единым зако-

нам формообразования. Наиболее крупной формой является комплекс. Он делится на части, а части делятся на более мелкие, которые состоят из цепочек упражнений, направленных на тренировку определенных групп мышц

Интенсивность и продолжительность занятий зависит от физической подготовленности

студентов. Нужно отметить, что упражнение, которое кажется легким для физически подготовленных студентов, может быть трудным для менее подготовленных. Поэтому нужно с осторожностью подходить к выбору интенсивности занятий. Преподавателям необходимо знать способы, позволяющие отслеживать интенсивность выполнения упражнений.

Таблица 5

Разговорный тест для отслеживания интенсивности занятий

Уровень интенсивности	Словесная реакция во время выполнения упражнения	Действия
Очень высокий	Способен произнести только одно или несколько слов	Незамедлительное уменьшение интенсивности
Очень низкий	Способен легко произносить целые предложения	Увеличение интенсивности
Оптимальный	При произнесении двух предложений заметна легкая отдышка	Поддержание этого уровня интенсивности

Необходимо прекратить выполнение упражнений и обратиться к врачу, когда:

- -наблюдается потеря координации;
- -ощущается головокружение;
- -возникают трудности с дыханием;
- -появляется давящее ощущение в груди;
- -испытываются любые болевые ощущения.

Данная работа это часть методических рекомендаций по составлению и проведению учебных занятий по аквааэробике. Но и эта статья показывает необходимость изучения проявлений неопределенности, риска и опасностей в процессе составления и проведения учебных занятий по дисциплине физическая культура, предупреждению травматизма и реализации принципа оздоровительной направленности.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

И. Г. Гибадуллин, И. А. Нюняев, Л. Красноперова

Ижевский государственный технический университет им. М. Т. Калашникова

Ижевск, Россия

ffkis@istu.ru

Изучая физические качества спортсмена, В.М. Зациорский (1966) отмечал, что выносливость развивается лишь тогда, когда в процессе занятий занимающиеся доходят до необходимых степеней утомления. При этом организм адаптируется к подобным состояниям, что внешне выражается в повышении выносливости. Величина и направленность приспособительных изменений соответствует степени и характеру реакций, вызванных тренировочными нагрузками. А поскольку утомление при нагрузках разного типа неодинаково, важным является вопрос о природе вызванного утомления. Иначе говоря, при развитии выносливости важна не только глубина утомления, но и его характер.

Мы на занятиях по физическому воспитанию со студентами для развития выносливости, применили различное сочетание аэробных и анаэробных нагрузок на основе способа восстановления и повышения работоспособности организма человека, разработанный Баклановым В.Н. (патент на изобретение № 2337661 от 26.03.2007г.).

На основе разработанной методики, восстановление и повышение работоспособности организма осуществляется путем проведения анаэробных и аэробных физических упражнений. При этом следует уделять внимание удержанию равномерного дыхания. Выполнение анаэробных силовых физических упражнений осуществляется при глубоком дыхании. Внимание сосредотачивают на окончании упражнения – при этом происходит расслабление и рас-

тягивание мышечных групп. Таким образом, наблюдается переход от физического напряжения к растягивающему напряжению. При сочетании аэробных и анаэробных физических упражнений за определенное время на высокой частоте достигается стабильное переключение возбуждения и расслабления мышечных волокон и физиологических систем организма. Далее проводятся физические упражнения на задержку дыхания, которые восстанавливают сердцебиение. Мы использовали на занятиях по физическому воспитанию со студентами, различное сочетание аэробных и анаэробных нагрузок как способ восстановления и повышения работоспособности организма человека, разработанный Баклановым В.Н. (патент на изобретение № 2337661 от 26.03.2007г.) на занятиях по физической культуре.

На базе ИжГТУ со студентами I курса был проведен эксперимент, целью которого было обосновать целесообразность использования сочетание аэробных и анаэробных нагрузок как способ восстановления и повышения работоспособности на занятиях по физическому воспитанию со студентами для повышения общей выносливости.

Эксперимент проводился со студентами первого курса в течение одного года. В исследовании приняли участие группы девушек и юношей в количестве 15 человек в каждой. Экспериментальные группы занимались по методике на основе сочетания аэробных и анаэробных нагрузок как спо-

соб восстановления и повышения работоспособности организма человека, контрольные группы занимались по программе физического воспитания утвержденной Минобрнауки.

Обследование у студентов проводилось с помощью прибора «Spirolab III» в начале и в конце учебного года. В эксперименте использовали пять спирометрических теста.

На основании полученных данных выявили динамику роста показателей дыхательной системы у студентов.

Жизненная ёмкость лёгких. У юношей в контрольной группе увеличилась на 2,97% у девушек на 0,6 %, в том время как в экспериментальной группе у юношей данный показатель увеличился на 3,19 %, а у девушек на 3,38 %.

Форсированная ёмкость лёгких. В контрольной группе у юношей этот показатель увеличился на 2,05 %, у девушек на 3,58 %. В экспериментальной группе у юношей прирост составил 4,96 %, у девушек – 5,86 %.

Объём форсированного вдоха за 1 секунду. В контрольной группе данный показатель увеличился на 2,38 % - у юношей и

0,4 % - у девушек. В экспериментальной группе у юношей прирост составил 10,63 %, у девушек на 0,75 %.

Максимальная вентиляция лёгких. В контрольной группе показатель у юношей увеличился на 20,82 %, у девушек вырос на 4,59 %. В экспериментальной группе у юношей показатель вырос на 31,78 %, у девушек прирост составил 9,3 %.

Жизненная ёмкость выдоха. У юношей в контрольной группе увеличилась на 2,4 %, у девушек на 1,6 %, в том время как в экспериментальной группе у юношей данный показатель увеличился на 4,01 %, а у девушек на 3,09 %. Таким образом, проанализировав данные показатели можно сделать вывод, что прирост всех показателей дыхательной системы как один из показателей общей выносливости в экспериментальной группе гораздо выше, чем в контрольной группе.

На основе полученных данных можно сделать вывод, что для развития общей выносливости на занятиях по физической культуре со студентами необходимо уделять внимание сочетанию аэробной и анаэробной нагрузки.

НАУЧНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РАЗРАБОТКЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ ФСКН РОССИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРОССФИТА

В. А. Глубокий, М. В. Глубокая

Сибирский юридический институт ФСКН России

Красноярск, Россия

Glubokiy@mail.ru

Аннотация. В представленном материале кратко изложены результаты педагогического эксперимента по использованию кроссфита в физической подготовке обучаемой молодежи и сотрудников органов наркоконтроля. Педагогический эксперимент проводился на базе Сибирского юридического института ФСКН России.

Цель исследования заключалась в научном обосновании методики физической подготовки с использованием средств кроссфита и определении ее влияния на двигательную подготовленность занимающихся.

При проведении исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

В результате проделанной работы: научно обоснована методика использования кроссфита в физической подготовке обучающихся в вузе ФСКН России; отобраны физические упражнения, которые позволяют в короткие сроки улучшить физическую подготовленность занимающихся; проведен педагогический эксперимент по определению эффективности использования кроссфита в физической подготовке обучаемой молодежи и сотрудников органов наркоконтроля; подготовлены рекомендации по использованию кроссфита в физической подготовке любых возрастных групп и категорий населения.

Результаты научно-исследовательской работы могут дополнить содержание физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля и использоваться в учебном процессе образовательных организаций право-

охранительных органов по дисциплинам «Физическая подготовка» и «Физическая культура».

В современных условиях служебной деятельности предъявляются очень высокие требования к личностным качествам сотрудников органов наркоконтроля, которые обуславливают необходимость улучшения их физической подготовленности в короткие сроки.

Следует отметить, что в образовательных организациях правоохранительных органов проводятся научные форумы, посвященные поиску решения проблемы по улучшению качества физической подготовки сотрудников. При этом многие авторы ссылаются на недостаточное количество часов на занятия физическими упражнениями. По нашему мнению, ссылки на отсутствие времени не всегда обоснованны, считаем, что если на физическую подготовку безмерно увеличивать количество часов, то это может отрицательно сказаться на других сторонах профессиональной (юридической, криминалистической и т.д.) подготовки сотрудников.

Можно предположить, что в связи с высокой служебной загруженностью не все сотрудники ФСКН России имеют возможность регулярно заниматься физической подготовкой, что, в конечном итоге, сказывается на уровне развития физических качеств, формировании служебно-прикладных двигательных навыков у этих сотруд-

ников. В этой ситуации необходимо грамотное разрешение противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной служебной деятельности и требованиями к достаточной физической подготовленности, продиктованной нормативным актом, регламентирующим оперативно-боевую и физическую подготовку. Наличие такого противоречия приводит к недооценке значимости физической подготовки для повышения профессиональной готовности. Считаем, что достаточный уровень физической подготовленности позволяет ослабить действие утомления или устранить его, легче переносить неблагоприятные условия внешней и внутренней среды, сохранить высокий уровень работоспособности и, следовательно, успешно выполнять служебные задачи.

Разработка современных методик, позволяющих быстро и эффективно подготовить сотрудника правоохранительных органов к несению службы, является одним из способов решения проблемы. Разработанные методики должны учитывать особенности оперативно-служебной деятельности: высокую загруженность на службе; дефицит времени на занятие физической подготовкой и спортом; минимальное количество инвентаря и оборудования. В тоже время эти методики должны позволять в короткие сроки повысить двигательную подготовленность занимающихся. На наш взгляд, одной из таких методик, используемых в физкультурно-спортивной деятельности, является кроссфит.

Кроссфит – это система общей физической подготовки, разнообразная по содержанию, основанная на выполнении комплексов упражнений с максимальной мощностью и высокой интенсивностью, направленная на достижение широкой и всеобщей подготовленности. Центральную часть

системы занимают комплексные тренировки, задачей, которых является развитие силы и выносливости. Тренировки по кроссфиту – короткие, в среднем меньше получаса, иногда меньше 15–20 минут, с разминкой весь тренировочный процесс укладывается в 45–60 минут. Для полноценных занятий необходим следующий инвентарь: штанга тяжелоатлетическая; перекладина (так называемый «турник»); гири разного веса; гантели; скакалки; тумба высотой 60 см для напрыгиваний; кольца гимнастические. Тренировки также можно выполнять с отягощением собственным весом.

В настоящее время кроссфит входит в содержание физической подготовки военнослужащих, полицейских, в тренировочный процесс борцов, боксеров и бойцов, выступающих в смешанных единоборствах. Так, как эта система имеет прикладную направленность и позволяет формировать общеприкладные двигательные навыки, развивать физические качества, то мы решили использовать средства кроссфита в физической подготовке курсантов, студентов, слушателей и преподавателей вуза ФСКН России. Для определения эффективности этих занятий на базе СибЮИ ФСКН России с сентября 2011 года по февраль 2012 года был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняло участие 12 сотрудников профессорско-преподавательского состава института, 10 студентов общеправового факультета, обучающихся специальности «Юриспруденция». Преподаватели, участвующие в эксперименте были мужского пола, возраст испытуемых находился в пределах 30–42-х лет. Среди студентов, участвующих в эксперименте было 4 девушки. Возраст студентов на момент исследования составил 20–21 год.

При проведении эксперимента мы использовали следующие методы исследования:

анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В начале эксперимента занятия по физической подготовке с использованием кроссфита носили обучающий характер. Испытуемые изучали технику тяжелоатлетических упражнений и технику гиревого спорта. Вес инвентаря подбирался с учетом уровня развития силы и технической подготовленности занимающихся. Для развития двигательных качеств использовались комплексы, составленные из упражнений с отягощением собственным весом (подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа, на брусьях, приседания и выпрыгивания из приседа вверх, беговые упражнения, прыжки со скакалкой). Упражнения составлялись в комплексы в различных сочетаниях и последовательности.

Далее в содержание занятий были включены упражнения из гиревого спорта и тяжелой атлетики, специально этими видами спорта, участвующие в эксперименте ранее не занимались.

В завершении эксперимента были сопоставлены исходные данные в тестах, характеризующих уровень развития физических качеств, с результатами, полученными по окончании исследования. Так, в упражнении «подтягивание на перекладине» испытуемые из числа профессорско-преподавательского состава и студенты общеправового факультета прибавили к исходным показателям в среднем 3 раза. Девушки улучшили результаты в сгибании-разгибании рук в упоре лежа в среднем на 8 раз. В упражнении «челночный бег 10х10 м» показатель времени пробегания по дистанции у испытуемых в среднем улучшился на

0,8 секунды. Кроме того, был отмечен прирост результатов и в других упражнениях, характеризующих физические качества.

Сотрудники, из числа профессорского преподавательского состава института, занимавшиеся физической подготовкой с использованием кроссфита, выполнили требования (нормативы и упражнения) по своей медико-возрастной группе на «хорошо» и «отлично». На начало эксперимента общая оценка физической подготовленности преподавателей вуза составляла в среднем 3,4 балла.

Во время проведения занятий по экспериментальной методике не было зафиксировано травм, это обстоятельство свидетельствует о том, что физическая подготовка с использованием кроссфита позволяет решать не только прикладные, но и оздоровительные задачи.

Результаты проведенного педагогического эксперимента и изучение имеющейся литературы позволили сделать следующие выводы:

1. В настоящий момент в физической подготовке сотрудников органов наркоконтроля применяются традиционные средства и методы, используемые в общей и специальной физической подготовке сотрудников правоохранительных структур.
2. Центральную часть системы тренировок в кроссфите составляют высокоинтенсивные кардиокомплексы либо гибридные тренировки на интенсивную работу в смешанном режиме (кардио-силовая) с максимальной мощностью, в таких комплексах задача стоит выполнить за минимальное время указанный объем работы, либо

сделать за указанное время максимальный объем работы.

3. В вузе ФСКН России физическая подготовка с использованием кроссфита должна включать в себя 2-3 тренировки в неделю. Комплекс физических упражнений должен состоять из одного и более многоповторных силовых упражнений, бега на короткие или средние дистанции, выполнения прикладных приемов и действий.
4. Занятия по физической подготовке с использованием кроссфита позволят в относительно короткий срок (3-4 месяца) достоверно улучшить силовые показатели, показатели быстроты движений, выносливости от исходного уровня.
5. В содержание занятий по физической подготовке с использованием кроссфита должны входить многоповторные силовые упражнения с отягощением собственным весом (подтягивания, приседания, отжимания, упражнения на развитие мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях. Для более подготовленных в тренировочные комплексы следует включать тяжелоатлетические упражнения и упражнения из гиревого спорта. Кроме того, в содержание занятий обязательно должен входить бег на 60, 100, 400 и 1000 м.

На основании проделанной работы полагаем, что использование кроссфита в учебном процессе вуза ФСКН России является эффективным инструментом, позволяющим улучшить физическую подготовленность обучаемой молодежи и сотрудников органов наркоконтроля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Захаров, А. Т. Новый подход к физической подготовке в армии США: «Кроссфит против FM 21-20» / А. Т. Захаров, М. А. Окишев // Актуальные проблемы служебно-прикладной физической подготовки и спорта : сб. матер. Международной научной конференции, посвященной 105-й годовщине со дня образования Военного института физической культуры, Часть 1. — СПб. : ВИФК, 2014. — С.175-179.
2. Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : матер. Всеросс. научн.-практ. конф.— Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2012. — 458 с.
3. Программа оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ: приказ ФСКН России от 28 декабря 2006 года № 439/ДСП.
4. Современная методика преподавания физической подготовки в образовательных учреждениях России : тезисы докладов и статей Всероссийской научно-практической конференции. — Волгоград : ВА МВД России, 2008. — 192 с.
5. Crossfit : руководство к тренировкам / Г. Глассман, пер. Е. Богачев, И. Карягин. — М. : www.cfft.ru, 2009 — 109 с.

ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЧГИФКИС К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ КАК СПОСОБУ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

С. С. Гуляева, Л. В. Сокольникова

ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры»

Чурапча, Россия

ssvjakutija@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены данные анкетного опроса студентов Чурапчинского государственного института физической культуры, позволяющего определить их отношение к физической культуре и спорту как способу формирования здорового образа жизни.

Актуальность. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года говорится, что в целом в России не менее 60 % обучающихся имеют нарушения здоровья.

В настоящее время 85 % граждан, в том числе 65 % детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом. Наблюдаются высокие показатели заболеваемости специалистов, выпускаемых высшей школой, что приводит к последующему снижению их работоспособности.

От здоровья молодежи зависит будущее России, здоровье будущих поколений, поэтому сохранять и укреплять его – не только жизненная необходимость, но и долг каждого человека. А физическая культура и спорт являются ключевым средством популяризации ценностей здорового образа жизни, выступают залогом успешного социально-экономического развития страны и улучшения общего качества жизни населения.

Проблема сохранения здоровья населения особенно актуальна в специфических условиях Крайнего Севера, с его повышенной

климатогеографической и социально-экономической напряженностью.

Одной из актуальных задач на пути совершенствования образовательного процесса современных высших учебных заведений является изучение условий сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни студентов.

Методы и организация исследования. В Чурапчинском государственном институте в последние годы в рамках учебно-тренировочного и воспитательного процесса уделяется значительное внимание исследованию динамики физического здоровья студентов, а также формированию их здорового образа жизни. Так, весной текущего года, членами студенческого научного общества (СНО) при тесном сотрудничестве с научно-исследовательской лабораторией вуза проведено исследование по изучению показателей функционального состояния, параметров физического развития и отношения студентов ЧГИФКИС к физической культуре и спорту как фактору формирования здорового образа жизни.

Всего было исследовано 86 студентов.

Анализ функционального состояния посредством пробы Генча показал, что студенты первого курса могут задерживать дыхание в среднем от 20 до 35 сек., что свидетельствует о низком и среднем уровне их функциональной подготовленности. Ре-

зультаты студентов четвертого курса колеблются от 35 до 39 секунд, что свидетельствует о положительной динамике функционирования дыхательных органов.

Изучение физического развития студентов посредством наружного осмотра показало, что 20% студентов первого курса имеют конституцию тела астеник, 64% студентов относятся к нормостеникам, а 16% - к гиперстеникам. Подобный анализ телосложения студентов четвертого курса позволяет говорить, что 12% имеют конституцию тела астеник, 80% относятся к нормостеникам и 8% являются гиперстениками.

Нами проведено анкетирование среди студентов первых и четвертых курсов ЧГИФ-КиС. Студентам была предложена анкета, которая определяет оценку уровня индивидуального здоровья и отношения к проблемам здоровья, здоровому образу жизни, физической культуре и спорту.

Мы выяснили, что если из числа первокурсников соблюдают режим дня 40 %, то у студентов четвертого курса данная цифра равняется 60 %.

Режим сна соблюдают 48 % первокурсников и 68% студентов четвертого курса.

Если 64 % первокурсников считают, что соблюдают режим двигательной активности, то такого мнения придерживаются уже 80% студентов выпускного курса.

Из числа студентов 17 – 18 лет 48% - оценивают своё здоровье как хорошее, 44% опрошенных студентов оценивают своё здоровье как удовлетворительное и 8% - оценивают своё здоровье как неудовлетворительное. Из числа студентов 20-21 возраста 60% считают, что у них хорошее здоровье, а 40% опрошенных студентов оценивают своё здоровье как удовлетворительное.

Опрошенные студенты, среди основных факторов, отрицательно влияющих на здоровье, выделили такие как употребление алкогольных напитков, лишний вес и неправильное питание, дефицит двигательной активности.

На обоих курсах 76 % опрошенных студентов считают, что также на здоровье человека сильно влияют условия жизни.

Если из числа студентов-первокурсников 80% считают, что физическая культура имеет большое влияние на здоровье человека, то такого мнения придерживаются уже 92% студентов четвертого курса. И то же время все 100% респондентов считают, что на здоровье человека сильно влияет медицинское обслуживание.

76% опрошенных студентов первокурсников и 84% студентов четвертого курса считают, что на здоровье человека сильно влияют условия окружающей среды. Кроме этого, более 88% опрошенных студентов считают, что на здоровье человека также сильно влияют и наследственные факторы.

Результаты опроса показывают, что более 60% респондентов думают, что также на качество здоровья влияют материальный достаток, качество питания, условия обучения и т.д. Роль играет также сформированность представлений о здоровом образе жизни. 100% опрошенных придерживаются мнения, что на способы жизнедеятельности человека сильно влияют средства массовой информации, его окружение (друзья, знакомые), семья и социальная политика государства.

Анализ ответов студентов по вопросам отношения к физической культуре позволяет констатировать, что более 80% первокурсников и все 100 % старшекурсников считают необходимым заниматься физической культурой и спортом.

На вопрос: «Сколько времени (примерно) заняли у Вас занятия физической культурой и спортом в течение прошлой недели (в часах)?»: конкретизирует отношение респондентов к физической культуре и спорту. Все студенты выделяют время на занятия физической культурой и спортом, большинство выполняют утреннюю зарядку. Оказалось, что студенты четвертого курса уделяют физкультурным и спортивным занятиям на 10 часов больше, по сравнению с первокурсниками. Студенты говорят, что от занятий физической культурой и спортом могут оторвать только запреты врача.

На вопрос «Если бы у Вас было больше свободного времени, стали бы Вы чаще посещать различные спортивные мероприятия и принимать в них участие» - все ответили утвердительно.

Студенты первого курса занимаются физической культурой и спортом для того, чтобы: 40% - улучшить свое физическое развитие, 100% - овладеть спортивными умениями и навыками; 100% - укрепить

свои волевые качества. Студенты четвертого курса все 100% занимаются для того, чтобы улучшить и физическое развитие, и овладеть спортивными умениями и навыками, и самое главное - укрепить свои волевые качества. Большинство студентов, занимаясь физкультурой и спортом, хотят устранить изъяны своей конституции и неустойчивость к болезням.

Таким образом, проведение подобного рода исследования позволило нам получить достоверную информацию об определенных показателях физического здоровья наших студентов, уровне информированности студентов в вопросах ведения здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом, проследить динамику показателей.

Можно с уверенностью сказать, что из года в год у наших студентов положительная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, усиливается потребность к физическому совершенствованию.

ВОСПИТАНИЕ У СТУДЕНТОВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

П. К. Дуркин, М. П. Лебедева

Северный Арктический Федеральный университет им. М.В. Ломоносова

Архангельск, Россия

Durkin1@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается сложный, многоаспектный процесс воспитания у студентов индивидуальной физической культуры. Дается четкое представление о различии между современным пониманием дисциплины «физическая культура», когда преподаватель программирует деятельность студентов, и сущностью индивидуальной физической культуры, где студент ста-

новится субъектом физкультурной деятельности. Указывается, что стержнем любой деятельности является мотивационно-потребностный компонент. Излагаются авторские теоретические позиции по мотивационно-потребностной сфере физкультурной деятельности, которые могут быть использованы при разработке инновационных подходов в физкультурном воспитании студентов.

Процесс формирования интереса и потребности в занятиях физической культурой условно подразделяется на две фазы: формирующую и реализационно-формирующую. Указывается, где, в какой период развития личности эти фазы реализуются.

В то же время утверждается, что интерес к физической культуре является главным, центральным звеном в иерархии всех личностных образований студента. Дается понятие такого интереса, его психологическая сущность. Предпочтение отдается внутренней мотивации личности. Разъясняются социально-психологические механизмы, лежащие в основе воспитания индивидуальной физической культуры, как социально-педагогического процесса.

Дается понятие «подсознательного», «сознательного» и «бессознательного» в деятельности студента. Их роль в процессе воспитания индивидуальной физической культуры. Разъясняется сущность воспитывающей физкультурной среды, средового подхода к воспитанию индивидуальной физической культуры.

В настоящее время приоритетным направлением модернизации образования является его ориентация на развитие личности. Педагогическая практика и анализ специальной литературы показывают, что образовательный процесс на занятиях физической культурой ориентирован на формирование и социализацию личности. Преподаватель модифицирует внешне заданное содержание дисциплины «физическая культура». Происходит своеобразное культурное программирование, приспособление личности к кем-то заданному стандарту. Доминирование культуры над личностью в образовательном процессе противоречит сути личностной ориентации образования и сущности процесса становления личности как субъекта физкультурно-спортивной деятельности.

Преломление культуры в свойствах и активности личности позволяет заострить внимание на ее индивидуальности в культуре, то есть на индивидуальной физической культуре. Логика процесса становления личности как субъекта деятельности обуславливает не передачу культурно-исторического опыта в сфере физической культуры подрастающему поколению, а развитие личностного потенциала на основе культурно-исторического опыта, иначе говоря, не формирование нормативной, а становление индивидуальной физической культуры.

«Воздействуя на биологическую сферу с помощью специфических средств и методов, физическая культура неизбежно оказывает влияние на интеллектуальную, эмоциональную и духовную сферу личности, так как эти сферы взаимосвязаны» [6].

Н.И. Пономарёв отмечает [15], что в последние годы достаточно остро поставлен вопрос о «человеке телесном» и, соответственно, о развитии физической культуры. Так, И.М. Быховская [5] выделяет понятия: «природное тело» – биологическое тело индивида; «культурное тело» – продукт культуросообразного формирования и использования телесного начала в человеке; «социальное тело» – результат взаимодействия естественного данного человеческого организма с социальной средой. Следовательно, под физической культурой следует понимать «очеловечивание» имеющейся у людей природной сущности, прежде всего телесной, «окультуривание» деятельности организма человека с целью достижения гармоничных отношений с природой, оптимизации взаимодействия физического, психического, природного и социального. Поэтому в современных исследованиях отмечается, что проблему формирования физической культуры человека можно плодотворно решать только на

основе единства и взаимообусловленности категорий социального и биологического, гармонии физического (телесного) и духовного (социального) [12].

Индивидуальная физическая культура является основным компонентом здорового образа жизни человека [8]. Это часть культуры личности, специфическое содержание которой составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния [11].

Стержнем любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья – вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом [7].

В данной статье мы изложим некоторые теоретические позиции, касающиеся мотивационно-потребностной сферы физкультурной деятельности, которые могут быть использованы при разработке инновационных подходов в физкультурном воспитании студентов.

Во-первых, процесс формирования интереса и потребности в занятиях физической культурой как основы деятельностного компонента физической культуры личности мы условно подразделяем на две стадии: формирующую и реализационно-формирующую. Первая стадия осуществляется в детских дошкольных учреждениях, в школах и, безусловно, в семье. Ребенку необходимо предоставлять возможность заниматься различными видами спорта, выполнять систематизированные физические упражнения, способствовать двигательной активности. Дети дошколь-

ного возраста и школьники должны выбрать вид занятий, наиболее соответствующий их врожденным, генетически определенным психофизиологическим, морфологическим, конституциональным, личностным особенностям, типу нервной системы, характеру, темпераменту.

Вторая стадия, реализационно-формирующая, осуществляется в вузах, в производственных коллективах, в организациях, учреждениях, в акционерных обществах, в фирмах и т. д. Парадигма для нас, работников вузов, должна быть такой: не студент для физкультуры, а физкультура – для студента, для реализации его мотивов, потребностей и интересов [14].

Эффективность формирования физической культуры студентов обусловлена активным интересом к занятиям физической культурой. Поэтому необходим научно обоснованный подход к воспитанию этого интереса, который возникает в результате внутренней мотивации (внутренних побуждений студента и школьника). У каждого практически здорового ребенка есть естественная потребность в движениях, в новых впечатлениях, новой информации. Занятия физкультурой в детских дошкольных учреждениях, в школах начинаются под давлением внешней мотивации (обязательное посещение занятий). Но педагогам следует применять такие средства, методы и методики, которые бы воспитывали внутреннюю мотивацию к занятиям, являющуюся психологической основой интереса [7]. Интерес вызывает активность, в результате которой формируются привычка и потребность; на их основе возникают новые мотивы и интересы, воспитываются активно-позитивное отношение к занятиям и индивидуальная физическая культура занимающегося.

Если говорить кратко, то внутренние мотивы возникают тогда, когда занятия носят

личностный смысл, цели ставятся доступные (ближайшие), оценка достижений производится по сдвигам в результатах, а не по их абсолютным показателям; когда воспитанники испытывают положительные эмоции при успешной реализации мотивов и целей, при взаимоотношениях с преподавателем, с товарищами по группе, при существующих условиях занятий. В этом случае появляются результативные мотивы (желание достичь определенного результата в контрольных упражнениях, в соревнованиях), процессуальные (нравится заниматься, нравятся условия занятий, преподаватель, взаимоотношения в группе, взаимоотношения с преподавателем и т. д.), возникают внутренние зачетные и отметочные мотивы, а также более успешно реализуются и воспитываются социально-значимые мотивы (быть здоровым, физически подготовленным к жизни, труду, воинской службе). В целом формируется активно-позитивное отношение к физической культуре, общественные ценности физической культуры становятся личностными ценностями наших воспитанников, то есть у них воспитывается индивидуальная физическая культура [10].

Для успешной организации такой воспитательной работы необходимо учитывать прежде всего социально-психологические механизмы, лежащие в основе воспитания индивидуальной физической культуры, как социально-педагогического процесса.

Мы считаем, что индивидуальная физическая культура – это интегральное личностное образование, включающее в себя знания, сознание и подсознание личности.

Имеется достаточное количество теоретических и экспериментальных данных, касающихся знаний (прежде всего валеологических) [1]. Менее освещенным представляется вопрос о соотношении сознатель-

ного и подсознательного компонентов индивидуальной физической культуры студентов.

Успешное воспитание индивидуальной физической культуры студентов реализуется при условии понимания ими ценностей здорового стиля жизни [2], то есть при условии сознательного использования средств прежде всего физического воспитания, а также гигиенических процедур, рационального питания и др. для сохранения и укрепления здоровья.

«Сознание – это высшая, свойственная только людям и связанная с речью функция мозга, заключающаяся в общественном и целенаправленном отражении действительности, в предварительном, мысленном построении действий и предвидении их результатов, в разумном регулировании и самоконтролировании поведения человека» [17].

Однако есть и другая область человеческой психики, которая имеет большое значение для жизнедеятельности человека – область бессознательного, изученная основоположником психоанализа Зигмундом Фрейдом [19]. Согласно Фрейду, психика человека представляет собой взаимодействие трёх уровней: бессознательного, предсознательного и сознательного.

Для решения педагогических задач мы считаем возможным выделить в поведении человека лишь сознательное и подсознательное. Педагогу необходимо определить форму (вид) проявления подсознательного при самостоятельных занятиях студентов прежде всего физическими упражнениями, а также гигиеническими и закаливающими процедурами, контроле за рациональным питанием и т. д.

Подсознательное мы определяем как положительные эмоции и чувства, возникаю-

щие в процессе физкультурной деятельности, которые являются внутренними по отношению к студенту компонентами мотивации этой деятельности. Они проявляются в интересе, уровень которого легко определить по внешним признакам [9]. Сознательное, социальное – это внешняя мотивация, включающая требования общества, окружающих людей, личные знания, убеждения, взгляды, мировоззрение. Внешняя и внутренняя мотивации находятся в постоянной диалектической взаимосвязи.

Безусловно, индивидуальная физическая культура должна включать в себя компоненты как сознательного, так и подсознательного, то есть социального и биологического. Такое понимание педагогами социально-психологических механизмов воспитания индивидуальной физической культуры студентов поможет более успешно решать эту проблему в практической работе вузов.

Нам представляется интересным и очень полезным рассмотрение в современной литературе проблемы воспитывающей физкультурно-спортивной среды исходя из гуманистической парадигмы [3]. Гуманистическая парадигма представляет собой познание природы, общества, самого человека с антропологической, человековедческой позиции, поэтому она остро обозначает проблему воспитания физической культуры личности посредством современной воспитывающей физкультурно-спортивной среды. Она актуализирует необходимость воспитания гармоничной личности студента, смещение акцентов с двигательной подготовленности на усиление образовательной, воспитательной направленности, индивидуальности и неповторимости в освоении ценностей здорового образа жизни. Гуманитарная парадигма предполагает осуществление индивиду-

ализации и дифференциации учебно-тренировочного процесса, создание физкультурно-спортивной среды и материальной базы, отвечающей интересам и потребностям студентов.

В результате интеграции физкультурно-спортивной и воспитательной среды формируется качественно новая – интегрированная воспитывающая физкультурно-спортивная среда, которая представляет собой объединение потенциала вуза и социальной среды, предполагает смену режимов и видов деятельности студентов [13].

Под влиянием средового подхода меняется традиционное представление о системе воспитания как устойчивой, неизменной, жестко организованной форме воспитания. Понятие системы воспитания сближается с понятием среды жизнедеятельности, создающей условия для саморазвития личности в свободно избираемых видах творческой деятельности и общении. Система наделяется свойством самоорганизации, актуализируются ее человекообразующие функции [4].

Понимание среды как совокупности условий, влияющих на развитие человека, позволяет рассматривать самого человека как носителя и представителя среды и субъекта взаимодействия. В процессе прямого или опосредованного взаимодействия человек «присваивает» те духовные богатства, которые созданы другими людьми, и вместе с тем привносит в них то, что накопил в своем индивидуальном опыте.

В структуре физкультурно-спортивной среды, согласно эко-психологическому подходу [18], мы выделяем субъектов (педагогов, учащихся и др.) и следующие компоненты: пространственно-предметный (физическое окружение), социально-коммуникативный (ценностные ориентации и

социальные взаимодействия) и содержательно-технологический (программы, технологии, методики).

На основе известных работ [16] можно сказать, что педагогический потенциал физкультурно-спортивной среды – это интегральное понятие, определяющееся физкультурно-спортивными ценностями и комплексом наличных в данной среде условий и возможностей для целостного развития и саморазвития личности, для воспитания у студентов индивидуальной физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37–41.
2. Бальсевич, В.К. Концепция охраны здоровья населения РФ на период до 2005 г. / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 2.
3. Бережнова, Л.Н. Полиэтническая образовательная среда: монография / Л.Н. Бережнова. – СПб, 2003.
4. Бондаревская, Е.В. Основные подходы к совершенствованию современного воспитания (личностно-ориентированное воспитание) / Е.В. Бондаревская // Стратегия воспитания в образовательной системе России: подходы и проблемы / под ред. И.А. Зимней. – М., 2004. – С. 131–140.
5. Быховская, И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность / И.М. Быховская // Общество социологов РАН. – М., 1993. – С. 57.
6. Выдрин, В.М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект): учеб. пособие / В.М. Выдрин. – Л., 1988. – С. 17.
7. Дуркин, П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре : автореф. дис... докт. пед. наук / П.К. Дуркин. – Архангельск, 1995.
8. Дуркин, П.К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 50–53.
9. Дуркин, П.К. К проблеме изучения мотивационно-потребностной сферы школьников и студентов / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 48–52.
10. Дуркин, П.К. Проблема формирования здоровья. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 2. – С. 55–58.
11. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М., 1992.
12. Лубышева, Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 12–15.
13. Манжелей, И.В. Средоориентированный подход в физическом воспитании: монография / И.В. Манжелей. – Тюмень, 2005.
14. Матвеев, А.П. Физическая культура личности как проблема педагогики / А.П. Матвеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С. 10–12.
15. Пономарев, Н.И. Некоторые проблемы функционирования и развития теории физической культуры / Н.И. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 5. – С. 55–58.
16. Свиридов, А.Н. Педагогический потенциал социализации: монография / А.Н. Свиридов. – Барнаул, 2004.
17. Спиркин, А.Г. Философия: учебник / А.Г. Спиркин. – М., 2004.
18. Социологическая энциклопедия. Т. 2. – М., 2003.
19. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М., 1990.

КОНЦЕПЦИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ СТУДЕНТА

А. В. Журин

Московский государственный университет печати имени И. Федорова

Нахабино, Россия

Zhurin-av72@mail.ru

***Аннотация.** В статье рассматривается актуальная проблема формирования толерантности в условиях современной социокультурной ситуации. Авторами выделены ключевые социальные компетентности, являющиеся составляющими толерантности. Перечислены условия формирования толерантной воспитательно-образовательной среды.*

В современном обществе «толерантность» провозглашена в качестве ключевого понятия в человеческих взаимоотношениях, начиная от международного уровня и заканчивая уровнем межличностных отношений.

Актуальность данной проблемы обостряют огромное количество противоречий - от межгосударственных до бытовых (в социальной и профессиональной деятельности).

Формирование стратегий толерантного мышления призвана решать система образования, так как, она может объективно вносить посильный вклад в обоснование необходимости и принципиальной возможности сближения людей на основе поиска единых, объединяющих начал.

Толерантность определяет устойчивость поведения в обществе отдельных личностей и социальных групп, является основой гражданского согласия в демократическом государстве, способствует прогнозированию, профилактике и преодолению конфликтов в будущей профессиональной деятельности специалиста.

В последнее время в общественном сознании и в документах государственного уровня все чаще используется термин «толерантность» (от латинского *tolerantia* - терпимость, взвешенность, снисходительность). Организация Объединенных Наций приняла специальную «Декларацию принципов терпимости», в которой толерантность была провозглашена в качестве ключевого понятия в человеческих взаимоотношениях и в качестве одного из важнейших путей реализации принципов человеческого единения в современном мире, а также путей достижения согласия, начиная от международного уровня и заканчивая уровнем межличностных отношений.

Актуальность проблемы толерантности в современном мире обостряют огромное количество самых разнообразных по внутреннему содержанию и масштабности противоречий: это межгосударственные противоречия, внутригосударственные и, конечно, многочисленные межличностные противоречия, с которыми неизбежно сталкивается каждый человек в процессе бытовой, социальной и профессиональной деятельности. Все это требует изменения общественного сознания на самых различных уровнях стратегий толерантного мышления и деятельности, позволяющих сделать возможным продуктивное разрешение этих противоречий.

Формирование этих стратегий призвана решать система образования, так как, участвуя в трансляции накопленного человечеством знания, она может объективно

вносить свой посильный вклад в обоснование необходимости и принципиальной возможности сближения людей на основе поиска единых, объединяющих начал, их конвергенции и интеграции в едином пространстве цивилизации, а именно:

- активно инициировать и поддерживать диалог культур с ориентацией на интеграцию различных культурных компонентов в целостное культурное пространство современной цивилизации;
- быть инициатором «примирения» различных политических доктрин, которое будет способствовать безальтернативному для существования жизни на планете, мирному развитию государств, стран и народов, неприятию силовых методов разрешения межгосударственных, внутригосударственных, межнациональных и межконфессиональных конфликтов;
- объективно способствовать развитию человеческих контактов на самых различных уровнях, инициировать взаимовыгодное сотрудничество в туризме, спорте, развитии универсальных лингвистических средств человеческого общения и т.п.

Без сферы образования невозможен поиск точек соприкосновения, путей совмещения и интеграции различных философских доктрин и стратегий развития цивилизации.

В свою очередь наряду с уже отмеченными «глобальными» противоречиями существует ряд частных противоречий и в образовательной среде. Это противоречие между стремлением преподавателя мотивировать студента к учению, предоставить

ему для усвоения максимально возможный объем информации и широкий перечень мыслительных и практических умений, стимулировать самообучение студента, с одной стороны, и явным и нескрываемым нежеланием студента принимать все изложенное как руководство к действию – с другой.

Недоброжелательность, озлобленность, агрессивность все больше распространяются в подростковой и молодежной среде. Взаимная нетерпимость, агрессия и эгоизм через средства массовой информации и социальное окружение студенческой молодежи проникают в профессиональные учебные заведения. В этих условиях необходимо активизировать процесс поиска эффективных механизмов воспитания студенческой молодежи в духе толерантности, уважения чужой культуры и прав других, не похожих на тебя людей.

В настоящее время молодое поколение воспитывается в основном жизненными реалиями. Наблюдается ниспровержение всеобщих человеческих ценностей, заложенных в основу мировых религий и культуры.

Концепция компетентностного подхода в образовании направлена на формирование человека, который сможет на личностно-ценностно-мировоззренческой основе адаптироваться к предлагаемым жизненным ситуациям. Большое значение здесь придается компетенциям социального бытия и взаимодействия человека в социуме, особенно остро необходимым подростку в условиях быстро меняющегося агрессивного, поликультурного мира для адаптации, успешного и комфортного сосуществования с окружением.

Выделяют следующие ключевые социальные компетентности, являющиеся составляющими толерантности:

- компетентность социального взаимодействия с обществом, коллективом, семьей, друзьями на основе сотрудничества, уважения и принятия другого, социальная мобильность - как способ адекватного ситуациям установления взаимопонимания, избегания конфликтов, создание климата доверия;
- компетентность общения на основе диалога, знания, уважения и соблюдения традиций, этикета - как способность адекватного ситуации взаимодействия нахождения вербальных и невербальных средств и способов формирования и формулирования мысли при ее порождении и восприятии;
- компетентность в сфере культурно-досуговой деятельности (выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность).

Таким образом, толерантность личности становится результативно-целевой основой компетентностного подхода в воспитании студентов.

Такой подход в воспитании требует интеграции учебного и воспитательного процессов, так как формирование компетентностей требует знаний и моделирования определенных жизненных ситуаций, которые будут стимулировать студентов:

- находить способы решения проблем в профессиональной и иной деятельности, связанные с реализацией определенных социальных ролей, среди которых важное место занимают проблемы продуктивного общения - коммуникативные;
- самостоятельно решать различные организационные проблемы;
- адаптироваться к изменяющимся условиям жизни и быть готовым активно влиять на эти условия для достижения, как личного прогресса, так и общественного успеха.

Особо необходимо подчеркнуть необходимость формирования толерантной воспитательно-образовательной среды, что возможно при соблюдении следующих условий:

1. Преподаватель признает за студентом абсолютно законное право на совершение ошибки, рассматривая последнюю – как, безусловно необходимый и естественный этап познания истины. Тем самым во главу угла ставится тезис: «Никто не обязан быть совершенством, каждый имеет право на недостаток и ошибку». Воспитывая у студента обычное и естественное отношение к его ошибке, преподаватель тем самым «зарабатывает» и себе право на ошибку, – во всяком случае, осуждающая или насмешливая реакция студента будет проявляться гораздо реже.
2. Преподаватель терпимо относится к «еретичному», на первый взгляд, образовательному продукту студента (неожиданному вопросу, мнению), несмотря на очевидность для него самой ошибки студента, стремится построить обсуждение и привести студента к выводу об ошибочности его мнения. В любом случае не берет на себя роль верховного судьи, выносящего окончательные приговоры и оценки, – тем самым реализуется «формула

Вольтера»: «Я не соглашаюсь с Вашими взглядами, но я готов умереть за то, чтобы Вы могли их высказывать».

3. При высказывании своих суждений на занятиях, а также при других обстоятельствах преподаватель всячески избегает категоричности, однозначности. Формулируя то или иное высказывание, суждение, он предполагает возможность существования иных точек зрения. В ходе изложения и представления различных критических оценок преподаватель не резок в суждениях и высказываниях, оставляет критикуемому оппоненту возможность ответить, возразить.
4. Преподаватель учитывая, что студент в большинстве случаев гораздо моложе его и не имеет достаточного жизненного опыта, дает студенту ряд дополнительных «степеней свободы», понимает (или всеми силами старается понять) причины тех или иных негативных поведенческих проявлений и отрицательных реакций. Он имеет в своем арсенале варианты ответной реакции, которая не свидетельствует о том, что он идет на поводу у студента, но и не унижает его достоинства, – такой реакции, которая направлена не на усугубление конфликта, а на его разрешение. Преподаватель служит в некоторой степени «эталон» толерантности.
5. Толерантная воспитательно-образовательная среда предполагает исключение феномена страха – имеется в виду формирование такого стиля взаимоотношений, при котором в ходе педагогического

взаимодействия административный и преподавательский состав ориентируются в большинстве случаев на убеждение, а не на принуждение, прибегают к методам административного, силового решения проблем лишь в крайних случаях. Практикуются такие формы совместной деятельности преподавателя, администрации и студентов, как «круглые столы» по тем или иным злободневным проблемам, «горячие линии» (например: студент - администрация), где студенты имеют возможность высказать ту или иную точку зрения, заявить о своих правах и пожеланиях.

6. В толерантной воспитательно-образовательной среде организуется совместная учебно-познавательная деятельность преподавателя и студентов – ее конкретными формами являются совместная разработка и внедрение различных проектов, споры, диалоги, дискуссии на конференциях, в которых сам преподаватель заранее не знает результата обсуждения и потому является не истиной в последней инстанции, а соавтором и союзником студента.

Таким образом, в условиях современной социокультурной ситуации формирование толерантности, осознается одной из наиболее актуальных проблем в педагогической теории и практике. Толерантность определяет устойчивость поведения в обществе отдельных личностей и социальных групп, является основой гражданского согласия в демократическом государстве. Эта проблема, прежде всего, актуальна в контексте обучения студентов прогнозированию, профилактике и преодолению кон-

фликтов в будущей профессиональной деятельности, а говоря более конкретно, в том профессиональном сообществе, в котором им предстоит адаптироваться после окончания учебного заведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амонашвили, Ш.А. Психологические основы педагогики сотрудничества / Ш.А. Амонашвили. – Киев : Освита, 1991. – 111 с.
2. Безюлева, Г.В. Толерантность в педагогике / Г.В. Безюлева, Г.М. Шеламова. – М. : Академия профессионального образования, 2002. – 228 с.
3. Кукушкин, Н.В. Толерантность – основа педагогического процесса / Н.В. Кукушкин. – Борисоглебск : Борисоглеб. пед. ин-т, 2004. – 70 с.
4. На пути к толерантному сознанию; отв. ред. А.Г. Асмолов. – М. : Смысл, 2000. – 255 с.
5. Бэтти, Э. Толерантность – дорога к миру / Э. Бэтти. – М. : Бонфи, 2001. – 224 с.
6. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 256 с.
7. Шалин, В.В. Толерантность: монография / В.В. Шалин. – Ростов-на-Дону, 2000. – 292 с.
8. Уэнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература. 1998. – 335 с.

РОЛЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ПОТРЕБНОСТИ В РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

М. А. Игнатъев, А. М. Игнатъев

ГОУ ВПО «ЧГПУ им. И. Я. Яковлева»
Чебоксары, Россия

В настоящее время трудно переоценить значение занятий физической культурой и спортом для всех слоев населения: детей, школьников и студентов, родителей, рабочих и служащих. Все знают, что физическая культура и спорт - это всестороннее и гармоничное развитие личности; это здоровье нации, здоровье следующих поколений; это расширение круга общения, развитие коммуникабельности; это резкое сокращение случаев пьянства и других негативных явлений, особенно среди подростков; это дисциплинированность, хороший социально-психологический климат, социальная активность людей; это борьба с про-

фессиональными заболеваниями, травматизмом; это рациональное проведение свободного времени. Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. Как вид культуры она в общественном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности молодых людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков) [3]. Физическую

культуру следует рассматривать в современном обществе как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. К основным ценностям физической культуры относятся духовные и материальные ценности [4]. К духовным ценностям физической культуры личности относятся совокупность специальных знаний в области всестороннего физического развития, идеалы физического совершенства, к которым стремится каждый конкретный человек, представления о способах их достижения, знание особенностей того или иного вида спорта, его истории, перспективы развития. Основными материальными ценностями физической культуры личности являются необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития основных физических и специальных качеств, функциональных возможностей органов и систем организма. Эти ценности полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке.

Немалую роль в физическом воспитании подрастающего поколения играют общеобразовательные школы, где в основу преподавания должны быть положены четкие педагогические принципы, методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания школьников [2].

В структуру предмета «Физическая культура» входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Физическое образование – педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека [1]. Физическое образование в общеобразовательных школах вооружает

школьников знаниями о влиянии физических упражнений на организм человека, развивает физические качества (способности), двигательные навыки, обеспечивает физическую подготовку. Как образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества.

Целью физического образования старших школьников следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами теории и практики физической культуры.

Одна из важнейших задач физического образования в школе – научить старших школьников пользоваться приобретенными знаниями. Опасность превращения знаний в «пустой багаж» зарождается в молодые годы. В этом возрасте умственная деятельность связана с приобретением все новых умений и навыков. Если эти умения и навыки только усваиваются и не применяются на практике, знания постепенно выходят за сферу духовной жизни молодых людей, отделяясь от их интересов и увлечений.

При конкретизации цели физического образования в старших классах особо надо выделить группу задач интеллектуального воспитания, связанных с овладением человеком целостной системой знаний, необходимых для физического совершенствования и развития способностей к конструированию индивидуальных систем оздоровления [1].

Реализация вышеуказанных задач в физическом образовании старших школьников должна строиться на следующих принципах:

- целостности, определяющий такой уровень организации учебно-вос-

питательного процесса, при котором стимулируется активное развитие личности школьника, в котором обеспечивается единство духовного, физического и общекультурного развития, взаимосвязь и взаимодействие всех направлений воспитания;

- непрерывности и преемственности, предполагающий систематическую и целенаправленную деятельность по формированию физической культуры школьника на всех этапах обучения в школе и качественную сторону взаимосвязи ее компонентов [4];
- гуманизации, развивающий самодеятельность и общественную активность, работоспособность и способность к общению, ориентирующий на здоровый образ жизни, развитие нравственных качеств, свидетельствующих об активном отношении к обществу;
- дифференциации и индивидуализации, создающий условия для наиболее полного развития и проявления способностей и возможностей учащихся в свободно избранных видах и формах физкультурно-спортивной деятельности с учетом их личностных, психофизиологических и физических особенностей, интересов, потребностей.

Именно этими принципами пронизано содержание учебной программы предмета «Физическая культура» для общеобразовательных школ, которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма детей, но и с формированием

средствами физической культуры жизненно важных психических качеств, свойств и черт личности.

Современные школьники имеют два урока физической культуры в неделю. Однако если бы таких уроков было не два, а три, четыре, то и в этом случае основные задачи физического воспитания не были бы решаемы, поскольку исследованиями последнего десятилетия показано, что современные уроки физической культуры не являются эффективной содержательной формой достижения учениками физических кондиций, формирования здоровья. Урок физической культуры в современной школе по содержанию есть не что иное, как активный двигательный отдых или двигательное «натаскивание» на спортивный результат. И это при том условии, что программа учебного предмета «Физическая культура» имеет раздел теории по физической культуре, но там нет четких указаний, в какой форме, как и когда учащиеся должны получать знания по теории в области физического воспитания. Поэтому чаще всего изучение теории в области физической культуры происходит самостоятельно и только заинтересованной категорией старшеклассников.

Особенно важным, если не основополагающим, условием придания предмету «Физическая культура» действительно образовательной направленности является изменение социальной сущности предмета и его преподавания в старших классах. Это заключается в пересмотре акцентов в явлениях и процессах, и в частности в отходе от механического натаскивания учащихся на физический результат, а приобретению учащимися действительной образованности в области физической культуры [5]. Образование в области физической культуры - это процесс и результат освоения знаний, способов познания, формирования интеллектуального компонента физической

культуры личности, связанных с применением специальных средств и методов направленного физического совершенствования человека, а также развития способности передавать изученное и познанное окружающим на основе собственной физкультурной осведомленности [4]. Причем реализация такого подхода в преподавании должна обуславливаться онтогенетической познавательной активностью обучаемых и строиться на основе логической формулы формирования физической культуры индивида (младший школьный возраст), индивидуальности (средний школьный возраст) и личности (старший школьный возраст).

Необходимо довести до сознания учащихся четко сформулированную мысль о том, что целью практических занятий по физической культуре в общеобразовательной школе является не только повышение уровня физической подготовленности и физического развития занимающихся, поскольку понятно, что за количество часов, отводимых на физическую культуру в рамках учебной программы, сложно достичь значительных изменений этих двух показателей. Задачи преподавания гораздо шире. Важно дать старшим школьникам максимально полный объем информации о средствах и методах физической культуры, о том, как и для чего они используются, каких результатов позволяют достичь, как их можно корректировать и создавать алгоритмы для индивидуальных занятий, естественно, закрепляя все это практическими навыками. Также объяснить, что без теоретических знаний невозможно четко и правильно выполнять физические упражнения, следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшится. Неправильное выполнение физических упражнений приводит лишь к потере лишней энергии, следовательно, и жизнен-

ной активности. Иными словами, необходимо удовлетворить потребность молодых людей в получении социально значимой информации, научить ее оперировать в соответствии с собственными интересами и склонностями в области физической культуры и спорта.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что процесс преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе должен предоставлять учащимся возможность осознать жизненную необходимость приобретения прикладных умений и навыков на основе знаний, овладеть способами их творческого применения с целью достижения высокого уровня физической и умственной работоспособности. Помимо этого, что не менее важно, преподавание предмета призвано формировать представление о возможностях собственного организма, научить вести элементарный мониторинг состояния собственного здоровья, а также самостоятельно и грамотно создавать и реализовывать программы самосовершенствования [5]. Для решения данной задачи нами был разработан материал для теоретической части программы предмета «Физическая культура» для старших классов. Материал апробирован в МОУ «СОШ №57» г. Чебоксары. Теоретический раздел программы, разработанный нами, предполагал овладение школьниками знаниями по основам теории и методики физического образования. Обучение осуществлялось в следующих формах:

- уроки физической культуры, предусматриваемые в учебных планах;
- консультативно-методические уроки, направленные на оказание старшим школьникам методической и практической помощи в ор-

ганизации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- индивидуальные занятия с учащимися, имеющими слабую физическую подготовку или отстающими в овладении учебным материалом, организованные по особому расписанию в течение учебного года;
- занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физкультурным интересам;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В качестве критериев оценивания были выделены следующие моменты:

- усиление внимания учащихся к теории, к методике организации физических упражнений;
- формирование у старших школьников положительного отношения к урокам физической культуры;
- формирование у старших школьников потребности в регулярных занятиях физической культурой с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры, спорта и туризма;
- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры.

Теорию по физической культуре старшеклассники изучали также 2 раза в месяц во время классного часа, который назывался «спортивным часом». На этих занятиях новый материал готовил не только учитель физической культуры, но и сами дети делали сообщения, доклады, защищали рефераты на определенные темы. В рамках этих классных часов проводились также встречи со знаменитыми спортсменами и тренерами. Такие творческие работы очень стимулировали подростков.

За знание теории в области физической культуры учащиеся получали определенные оценки, которые впоследствии учитывались при выставлении итоговой оценки по предмету.

Анализ результатов проведенного в школе №57 г. Чебоксары педагогического эксперимента позволяет считать, что знание теоретического материала в области физической культуры значительно улучшает отношение детей к занятиям физической культурой. Это подтверждает необходимость усиления внимания к теоретическому компоненту содержания образования по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В. К. Непрерывное физкультурное образование / В. К. Бальсевич, Г. И. Попов, Н. И. Санникова // *Теория и практика физической культуры* – 2004. № 12. С. 10–13.
2. Виленский, М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // *Теория и практика физической культуры* – 1994. № 9. С. 9–11.
3. Виленский, М. Я. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки / М. Я. Виленский, Е. Н. Литвинов // *Физическая культура в школе*. – 1990. № 12. С. 2–7.
4. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и

спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теорема и практика физической культуры. – 1997. №6. С. 10.

5. Матвеев, А. П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры / А. П. Матвеев. – М.: ФОН, 1997. – 47 с.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК СЕЛЬСКИХ ШКОЛ 14-15 ЛЕТ РАЗНЫХ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

П. А. Калёнова

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Омск, Россия
kalenovap@mail.ru

Аннотация. Необходимость учёта морфотипологических различий не вызывает сомнений у большинства учёных и практиков. Однако в практике работы образовательных школ дифференцированный подход к оценке и совершенствованию физической подготовленности школьников практически не осуществляется.

К числу основных показателей, характеризующих состояние здоровья детей, относится физическое развитие. Тесная взаимосвязь состояния здоровья, умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и умственного развития, формирования тонких двигательных координаций ребенка, ребенка подтверждает необходимость комплексного подхода на всех этапах формирования функциональной готовности учащихся к обучению.

Современные подходы к преподаванию физической культуры требуют обязательной реализации образовательного компонента и формирования практических и методических навыков, которые призваны оказать определенный вклад в проблему оздоровления науки средствами физической культуры.

Актуальность. Одной из основных задач реформирования системы образования, в том числе и физического воспитания, является разработка и внедрение в практику

общеобразовательных школ новых педагогических технологий, учитывающих индивидуальные особенности учащихся.

В постановлениях Правительства РФ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета по физической культуре и спорту (от 11.07.2002, №953-Р), Федеральных целевых программах РФ «Молодежь России» и «Здоровье нации» особое внимание уделяется процессу физического воспитания молодежи как основного средства охраны и укрепления здоровья молодого поколения России. Особую значимость приобретает в процессе школьного физического воспитания реализация дифференцированного подхода, базирующегося на морфотипологических особенностях развития организма человека (Р.Н. Дорохов, 2000).

К числу основных показателей, характеризующих состояние здоровья детей, относится физическое развитие. Тесная взаимосвязь состояния здоровья, умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и умственного развития, формирования двигательных способностей ребенка подтверждает необходимость

комплексного подхода на всех этапах формирования функциональной готовности учащихся к обучению (А.В. Скриплев, 2009).

В основе построения учебно-тренировочного занятия должны лежать следующие принципы, это – целостность, доминанта и вариабильность средств физического воспитания с учётом биологических закономерностей развития организма человека. У такого занятия появится конкретный стратегический ориентир в виде цели, что обеспечит для педагога ясность в планировании и последующем анализе результативности оздоровительного или учебно-тренировочного процесса в целом (Головин О.В., 2009).

Особенности подросткового периода во многом определяют будущее человека, его психическое и физическое здоровье, успешность включения в трудовую деятельность и реализацию репродуктивных функций.

Современные подходы к преподаванию физической культуры требуют обязательной реализации образовательного компонента и формирования практических и методических навыков, которые призваны оказать определенный вклад в проблему оздоровления науки средствами физической культуры (Логинова С.Ш., 2009).

Проблема исследования заключается в необходимости получения информации об учёте соматотипа при занятиях физической культурой в сельской школе.

Целью исследования является изучение особенностей физического развития и физической подготовленности девочек сельской школы 14-15 лет разного типа телосложения.

Задачи исследования:

1. Изучение проблемы необходимости учета морфотипологических

особенностей в процессе оценки физического развития и физической подготовленности школьников.

2. Изучение особенностей физического развития у девочек 14-15 лет с разным типом телосложения.
3. Изучение особенностей физической подготовленности у девочек 14-15 лет с разным типом телосложения.
4. Разработка нормативных шкал оценки, параметров физического развития и физической подготовленности для девочек 14-15 лет разного типа телосложения, разработка практических рекомендаций.

Гипотеза исследования.

Было предположено, что получение сведений об особенностях физического развития и физической подготовленности девочек 14-15 лет с разным типом телосложения позволит разработать практические рекомендации и нормативные шкалы оценок, что в свою очередь позволит дифференцированно оценить уровни физического развития и физической подготовленности школьниц в процессе занятий физической культурой, а также индивидуализировать процесс физического воспитания и физической подготовленности в целом у девочек подростков.

Методы и организация исследования.

Для решения поставленных задач в исследовании применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое тестирование, соматотипирование, антропометрия, методы математической статистики.

Исследования проводились на базе кафедры медико-биологического обеспечения физической культуры и спорта и средней общеобразовательной школы Петровского сельского поселения в период 2013-2014 гг. В исследовании приняли участие девочки 14-15 лет в количестве 22 человек.

Результаты исследования.

При решении первой задачи исследования выявлено, что необходимость учёта морфотипологических различий не вызывает сомнений у большинства учёных и практиков. Однако в практике работы образовательных школ дифференцированный подход к оценке и совершенствованию физической подготовленности школьников практически не осуществляется.

Перед началом исследования мы провели оценку типа телосложения в выборке девочек 14-15 лет. Выявлено, что больше всего в выборке девочек торакального типа телосложения(65%), меньше всего выявлено девочек астенического типа телосложения(6%). Выявленное нами процентное соотношение разных типов телосложения в группе сельских школьниц существенно отличается от аналогичных показателей городских жителей.

В процессе решения задачи изучение особенностей физического развития у девочек 14-15 лет с разным типом телосложения мы исследовали антропометрические показатели и антропометрические индексы у девочек 14-15 лет. Изучались среднегрупповые параметры без учёта типа телосложения и отдельно для каждого типа телосложения. В ходе исследования выявлено, что уровень физического развития у девочек разного типа телосложения по ряду показателей имеет существенное различие.

Выявлены следующие особенности физического развития:

- наименьшие абсолютные и относительные показатели физического развития были выявлены у девочек 14-15 лет астенического типа телосложения;
- наибольшие абсолютные показатели физического развития в сочетании с низкими относительными показателями были выявлены у девочек дигестивного типа телосложения;
- средние показатели физического развития в сочетании с высокими относительными показателями были выявлены среди обследуемых мышечного типа телосложения;
- средние абсолютные показатели физического развития в сочетании со средними относительными показателями были выявлены у девочек торакального типа телосложения.

Для решения задачи по изучению особенностей физической подготовленности у девочек 14-15 лет с разным типом телосложения мы использовали различные тесты по определению уровня физической подготовленности. Нами изучались следующие способности: силовые, скоростные, скоростно-силовые способности, способности к выносливости и гибкости, а также координационные способности. Всего было использовано десять тестов. Выявлено, что по большинству показателей физической подготовленности имеются различия между представительницами разных типов телосложения. Также выявлено, что наилучшие результаты в тестах, оценивающих скоростные способности, наблюдаются у девочек мышечного типа телосложения. Уровень развития скоростно-силовых способностей был наиболее высоко

развит также у представительниц мышечного типа телосложения. Наилучшие результаты в тестах, оценивающих силовые способности, в частности, силу мышц рук, показали девочки торакального и мышечного типов телосложения. В тестах на выносливость наилучшие результаты также показали девочки торакального и мышечного типов телосложения. Уровень развития координационных способностей на более высоком уровне тоже наблюдается у девочек мышечного и торакального типов телосложения.

Результаты свидетельствуют о необходимости учёта морфотипологических различий при оценивании уровня физической подготовленности и при дозировании физической нагрузки во время занятий физической культурой в школе. На основании полученных данных в настоящее время разрабатываются практические рекомендации для использования их на занятиях физической культурой и в неурочное время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Головин О.В. Концептуальная модель построения учебно-тренировочных занятий на основе системного подхода /О.В. Головин// *Двигательная активность подрастающего поколения; адаптивная ФК (опыт, проблемы, перспективы)*, Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием (г. Новосибирск, 2009г.) /[отв. Редактор д.м.н., профессор Гафаров В.В.]. – Новосибирск: ИД «Гладиатор», 2009, - 166с.
2. Головин О.В. К вопросу об организации мониторинга физического здоровья детей и подростков в условиях учебно-тренировочного процесса /О.В. Головин// *Двигательная активность подрастающего поколения; адаптивная ФК (опыт, проблемы, перспективы)*, Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием (г. Новосибирск, 2009г.) /[отв. Редактор д.м.н., профессор Гафаров В.В.]. – Новосибирск: ИД «Гладиатор», 2009, - 16-17с.
3. Дорохов А.Р. Морфо-функциональная характеристика девочек 7-12 лет различных соматических типов и вариантов развития /А.Р.Дорохов // *Биомеханика. Морфология. Спорт: Сб. науч. тр., посвящ. 50-летию каф. анатомии, биомеханики и информатики* / Под ред. В.П.Губа, Р.Н.Дорохова, И.В.Строевой, Е.В. Алпацкой; Смол. ИФК. – Смоленск, 2000. – С.80-83
4. Дорохов Р.Н. Использование соматотипирования в педагогике и спортивной медицине /А.Р.Дорохов // *Соматические типы и соматотипирование: Сб. научных трудов.* - Смоленск: СГИФК, 2000.- 144 с.
5. Логинова С.Ш. Роль физической культуры в формировании здоровья и здорового образа жизни сельского школьника. Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. материалов 8 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 т. Т.1 / под ред. С.Ш. Логинова; Сургут. гос. ун-т ХМАО – Югра. – Сургут: ИУ Сур РУ, 2009. – 209с. – ISBN 978-5-89545-324-7/
6. Скриплев А.В. Состояние здоровья и физическое развитие школьников. /А.В. Скриплев//*Здоровый образ жизни человека – национальная проблема современного общества: Сб. материалов межрегиональной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных 17 марта 2009г. В 2.Т.2/под ред. А.И. Барановского. – Омск: Изд-во Омского экономического института, 2009.- с.165-167.*

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ОБРАЗОВАННОСТЬ ПОСТУПАЮЩИХ В ВУЗЫ

И. Г. Калина, Р. А. Айдаров

Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) федерального университета

Набережные Челны, Россия

shashair63@yandex.ru

Аннотация. В статье приводятся результаты оценки физкультурной образованности студентов-первокурсников, а именно уровня их общетеоретических, методических и практических знаний и умений. Рассматриваются различные подходы к формированию интеллектуального компонента физической культуры личности.

Действующий стандарт высшей школы целью дисциплины «Физическая культура» определяет формирование личной физической культуры студента, закладывая идею сбалансированного педагогического воздействия на все её компоненты – интеллектуальный, мотивационно-ценностный, двигательный.

Ещё в конце XIX века русский ученый П.Ф. Лесгафт рассматривал физкультурное образование не только как осознанный процесс воздействия физических упражнений на человека с целью формирования двигательных умений и навыков, но и как способность контролировать, анализировать, строить двигательные действия, как содействие «развитию разумного человека» [7].

И сегодня главным признаком физкультурно-образованной личности специалисты [2, 3, 5, 6, 10] считают включенность в физкультурно-спортивную деятельность на основе самостоятельного контроля за правильностью её реализации и участия в разработке программ или систем индивидуализированных и коллективных занятий. И связывают эту деятельность только с сознательно воспроизводимыми либо создаваемыми средствами физической куль-

туры и новыми вариантами их использования для укрепления здоровья, рекреации и повышения работоспособности.

Проведённый нами анализ научно-методической литературы [1] позволяет рассматривать общее физкультурное образование как процесс освоения системы теоретических знаний, совершенствования двигательных навыков, овладение методическими умениями в планировании и осуществлении физкультурно-спортивной деятельности, а также как результат формирования, в первую очередь, интеллектуального компонента физической культуры личности, но выступающего не как самоцель, а в качестве важнейшего условия, обеспечивающего эффективное телесное (физическое) развитие [8].

В условиях ограниченного объёма учебного времени и доминирующего низкого исходного уровня личной физической культуры у большинства обучаемых, качественная реализация физкультурного образования требует внедрения эффективных программ и инновационных технологий.

В Набережночелнинском филиале Казанского (Приволжского) федерального университета, начиная с 2014 г, в рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» внесены изменения, связанные с проведением в запланированном объеме (40 ч) лекционных и методико-практических занятий. Насколько они будут эффективными в аспекте решения поставленных задач – формирования у студентов устой-

чивой осознанной мотивации к физкультурно-спортивной деятельности и на этой основе потребности в регулярных занятиях и физическом совершенствовании, и, конечно же, по прямому назначению – повышения уровня теоретико-методической образованности студентов – является перспективной целью нашего исследования.

На настоящем же его этапе мы попытались оценить общую физкультурную образованность студентов-первокурсников, недавно поступивших в наш вуз, т.е. вчерашних школьников, у которых на протяжении 11 лет в рамках среднего образования складывался базовый уровень грамотности в области физической культуры. Для этого в несколько этапов на трёх факультетах института было проведено тестирование 130 студентов первого курса. Вопросы тестов были составлены с учетом требований образовательного стандарта к уровню физкультурной образованности выпускников общеобразовательных школ.

Анализ результатов, полученных в ходе письменных и устных опросов, а также методом педагогических наблюдений, позволил установить следующее.

Студенты первого курса неплохо осведомлены о правилах безопасного поведения на занятиях по физической культуре и о том, какие меры должны реализовываться в образовательном учреждении для предупреждения спортивного травматизма (организационные условия, погодные и санитарные нормы, методическое и техническое обеспечение, своевременность врачебного контроля и т. п.). Видимо на данные вопросы школьные педагоги обращали особое внимание.

Однако остальная область теоретических и методико-практических знаний оставляет желать лучшего. На вопросы, связанные с

основными функциями физической культуры; историей спорта; показателями, характеризующими физическое совершенство человека; методами физического воспитания; биологическими основами двигательной активности, в целом ответили плохо. Высокий уровень знаний (хотя бы 26 правильных или не полных, но все-таки правильных ответов на 29 поставленных вопросов) по разработанной нами шкале не проявил никто; выше среднего – 7% респондентов; средний – 17%; ниже среднего – 23%; низкий и посредственный – 40%; полное отсутствие системных знаний выявлено у 13%.

38% опрошенных даже не смогли обозначить свои антропометрические показатели, а функциональные – 77%. Знакомы с оценкой физической работоспособности по методике К. Купера (1987) 3% респондентов, а о существовании методик оценки уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко (1988), Р.М. Баевского (1997) и др. слышали лишь 2 человека. 17% затруднились даже пояснить значение слова «методика».

Большинство опрошенных студентов (67%) хотя и очень поверхностно, но всё же знакомы с правилами и приёмами проведения массажа и методикой мышечного расслабления для психической релаксации. А вот назвать какими конкретно упражнениями оценивается сила человека, выносливость и координация движений смогли лишь 28%, хотя в школе наверняка все неоднократно сдавали нормативы по общей физической подготовленности.

По мнению студентов, практически каждый из них (72%) может составить для себя программу самостоятельных занятий физическими упражнениями на 1 неделю, однако 78% опрошенных не смогли подобрать упражнения для коррекции осанки, а

23% – даже для элементарной утренней гимнастики.

Что касается практических навыков: кататься на коньках не умеет каждый пятый студент; на лыжах стояли практически все (90%), но с техникой конькового хода знаком лишь каждый четвёртый – 26% (однако практические занятия по лыжной подготовке опровергают даже этот невысокий процент); правильно сформированные технические навыки игры в волейбол и баскетбол отмечены у единиц – не более 12% студентов учебных групп; возможности бадминтона в школе вообще не использовались в физической подготовке; а прыжки в высоту и метания снарядов изучали лишь половина респондентов.

Как уже отмечалось выше, оценка входных знаний и умений первокурсников в области физической культуры не является самоцелью нашего исследования, но может послужить в качестве исходного уровня в анализе эффективности образовательных программ и технологий, разработанных на кафедре «Физическое воспитание и спорт» и реализуемых в учебном процессе нашего вуза.

Для повышения эффективности формирования интеллектуального компонента физической культуры личности, как способности к методически обоснованному самостоятельному использованию средств физического воспитания в целях личностного самосовершенствования и обеспечения психофизической и профессиональной надёжности, рекомендовано [9] сочетание следующих подходов.

Во-первых, учитывая то, что значительная часть учебного времени отводится на практические занятия, а их основной задачей является физическое совершенствование, укрепление здоровья и формирование двигательного опыта, которым студенты

смогут воспользоваться в последующей жизнедеятельности, необходимо проводить учебно-тренировочные занятия сопровождать теоретико-методической информацией в форме комментариев, пояснений и стимуляторов того, что происходит на занятии в данный момент.

Однако следует помнить, что информация в таком виде (сопроводительный компонент общего физкультурного образования), как правило, бессистемна и фрагментарна, и в силу этого не несёт личностно значимого смысла и осваивается на феноменологическом уровне.

Второй (базовый) компонент общего физкультурного образования – формирование комплекса общетеоретических и общеметодических знаний, умений и навыков на лекционных и методических занятиях, которые нацелены на создание осознанных действий на базе всего комплекса возможных видов двигательной активности. И хотя здесь используются важные сами по себе сведения и конкретные примеры из различных видов спорта и практики спортсменов высоко уровня, но как правило, они носят обобщённый, абстрактный и оторванный от реального учебно-тренировочного процесса характер. Студент, даже получая теоретико-методическую информацию, остаётся объектом, а не субъектом процесса личностного самосовершенствования. А написание рефератов и выполнение тестов и заданий по составлению комплексов упражнений или программ занятий зачастую бывают оторванными от потребностей конкретной личности. Поэтому важным здесь является сочетание предполагаемой теории с реальным тренировочным процессом, спроектированным на основе учёта потребностей и возможностей самого студента, что в действительности остаётся трудно достижимым.

Третий (вариативный, субъективно деятельностный, целевой) компонент общего физкультурного образования, и самый перспективный [9], предполагает осознанный выбор студентом вида двигательной активности, предусмотренного для организации физкультурных занятий в конкретном вузе, и составление самим студентом под руководством педагога программы тренировок с описанием всех её характеристик – цели и содержания, системы контроля и управления, параметров нагрузок, отвечающих уровню подготовленности студента. Интеллектуальный компонент здесь выступает методологической основой тренировочного процесса.

Такой подход создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса и обеспечивает естественный и логичный перевод личностно значимых теоретических и методических сведений на практический уровень их освоения [4].

Вышеизложенное позволяет заключить, что физкультурная образованность студентов, поступающих в вузы, находится на низком уровне. Наибольшая эффективность образовательных программ по физической культуре и технологий, реализуемых в учебном процессе, будет достигнута при сбалансированном сочетании сопроводительного, базового и вариативного компонентов образования, что обеспечит наиболее благоприятные условия для сознательного освоения объективных ценностей физической культуры как необходимой субъективной потребности личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айдаров Р.А. *Общее образование в области физической культуры: его место в системе физического воспитания и анализ взглядов на содержательную сущность данного понятия* / Р.А. Айдаров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 29. – С. 7-17.
2. Выдрин В.М. *Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование* // Теория и практика физической культуры, 1996. – № 5. – С. 15-19.
3. Давиденко Д.Н. *Размышление о понятиях и сущности образования в области физической культуры* / Д.Н. Давиденко, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 5. – С. 52-55.
4. Калина И.Г. *Организационные и методические условия индивидуализации физкультурно-оздоровительных занятий* / Калина И.Г. // Сборник научных трудов Sworld. – 2014. – № 2. – Т. 34. – С. 82-85.
5. Карпушко Н.А. *Возвращаясь к наследию: физкультурное образование, физкультурная деятельность, школьная физическая культура в аспекте методологического анализа* / Н.А. Карпушко, В.В. Приходько, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 9. – С. 2-7.
6. Курьсь В.Н. *Взгляды на общее непрерывное образование в пространстве педагогической антропологии* // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12. – С. 14-19.
7. Лесгафт П.Ф. *Главные труды: с комментариями профессоров В.А. Таймазова, Ю.Ф. Курамина, А.Т. Марьяновича* / П.Ф. Лесгафт. – СПб. : Печатный двор, 2006. – 719 с.
8. Лукьяненко В.П. *Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры : монография* / В.П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2005. – 256 с.
9. Михеев В.И. *Современные подходы к реализации теоретико-методической подготовки студентов по предмету «Физическая культура»* / В.И. Михеев // Физическая культура студентов : материалы 60-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции. – СПб. : Изд-во «Олимп-СПб», 2011. – С. 65-67.
10. Региональная программа неспециального физкультурного образования студентов вузов Санкт-Петербурга / сост. В.И. Григорьев, В.В. Трунин. – СПбГУЭФ, 2000. – 72 с.

ОБУЧЕНИЕ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК ЗАДАЧА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Н. Н. Кисапов¹, А. Г. Драндров²

¹Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева

²МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 47»

Чебоксары, Россия

Здоровье человека всегда было, есть и будет одной из основных ценностей, которые характеризуют развитость цивилизации.

Следует заметить, что в настоящее время весьма распространенными стали прогнозы относительно перспектив здоровья человека, выживаемости человечества, изменения человека во имя избежания гибели человечества. Эти алармистские (от фр. *alarme* - тревога, беспокойство) взгляды связаны с поиском новых подходов к решению проблемы здоровья человека.

Необходимость сохранения и воспроизводства природных оснований человеческой жизни - как внешней, природной среды, так и природно-биологической, телесной и душевно-эмоциональной структуры человека является одной из насущных задач нашего времени. С этим и связаны требования бережного и внимательного отношения к природной среде, а также к природным силам и способностям самого человека, сохранению исходных сущностных свойств природы и человеческой биологии и систематического воспроизводства их средствами культуры в интересах нормального существования и развития человечества. Иначе говоря, речь идет о глобальной задаче оптимизации отношений общества с природой, решение которой возможно лишь в определенных социальных условиях, в которых вся общественная деятельность подчинена гуманистическим принципам, интересам человека.

Таким образом, проблема здоровья на рубеже XX и XXI веков является одной из самых актуальных. От ее положительного решения зависит дальнейшее существование человечества и продуктивность деятельности человека.

Сегодня стало очевидным, что обществу нужны духовно и физически здоровые, социально активные, творчески вдохновленные личности, которые интегрируют в себе культуру знаний, образа жизни, здоровья, чувств, привычек, поведения, общения, мышления. Вот почему на фоне противоречивой социально-экономической ситуации в обществе, стремительного ухудшения уровня здоровья людей, неблагоприятной экологической обстановки обращенность к изучению и развитию внутреннего мира развивающейся личности приобретает особую значимость.

Стремление человека к сохранению и укреплению своего здоровья, к гармоничному развитию является его естественной потребностью. Культура здорового образа жизни как важнейшая составляющая общей культуры - по существу одна из основных и самых непосредственных форм освоения человеком внешней и внутренней природы, способ создания гармонии в самом широком смысле слова.

Здоровый образ все активнее входит в жизнь современного человека и направлен на формирование здоровья и перевод этого состояния в свойство личности. Здоровье детей, подростков, юношей и девушек в процессе их развития, созревания и

взросления не только способно сохраняться или наращиваться, но определенным образом строится и перестраивается.

Педагогами и врачами отмечаются факты отставания и несоответствия показателей физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей значительной части студентов с нормативными показателями рассматриваемого возраста. При этом продолжает сохраняться устойчивая тенденция дальнейшего снижения этих показателей в процессе обучения в вузе, роста числа студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.

Это привело к тому, что на сегодняшний день у 85,0 % абитуриентов высших учебных заведений наблюдаются те или иные отклонения в состоянии здоровья. К окончанию высших учебных заведений остается менее 5 % относительно здоровой молодежи.

Обобщая материалы исследований о состоянии здоровья современных студентов, можно заключить, что около одной трети студентов, поступивших на первый курс, имеют отклонения в состоянии здоровья, и, соответственно, менее адаптированы к физическим и эмоциональным нагрузкам. В последние годы наблюдается тенденция к численному росту этой категории студентов. В период обучения в вузе число этих студентов увеличивается.

Таким образом, можно говорить о существовании объективного противоречия между потребностями общества и государства в специалистах, отличающихся крепким физическим здоровьем, готовых решать профессиональные задачи на социально приемлемом уровне, с одной стороны; и наблюдаемыми тенденциями снижения уровня здоровья студенческой молодежи за годы обучения в вузе, с другой.

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём «от болезни к здоровью», превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека.

Как же сохранить своё здоровье, добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия?

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом, создающей оптимальные условия для полного и социально приемлемого удовлетворения человеком физиологически значимой для его существования и развития потребности в двигательной активности..

С другой стороны, присвоение ценностей физической культуры значимо не только для телесной природы человека, как индивида, для сохранения и укрепления его здоровья, для его физического совершенствования. Человек с высоко развитой физической культурой обладает более богатым потенциалом и как личность, способная к наиболее полному удовлетворению потребностей в творческой самореализации во всех видах трудовой деятельности.

Установка на здоровье, а соответственно, и на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия.

Для решения этой задачи предпринимаются новые шаги по обеспечению здоровья детей, подростков и молодежи. В

структуре обеспечения здоровья системно-образующим выступает педагогический аспект, сущность которого состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста»,

в формировании у человека с самого раннего возраста индивидуального способа здорового образа жизни (принцип формирования здоровья).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-АКТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

В. А. Клименко, Н. В. Люлина

Торгово-экономический институт Сибирского Федерального университета
Красноярск, Россия
nika.kliemko@yandex.ru

Аннотация. Данная статья посвящена раскрытию потенциала физической культуры прямо и опосредованно влияющей на формирование социально-активной личности студента. Она охватывает такие свойства, качества, ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в гармонии с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь, создает ей психический комфорт. Проведенное исследование позволяет утверждать, что именно аксиологический и личностный компонент физической культуры обеспечивают всестороннее развитие школьника. Физическая культура является сложным социальным явлением, которое выполняет конструктивные функции общества в области воспитания, морали и этики. Физические упражнения способствуют формированию у студентов дисциплины, чувства ответственности и вырабатывают настойчивость в достижении целей. Включение в процесс физического воспитания студентов методики, направленной на формирование двигательной активности, способствует повышению качества учебного процесса. Обосновывается целесообразность

разработки системных механизмов обеспечения студентов оптимальными двигательными режимами, раскрываются педагогические аспекты двигательной активности.

Введение. Физическая культура помогает индивиду жить в гармонии с обществом, быть творческим и эрудированным, разрешать противоречия между трудом и отдыхом, производством и природой, духовным и физическим. Тем самым индивид становится социально-психологически устойчивой личностью, продуктивно включенной в жизнь и труд, с адаптивным поведением в разнообразных условиях жизнедеятельности. Человек интегрирует аспекты саморегуляции, самоотношения, самопознания, на этой основе формируется Я-концепция.

Ориентация физкультурного образования личности на максимальное раскрытие индивидуальных способностей и задатков индивида, учитывая индивидуальные особенности, основные интересы и уровень развития психофизических показателей. Учет данных компонентов в формировании мотивационной сферы социальных отношений и активного поведения в процессе обучения.

Философы, социологи, психологи и педагоги всегда были прямо или косвенно заинтересованы в процессе формирования социальной активности личности. В трудах П.П.Блонского, А.Дистервега, Э.Дюркгейма, А.В.Луначарского, Я.А. Коменского, А.В. Мудрика, К.Д.Ушинского, В.Н.Шульгина отражаются философские и психолого-педагогические идеи формирования социальной активности личности.

Теоретические основы формирования социальной активности индивидов, участвующих в воспитательно-образовательном процессе рассмотрены в диссертационных работах Д.Д. Вишневого, М.Б. Рамазанова, Л.Н. Фарафоновой и др. Н.Н. Визитей, Р. Мартенс, Н. А. Пономарев, В.И. Столяров в своих общесоциологических теориях раскрыли проблемы отношения учащихся к занятиям физической культуры.

Основой моей работы является триединство: отношение учащихся к физической культуре - физическая активность - социальная активность личности.

Формирование активной личности, ее способность адаптироваться в меняющихся условиях социума, не уходить от проблем, а уметь их решать - основные положения в системе образовательной деятельности.

Основные позиции в определении социальной значимости физической культуры:

Информационное и техническое развитие современного мира требует от человеческого организма высоких функциональных возможностей: памяти, внимания, оперативного мышления, работоспособности, быстрой реакции, психологической устойчивости. Занятие физической культуры помогает индивиду справляться с требованиями социального устройства, так как физическая культура - средство полноценного

отдыха, регулирует различные функции организма, оказывает влияние на профилактику его заболеваний.

Физическая культура в России функционирует на крайне низком уровне в сферах жизнедеятельности человека и для большинства из них не является ценностью. Таким образом, у людей нет прочности в здоровье, эмоциональной удовлетворенности, психической устойчивости, что позволило бы ему быть социально стойким и активным. В связи с этим необходимо повысить роль личностных характеристик индивидов, участвующих в процессе освоения двигательного действия. Это позволит подойти к формированию физической культуры у человека с учетом понимания его сущности, социокультурного и социокультурного единства.

Проанализировав теоретические подходы к проблеме развития социальной активности в психолого-педагогической литературе, можно сделать вывод, что развитие социальной активности личности - это целостный психобиологический, социальный и педагогический процесс активного взаимодействия личности с окружающей средой, приспособления индивида к успешному функционированию в ней, активного освоения окружающего пространства с целью жизненного, социального саморазвития личности.

Для студентов, процесс формирования физической культуры необходимо осуществлять в игровой форме, где особое внимание необходимо уделять предоставлению доступных знаний по физической культуре и акцентуации индивидов на самовоспитание, а также тренировки социальных качеств личности. Именно данный процесс «знание-умение-владение» раскрывает индивидуальные особенности, взаимоотношения в социуме. Выделение роли самовоспитания по физической культуре

личности, то есть достижение самого высокого уровня творческого преобразования имеющихся знаний способствует:

- $\frac{3}{4}$ повышению работоспособности, охране здоровья;
- $\frac{3}{4}$ гармоничному развитию всех физических качеств. Особенно социальных потенциалов: выносливости, преодоления неуверенности, страха, усталости, болевых ощущений, стимуляция моральных качеств;
- $\frac{3}{4}$ возможности управлять своими действиями в разнообразных условиях.

Следовательно, качества социально-активной личности студента формируются и получают свое развитие через физическую культуру, представленную: в целостном физическом воспитании, (связанное с освоением физических и духовных сил человека), спорте (их совершенствованием), физической рекреации (поддержании), двигательной реабилитации (восстановлении). Каждый компонент будет определять мировоззренческую специфику, обладать сочетанием интеллектуального, социально-психологического и двигательного содержания.

Физическая культура как социально - педагогическая категория рассматривается, как теоретическое обоснование всестороннего развития человеческих способностей необходимо обратить особое внимание на содержательные образования самореализации (самосознание, самопознание, самоопределение; самооценка, самоконтроль, саморегуляция; самоактуализация, самовоспитание, саморазвитие, самовыражение и т.п.), связанные с освоением и реализацией в деятельности объективных ценностей (материальных и духовных) физиче-

ской культуры, непосредственно опирающихся на творческую духовную деятельность.

Педагогическая значимость физического воспитания состоит не только в приобретении занимающимися новых физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, развития положительного мотивационно-потребностного отношения к физической культуре, но и выражаться в повороте их к саморазвитию, самовоспитанию (т.е. к самореализации, самодеятельности), к формированию широкого круга потребностей, так как именно они порождают личность, следовательно, и культуру социума.

Ведущая роль в формировании такого человека должна отводиться качественной стороне физкультурной деятельности, где необходимо единение идеальной (духовной) и практической (двигательной) сторон, связанных с одухотворением телесности. Это требует от педагога (передающего ученикам ценности физической культуры) создания особой «духовной субстанции» - образа педагогической ситуации по решению специфических задач (где и происходит его взаимодействие со студентами, их межличностные отношения в совместной коллективной деятельности), которая должна характеризоваться самостоятельностью, оригинальностью, индивидуальностью.

В физической культуре объективно представлены все основные виды потребностей: материальные - связанные с развитием физических качеств, двигательных умений, навыков и т.п.; духовно-удовлетворяемые (в познавательном); ценностно-ориентационные (в проектировочном), коммуникативные, эстетические. Основная задача физической культуры как процесса социализации личности школьника состоит в том, чтобы развивать чело-

века через удовлетворение личных потребностей занимающихся и прогресс их физического самосовершенствования.

Понятие физической культуры ученые В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышев базируют на следующем содержании: «активное воздействие не только на физические способности человека, но, прежде всего, на его чувства и сознание, психику и интеллект, что обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений: положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической активности и здоровом стиле жизни» [3].

Таким образом, раскрываются следующие подходы: биоантропогенный, психофизический, социально-педагогический. Они реализуют функцию интеграции через занятия физической культурой представляется как средство возможного достижения гармонического объединения людей с коллективом и их идентификации с ним. Интеграция человека в коллектив происходит, во-первых, посредством развития чувств общности и товарищества при социо-эмоциональной функции. Физическая культура является эффективным средством повышения социальной мобильности для школьников. Такого рода социальная мобильность в целом протекает по двум главным направлениям. Во-первых, это происходит через повышение социального престижа. Добившись определенной известности в спорте, человек как бы повышает свой социальный статус. Во-вторых, повышение социальной мобильности осуществляется через социальный престиж плюс вознаграждение.

Выводы. Физическая культура проявляет себя в жизни современного человека и общества неотъемлемым компонентом об-

раза жизни – общества в целом, социальной общности, группы и личности. Более того, в прогрессирующем цивилизованном обществе все более актуализируется и выдвигается на передний план именно физическая культура личности. Она как сознательная и целеустремленная, рационально организованная, оптимально нормированная и научно управляемая деятельность обеспечивает развитие телесно-двигательной основы человека. В целом физические упражнения способствуют совершенствованию социальных навыков и качеств человека.

Занятия физическими упражнениями обеспечивают повышение умственной работоспособности, более полное и качественное усвоение новых знаний, что положительно сказывается на сроках и плодотворности обучения разных контингентов, имеет немалый социально-экономический эффект, тем самым формируется социально-психологическая стабильность человека. Под «социально-психологической стабильностью» понимается социальное и психологическое соответствие человека обществу. Из этого вытекает, что функция уравнивания человека как члена общества зависит от его психологической и социальной «уравновешенности».

ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи, диссоциации/ Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 2002, № 3, с. 11-14.
2. Шукис С. Юношеский спорт - фактор социализации/ С. Шукис, К. Кардялис, Р. Янкаускас // Социологические исследования. - 2005, № 11, с. 87-96.
3. Гриженя В. Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе/ В. Е. Гриженя // Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005. - 40 с.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

О. Г. Ковальчук

Омский государственный технический университет

Омск, Россия

lida-krylova@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение динамики показателей физической подготовленности и работоспособности студентов специализации легкая атлетика в процессе физического воспитания. Проведенные исследования показали, что применение в учебно-тренировочном занятии специализированной разминки, упражнений на координацию и гибкость в подготовительной, основной и заключительной части занятия позволит осуществить качественную физическую подготовку. Повышение интенсивности тренировочных нагрузок осуществляется с помощью использования блокового метода. Одной из главных задач физического воспитания студентов является разностороннее развитие физических качеств.

Введение. В настоящее время наиболее острой и требующей кардинального решения выступает проблема здоровья, физической подготовки и физического развития студенческой молодежи. Отмечаются факты отставания и несоответствия показателей физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей значительной части студентов с нормативными показателями [2, 3].

В последнее время отмечается повышенное внимание со стороны государства к вопросам совершенствования физического воспитания студентов. Занятия по физической культуре проводятся по Госстандарту для ВУЗов, где определены средства воспитания физических качеств, а также контрольные нормативы, которые позволяют

получить текущую и итоговую информацию о состоянии и динамике физического развития и подготовленности студентов. При этом в научной и научно-методической литературе направленность физической нагрузки для студентов остается малоисследованной [4].

Воздействие физической нагрузки находится в зависимости от избранной дозировки ее основных характеристик - интенсивности и продолжительности выполняемого упражнения, количества повторений, величины пауз отдыха между повторениями, характера отдыха и типа используемых упражнений [1].

Методы и организация исследования. В данной работе приводятся результаты тестирования студентов первого курса специализации легкая атлетика экспериментальной группы (факультет транспорта нефти и газа, машиностроительного института) и контрольной группы (студенты остальных специальностей). В общей сложности в исследовании было задействовано 100 студентов.

На факультетах транспорта нефти и газа (ФТНГ), машиностроительного института (МСИ) учебно-тренировочные занятия в течение учебного года проводились с использованием микроциклов блоковым методом. В течение первого и второго семестра учебного года преобладала работа скоростной направленности. Студенты остальных специальностей занимались по обычной рабочей программе.

Целью нашей работы было изучение изменений показателей физического развития, физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания.

Определение антропометрических данных, помогают определить функциональное состояние студентов. На основании полученных данных были определены индексы: жизненный индекс = ЖЕЛ, силовой индекс, индекс гарвардского степ – теста (ИГСТ) (таблица 1.).

Таблица 1

Средние показатели антропометрии и функционального состояния студентов 1-го курса специализации легкая атлетика

Параметры	Функциональное состояние							
	Сентябрь – 2013 учебный год				Май – 2014 учебный год			
	ФТНГ, МСИ (n=50)		Остальные специальности (n=50)		ФТНГ, МСИ (n=50)		Остальные специальности (n=50)	
	X	Q	X	Q	X	Q	X	Q
Рост (см)	177	±6,19	175	±5,63	177	±6,19	175	±5,63
Вес (кг)	68	±8,03	72	±10,01	69	±9,07	72	±10,01
ЖЕЛ (мл)	4000	±370	3900	±290	4500	±326	4300	±287
ИГСТ, индекс	56	±3,53	55	±4,60	67	±4,42	65	±3,77
ЧСС в покое, уд/мин	72	±3,30	72	±3,30	68	±2,56	70	±3,12

Примечание: X – средняя величина показателя; Q – стандартное отклонение.

На начало учебного года в экспериментальной и контрольной группах различий средних значений индексов функционального состояния не наблюдалось. Студентов обеих групп по показателям ЖЕЛ, силовому индексу, индексу гарвардского степ – теста можно отнести к функциональному классу ниже среднего. Занимаясь в течение учебного года по блоковой системе, произошло улучшение средних значений функционального состояния студентов до среднего уровня.

Физическая подготовка является одной из важных видов подготовки. Учебно-тренировочный процесс необходимо строить с учетом значимости ведущих базовых и специальных физических качеств.

В таблицах представлена динамика показателей физической подготовленности и работоспособности студентов 1-го курса специализации легкая атлетика в экспериментальной и контрольной группах на начало и конец учебного года (таблицы 2, 3).

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности и работоспособности студентов 1-го курса специализации легкая атлетика на начало учебного года

Контрольные упражнения	Физическая подготовленность					
	Сентябрь – 2013 учебный год				t	P
	ФТНГ, МСИ (n=50)		Остальные специ- альности (n=50)			
	X	Q	X	Q		
Прыжок в длину с места (см)	230	±24,4	228	±19,3	0,40	>0,05
Подтягивания на перекладине (кол. раз)	13	±3,33	11	±2,66	0,34	>0,05
Бег 60 м. (сек)	8,2	±0,4	8,4	±0,6	1,19	>0,05
Бег 200 м. (сек)	28,6	±1,35	29,2	±2,68	1,50	>0,05
Бег 400 м. (сек)	1.06,5	±3,2	1.05,6	±7,11	0,80	>0,05
12-минутный тест Купера (км)	2,5	±0,33	2,4	±0,31	2,00	>0,05
Кистевая динамометрия (кг)	43,0	±5,9	42,0	±5,7	0,86	>0,05
Становая динамометрия (кг)	111,0	±14,4	106	±10,2	1,99	>0,05

Примечание: X – средняя величина показателя; Q – стандартное отклонение.

Таблица 3

Динамика показателей физической подготовленности и работоспособности студентов 1-го курса специализации легкая атлетика на конец учебного года

Контрольные упражнения	Физическая подготовленность					
	Май – 2014 учебный год				t	p
	ФТНГ, МСИ (n=50)		Остальные специ- альности (n=50)			
	X	Q	X	Q		
Прыжок в длину с места (см)	242	±24,2	232	±17,5	2,3	<0,05
Подтягивания на перекладине (кол. раз)	13	±3,55	12	±2,80	1,56	>0,05
Бег 60 м. (сек)	8,0	±0,37	8,3	±0,55	3,75	<0,05
Бег 200 м. (сек)	27,8	±1,26	28,9	±1,8	3,66	<0,05
Бег 400 м. (сек)	1.03,2	±3,44	1.05,0	±5,28	2,04	<0,05
12-минутный тест Купера (км)	2,6	±0,33	2,6	±0,24	0	>0,05
Кистевая динамометрия (кг)	44,0	±6,0	44,0	±6,0	0	>0,05
Становая динамометрия (кг)	112,0	±14,5	107	±10,8	1,94	>0,05

Примечание: X – средняя величина показателя; Q – стандартное отклонение.

Данные таблицы позволяют заключить, что в начале экспериментальной работы у студентов контрольной и экспериментальной групп примерно одинаковый уровень фи-

зической подготовленности и работоспособности. Статистически достоверного изменения не установлено.

Из представленных данных в [таблице 3](#) видно, что результаты контрольных тестирований в большинстве показателей повышаются к концу учебного года в контрольной и экспериментальной группах. Произошло достоверное улучшение результатов в беге на 60, 200, 400 м и в тесте «прыжок в длину с места», что связано с проведением учебно–тренировочных занятий по физической культуре по блоковому методу скоростной направленности.

Выводы. При организации занятий по физическому воспитанию для студентов необходимо учитывать особенности их функционального состояния и физической подготовленности. Программа по физической культуре должна быть направлена на развитие основных двигательных качеств.

С целью оптимизации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию и повышению уровня физического состоя-

ния у студентов ВУЗа рационально проводить занятия с использованием микроциклов блоковым методом.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Биохимия мышечной деятельности / под ред. Н.И. Волкова, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев : Олимпийская литература, 2000. – 503 с.*
2. *Дворкин, Л.С. Физическое воспитание студентов / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов. - Ростов-на-Дону: Феникс; Краснодар : Неоглори, 2008. – 700 с. – ISBN 978-5-222-14485-5.*
3. *Козлов, Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Козлов Дмитрий Викторович. – Красноярск, 2009. – 22 с.*
4. *Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004. – 479 с.*

СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

В. И. Кожанов, А. А. Суриков

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о содержании и организации физического воспитания студентов в условиях личностно ориентированного подхода. Личностно ориентированное воспитание должно быть направлено на формирование способности целенаправленного использования определенного, личностно привлекательного вида физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, что, в конечном счете,

обеспечивает формирование спортивной культуры личности.

Результаты научных исследований и наблюдений за состоянием традиционной практики физического воспитания студентов свидетельствуют о низких показателях здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей организма, двигательной активности и внутренней мотивации заня-

тий физическими упражнениями (О. А. Александрова, 1998; А. И. Антропов, 2006; В. И. Белов, 1993; В. П. Зайцев, 1998; Т. С. Игнатенко, 2009; В. А. Кичалов, 2000; А. В. Лотоненко, 1998; Л. И. Лубышева, 1992; И. В. Манжелей, 1999; Е. С. Медведева, 2000; М. П. Мицулина, 2003; В. И. Орлан, 2002; С. П. Радаева, 2008; В. Г. Шилько, 2004: R. Pate, M. Pratt, S. Blair, 1995 и др.).

В качестве одной из основных причин сложившейся ситуации указывается на то, что традиционная практика физического воспитания не в состоянии реализовать требования лично-ориентированного подхода к его содержанию и организации (В. К. Бальсевич, 1990-2010; Л. И. Лубышева, 1992-2010; А. В. Лотоненко, 1996, 1998, 2004; В. И. Столяров, 1997, 2002 и др.). Это проявляется в ограниченных возможностях удовлетворения индивидуального своеобразия физкультурно-спортивных интересов и потребностей студентов в отношении вида и содержания занятий физическими упражнениями, их формы и индивидуально приемлемого результата.

Личностно ориентированный подход выступает, по мнению ученых, как объективная и закономерная тенденция развития образования в целом (И. Б. Котова, Б. Н. Шиянов, 1997; В. В. Сериков, 1994; Е. Н. Шиянов, 1991; И. С. Якиманская, 1996 и др.) и неспециального физкультурного образования, в частности (В. К. Бальсевич, 2003, 2006; С. В. Барбашов, 2000; А. В. Лотоненко, 2004; Л. И. Лубышева, 1992, 2002; В. Г. Шилько, 2004; В. С. Якимович, 2002 и др.). Его отличают поливариантность и многообразие содержания и форм физкультурно-спортивной деятельности, учитывающее интересы и способности учащихся к определенному виду физических упражнений; демократизация в отношениях преподавателя и студента; приоритетность воспитательных задач по отношению к задачам обучения и развития способностей человека.

Специфика предмета «Физическая культура», по утверждению Г. Л. Драндрова [1],

заключается в том, что решение задач физического воспитания студентов может быть осуществлено через применение различных физических упражнений. Биологический эффект (здоровье, функциональные возможности организма, физическое развитие и физическая подготовленность) различных видов физических упражнений существенно не различается, особенно на начальных этапах физической тренировки.

Сформировать положительное эмоционально-ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом, обучить способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, развить физические качества, повысить функциональные возможности организма, сохранить и укрепить здоровье, обеспечить физическую и психическую готовность к предстоящей профессиональной деятельности можно через занятия спортивными играми, легкой атлетикой, лыжным спортом, оздоровительными системами физических упражнений (шейпинг, аэробика, фитнес и т.п.). Унификация содержания физкультурного образования не выступает обязательным условием эффективности физического воспитания студентов.

Напротив, ориентация на единообразие в содержании физкультурного образования, характерная для традиционной практики физического воспитания, противоречит лично-ориентированной парадигме современного образования, которая предполагает создание условий для удовлетворения индивидуального своеобразия образовательных потребностей и способностей личности. Как следствие, в педагогической практике наблюдается существование противоречия между высокой эмоциональной привлекательностью занятий физической культурой и спортом для большинства студентов, с одной стороны, и негативным (в лучшем случае, нейтральным) отношением большинства студентов

к учебным занятиям по предмету «Физическая культура».

Разрешение этого противоречия должно осуществляться, по нашему мнению, через создание в процессе учебных занятий по физической культуре в вузе условий для свободного выбора вида физических упражнений, который будет выступать в качестве предмета обучения наряду с учебным материалом базового компонента учебной программы.

Известно, что склонности и интересы студентов к различным видам физических упражнений существенно различаются, что во многом связано с влиянием природно-обусловленных свойств темперамента [2].

Таким образом, мы полагаем, что физическое воспитание студентов в условиях лично ориентированного подхода

должно быть направлено на формирование способности целенаправленного использования определенного, лично привлекательного вида физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, что, в конечном счете, обеспечивает формирование спортивной культуры личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Драндров, Г. Л. Физическое воспитание школьников на основе углубленного изучения футбола : монография / Г. Л. Драндров, А. С. Зейнетдинов. - Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. - 138 с.
2. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания : Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности / Е. П. Ильин. - М. : Просвещение, 1983. - 223 с.

О ФОРМИРОВАНИИ НОВОЙ КОНЦЕПЦИИ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Т. Д. Командик

Инновационный Евразийский университет
Павлодар, Казахстан
tatya4a@mail.ru

Аннотация. Проблема формирования интереса детей и подростков к урокам физической культуры представляется чрезвычайно актуальной и своевременной в контексте здоровьесберегающего образования. Авторы высказывают мысль о том, что назрело время кардинальных перемен в системе физического воспитания подрастающего поколения. Формирование принципиально новой концепции многолетней физической подготовки в системе школьного физического воспитания откроет новые возможности ее совершенствования и способы выявления спортивных талантов.

Участвующая в настоящее время заболеваемость среди детей и молодежи является выражением физической детренированности, которая развивается вследствие ограниченной двигательной активности еще со школьных лет. Согласно имеющимся данным с поступлением детей в школу их естественная двигательная активность снижается на 50% [1], а это, наряду с другими факторами, выразилось в том, что только 10% подростков в возрасте 15-17 лет являются практически здоровыми.

Так например, по данным проведенного в Инновационном Евразийском университете медицинского осмотра студентов, поступивших на первый курс в 2010 году из 1005 обследованных 739 имеют патологии различных систем организма разной степени, 386 поставлены на диспансерный учет. Среди наиболее распространенных патологий такие заболевания как миопия – 123 случая, заболевания зубов 102 случая, эндемический зоб – 101 случай, гипертонический синдром – 90 случаев и др.

Сложившаяся система школьного образования часто не отвечает гигиеническим требованиям. При организации учебного процесса не учитываются возрастные и индивидуальные морфофункциональные и психофизиологические особенности учащихся. Двигательный дефицит и неадекватная учебная нагрузка приводят к эмоциональному перенапряжению и нарушению механизмов адаптации, а, следовательно, к отклонению в состоянии здоровья учащихся.

Растущий организм живо реагирует на любые изменения, происходящие во внешней или внутренней среде. Но на двигательную активность он отвечает совершенно поразительным образом, приходя в состояние значительных нарушений функционального состояния при гипокинезии и, и напротив, достигая высочайшего развития своих функций и систем при правильно организованном, тренирующем режиме систематических физических нагрузок.

По вопросу о стратегии борьбы за охрану природы в человеке среди ученых всего мира наблюдается редкое единодушие. Подавляющее большинство их считает главным источником развития и укрепления здоровья человека систематическую физическую нагрузку. Именно поэтому сейчас в нашей стране в школьное расписа-

ние введен третий урок физической культуры. В то же время, как ни парадоксально, у значительной части населения, особенно у молодежи, интерес к физической активности заметно снижается. Существенно уменьшился авторитет уроков физической культуры среди других общеобразовательных предметов.

В проведенных нами ранее исследованиях [7] получены следующие результаты:

1. Посещаемость уроков физической культуры в некоторых школах города Павлодара в старших классах составляет: в 9 классах - в среднем 65-80%, в 10-11 классах – 40-50% от всей численности класса.
2. Результаты анкетного опроса показали, что у 8 % школьников интерес к урокам физической культуры ослабевает уже в младших классах; у 16 % - в средней степени и у 31 % - с 9-11 класса, хотя интерес к двигательной деятельности у многих из них не ослабевал. Это подтверждает такой факт, что часть из тех, кто не посещает уроки физической культуры, занимаются в спортивных секциях. В то же время у 45 % школьников интерес к урокам сохраняется до окончания школы.
3. Основной причиной снижения интереса к урокам физкультуры у юношей и у девушек является затруднение в освоении двигательных навыков, предусмотренных школьной программой, на что указывают 43 % девушек и 36% юношей. На втором месте оказался такой фактор как отсутствие интереса к предлагаемым разделам школьной программы по физическому воспитанию (33% и 32% соответ-

ственно). На третьем - неинтересные уроки и негативное отношение к выполнению нормативов (14% и 17%)

Полученные нами данные подтвердили имеющееся в литературе мнение [8, 9] о том, что наибольшее влияние на уровень интереса к занятиям по физическому воспитанию у молодежи оказывают такие объективные факторы, как улучшение качества проведения занятий, возможность выбора форм занятий и видов двигательной деятельности. Наиболее интересными и привлекательными формами занятий для юношей являются секционные занятия по видам спорта. Для девушек более значимы занятия в формах, имеющих ярко выраженную оздоровительную направленность.

В современной научной литературе имеется много данных о влиянии физических упражнений, применяемых в различных формах физкультурно-оздоровительных мероприятий, на организм детей, подростков и молодежи. Однако, учитывая сложившуюся ситуацию со школьными уроками физической культуры в настоящее время необходимо, на наш взгляд, больше внимания уделить изучению факторов, определяющих мотивационные основы физкультурно-спортивной деятельности учащихся и, на основании полученных результатов, разрабатывать практические рекомендации по улучшению системы школьного физического воспитания.

Физическое воспитание представляет собой социально-педагогический процесс, который направлен в конечном итоге на достижение физического совершенства населения. Он объединяет такие основополагающие компоненты, как оздоровительный и образовательный, при реализации которых оптимизируются формы и

функции организма. Ситуация, когда результаты социально-педагогического процесса не устраивают общество, недопустима [2]. Так, недостаточная оздоровительная эффективность физического воспитания приводит к росту заболеваемости и низкому уровню здоровья населения.

Наличие среди характерных черт современной эпохи сложнейших политических, социально-экономических, экологических и множества других проблем в той или иной мере негативно отражаются на здоровье человека. В таких условиях решать проблему здоровья детей и подростков призвана, прежде всего, общеобразовательная школа, используя свой специфический потенциал, в котором наиважнейшее значение имеют занятия физической культурой. Однако сегодня возможности школы, используемые с целью оздоровления подрастающего поколения, реализуются недостаточно эффективно. Об этом свидетельствуют прогрессирующие среди школьников различные физические отклонения, психические заболевания, хроническое переутомление [11].

В современных исследованиях указывается на то, что традиционные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе в силу ряда причин не приносят ощутимого результата, более того — теряют свою популярность. Это связано с несовершенством преподавания школьной физической культуры, ориентированного, прежде всего на обучение учащихся специальным двигательным умениям и навыкам [5, 6, 10], чего явно недостаточно для раскрытия и развития тех способностей школьников, которые позволяли бы им в случае необходимости обеспечивать восстановление своей психофизиологической работоспособности, улучшать саморегуляцию, совершенствовать творческую самореализацию и эмоционально-волевую устойчивость. Кроме того,

физкультурно-спортивная деятельность школьников, мотивированная лишь выполнением некоторой, даже биологически обоснованной нормы физической активности, не вызывает у них особого интереса [10].

По данным проведенных ранее исследований [7, 12] среди учащихся старших классов, около половины из них причисляют уроки физической культуры к разряду второстепенных предметов, треть респондентов считают, что физкультура – предмет повышенной сложности, требующей специальных способностей, особой подготовки.

Большинство учащихся отмечают неудовлетворенность занятиями физической культуры в школе. Главной причиной падения удовлетворенности уроками школьники называют отсутствие эмоциональности урока, непривлекательность выполняемых упражнений, малую (для мальчиков) или чрезмерную (для некоторых девочек) физическую нагрузку, плохую организацию урока. У многих школьников отношение к физической культуре как учебному предмету характеризуется непониманием значимости этого предмета [5, 12].

Таким образом, проблема формирования интереса подростков к урокам физической культуры представляется чрезвычайно актуальной и своевременной в контексте здоровьесберегающего образования.

Интерес (субъективный фактор) взаимосвязан и во многом зависит от разнообразных объективных факторов, в том числе и от деятельности, в процессе которой он формируется.

Такая структура интереса сохраняется и в интересе к физической культуре. Так, по мнению авторов [4, 12], интерес к физической культуре характеризуется широтой (к нескольким видам спорта), глубиной (проявление специального интереса к одному

виду спорта), устойчивостью, мотивированностью, действенностью.

Специалисты выделяют три уровня интереса к урокам физической культуры: низкий, средний и высокий. К учащимся с низким уровнем интереса к урокам физической культуры относятся те учащиеся, у которых отсутствует интерес к физической культуре вообще, имеется только созерцательный интерес (интерес болельщика). Такие учащиеся характеризуются отсутствием знаний в области физической культуры, спортивных достижений, частыми пропусками уроков физической культуры без уважительной причины или вынужденным посещением ради отметки, большой пассивностью на уроке, выполнением лишь простых заданий учителя, низкой академической успеваемостью.

К учащимся со средним уровнем интереса к урокам физической культуры относятся подростки, у которых наблюдается общий интерес к занятиям физической культурой. Они охотно посещают уроки, отличаются двигательной активностью и подвижностью, охотно выполняют задания, предлагаемые учителем, имеют хорошие и отличные отметки по данной дисциплине, занимаются физической культурой вне урока, принимают участие в различных классных и школьных спортивных соревнованиях, имеют достаточно обширные знания из области физической культуры и спорта.

К высокому уровню развития интереса к физической культуре относятся школьники с узким интересом к занятиям только одним видом спорта, характеризующиеся высокими спортивными показателями в выбранном виде спорта, глубокими знаниями истории его развития. У таких школьников, как правило, высокие академические показатели по физкультуре.

Выделенные уровни развития интереса к урокам физической культуры предлагаются в качестве ориентира при построении теоретической модели процесса формирования данного качества у подростков.

Вместе с тем анализ литературы показывает, что в теории и практике физического воспитания существует недостаточное число экспериментальных исследований по совершенствованию организации школьной системы физической культуры в соответствии с современными требованиями, учитывающей спортивные интересы и индивидуальные особенности физического развития и двигательной подготовленности учащихся. В настоящее время набирает силу мнение о том, что формирование принципиально новой концепции многолетней физической подготовки в системе физического воспитания и «спорта для всех» откроет новые возможности их совершенствования и способы выявления спортивного таланта.

Взаимопроникновения элементов спортивной культуры в культуру физическую создадут, по мнению авторов [3, 8] условия для интенсификации физической подготовки детей и подростков.

«Основой же создания новой прогрессивной технологии физического воспитания может служить адаптирование известных высоких технологий спортивной подготовки к потребностям и условиям физического воспитания детей, подростков и молодежи»

С целью получения предварительных сведений в данном направлении научного поиска в феврале 2014 года нами был проведен анкетный опрос среди студентов первого курса Инновационного Евразийского университета. В опросе приняло участие 128 девушек и 75 юношей. 70% из них указали, что посещали уроки физической

культуры в старших классах, однако, только 55% отметили, что посещали потому, что им нравились уроки. На вопрос «какие изменения вы внесли бы в программу по физическому воспитанию в школе?» 27 % ответили, что ничего бы не меняли, т.к. их все устраивало, 26% также ничего не меняли бы, т.к. им все-равно, каким будет урок физической культуры, 10 % убрали бы легкую атлетику, особенно бег на длинные дистанции, одна девушка убрала бы физкультуру вообще из школьной программы, а вот 40 % студентов, как юноши, так и девушки, указали на то, что в старших классах целесообразно заниматься во время уроков по секционному типу в рамках учебно-тренировочных занятий по выбору.

Полученные результаты наталкивают на мысль о том, что назрело время кардинальных перемен в системе физического воспитания подрастающего поколения. Конечно же, эти перемены требуют серьезной подготовки объективных условий для проведения их в жизнь, таких как расширение и улучшение материальной базы, подготовка квалифицированных кадров и пр., однако, на наш взгляд, сейчас уже можно начать экспериментальную разработку этой гипотезы в крупно комплектных школах. Тем более, что в настоящее время уже ведутся исследования в этом направлении российскими учеными

Важным фактором успешности внедрения спортивных технологий в физическое воспитание является разработка и освоение методов организации учебно-тренировочного процесса и многолетней физической подготовки в рамках физического воспитания школьников. В этом смысле большое значение приобретают методы физкультурно-спортивной ориентации, выбор подходящего для ребенка вида спортивной, общефизической или оздоровительной тренировки. Важно также предусмотреть механизмы переориентации школьника на

более подходящий для него вид спортивной или физической подготовки. Категорическим требованием при «спортивных заимствованиях» в физическом воспитании является реализация индивидуального и типологического подхода к физическому воспитанию учащихся, создание условий для свободного выбора ими вида занятий; организация такого режима тренировок, который не вызывал бы чрезмерного переутомления, отрицательных эмоций, скуки, а напротив, постепенно стимулировал бы желание заниматься [3, 6]. Прежде всего, благодаря постоянному и ясно видимому успеху в преобразовании физического потенциала, в том числе и его чисто внешних эстетических характеристик.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахундов Р.А. «Исследование двигательной активности (основных локомоций) учащихся начальной школы: М., 1970 г.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: «Физкультура и спорт»: М., 1984 г.
3. Бальсевич В. К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю. К. «Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания» /Теория и практика физической культуры.– 1997. №7.
4. Дускаева Н.С. Методика изучения спортивных интересов у младших школьников / «Валеология. Физкультура и спорт».- 2002. –№1.
5. Командик Т.Д., Струценко Л. И., Фоменко Е. Н. «Факторы, обуславливающие отношение молодежи к занятиям физической культурой» / Вестник ПаУ № 1, 2002 г.
6. Командик Т.Д. Совершенствование организованных форм физического воспитания в режиме учебного дня младших школьников: Тез. Докл. Науч-практ. конф. «Физическое воспитание и спортивная подготовка учащейся молодежи». Архангельск, 1988. Ч.1.
7. Командик Т.Д. Проблемы школьного физического воспитания: Мат. Республ. Науч-практ. конф. «Проблемы социальных и гуманитарных наук в современном образовательном пространстве». 9-10 декабря 2004г.- Павлодар 2004
8. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие – М.: издательский центр «Академия», 2001 г.
9. Мендекеева А.Н. «Оздоровительная физическая культура и ее проблемы среди старшеклассников» / журнал Валеология. Физкультура и спорт» №1, 2002 г.
10. Найданов Б.Н. Особенности организации занятий по физической культуре в 5-9 классах: Мат. науч-практ. конф. «Социальные и экономические аспекты развития региона»: Караганда,1998.
11. Татарковский М.С. «Уроки физической гармонии» / издательство: «Физкультура и спорт» М.: - 1990 г
12. Ястребов В.В. Интерес к урокам физической культуры как педагогическая проблема: Мат. науч-метод. конф. «Непрерывная профессионально-прикладная физическая подготовка студенческой и учащейся молодежи.- Усть-Кам-к, 1999.

ПРОБЛЕМА ГУМАНИЗАЦИИ И ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В. Н. Кряж

Белорусский государственный университет физической культуры

Минск, Беларусь

vladimir_kryazh1@rambler.ru

Аннотация. В статье приведены результаты осмысления автором проблемы гуманизации и направленного использования гуманистического потенциала физической культуры в системе общего среднего образования. Изложена авторская гипотеза биосоциального механизма духовно-нравственного воспитания средствами физического воспитания.

Введение в проблему. Гуманизация – вечная проблема человечества [2]. В переломные эпохальные периоды исторического развития наблюдается ее обострение в результате усиления противоречий между новыми эпохальными вызовами, их последствиями и неготовностью к ним человечества [3]. В эти периоды гуманизация оказывается востребованной как исторически сложившийся механизм социального самосохранения и развития человека, созданных им социальных институтов, общества. Первое десятилетие XXI-го века ознаменовалось переходом человечества в эпоху информационного развития, которая предъявила ряд новых вызовов. К основным вызовам относят, прежде всего, не имеющие аналогов сжатие исторического времени, взрывообразное увеличение объема и интенсивности информационных потоков. Последствиями эпохальных вызовов явилось непредсказуемое ускорение роста народонаселения в развивающихся странах, развития глобализационных процессов, изменения условий жизни, увеличения разрыва между темпами и результатами технологического,

экономического развития с одной стороны и уровнем духовности – с другой.

Человечество в очередной раз оказалось недостаточно подготовленным к адресованным ему вызовам и наступившим последствиям [1 и др.]. В странах, возникших на постсоветском пространстве, адаптация наций к эпохальным вызовам и их последствиям усложнилась кризисом, вызванным комплексом социокультурных и психологических факторов, обусловленных распадом советской державы. Его характеризуют смена системы ценностей, социальных установок, жизненных планов, процессы дегуманизации общества и личности. Одним из атрибутов переходного периода явилось единое информационное пространство, охватившее все сферы жизнедеятельности человека, повлиявшее на его нравственное сознание и поведение. Синхронизированный комплекс факторов переходного периода отрицательно повлиял на соотношение Добра и Зла в самом человеке, что привело к преобладанию процессов дегуманизации [2]. Это актуализировало гуманизм и проблему гуманизации личности, решение которой является архиважной задачей системы образования в детском, подростковом и юношеском возрасте, повысило интерес к ее разработке.

Возросший научный интерес к гуманизму и гуманизации явился одной из причин появления в русскоязычной научной литературе концептуальных и монографических работ З.П. Трофимова (1992), В.Н. Кряжа

(1996), В.А. Кувакина (1998), Т.А. Рубанцовой (2000), В.Н. Кряжа, З.С. Кряж (2001), Г.В. Гивили (2001), И.М. Борзенко, В.А. Кувакина, А.А. Кудишиной (2002, 2005), Чёрного Ю.Ю. (2003), Рыбиной В.А. (2004), Жукоцкого В.Д. (2005) и другие. Среди англоязычных авторов отметим J.P. van Praag (1982), P. Kurtz (1983, 2000), W. Kaufmann (1995), F. Hiorth (1996), N. Walter (1998), J. Fowler (1999), J. Herrick (2003), V. Kuvakin (2004) и ряд других. Под влиянием социальной потребности наряду с концептуальными и монографическими работами началась активная разработка частнопредметных проблем гуманизации. В Республике Беларусь теоретическое обоснование проблемы гуманизации [2-5 и др.] сопровождалось гуманистически ориентированной реконструкцией системы направленного использования физической культуры в стране [6]. В реконструкции содержания физкультурной практики в наибольшей мере нам удалось продвинуться в гуманизации системы общего среднего физкультурного образования с целью физического и духовно-нравственного оздоровления нации.

Физическая культура, как известно, востребована системой образования для содействия формированию гуманной, разносторонне развитой личности дошкольников, учащихся и студентов. С этой целью в системе образования функционирует подсистема форм направленного использования физической культуры, осуществляющая их физическое и спортивное общее образование. Центральным системообразующим элементом этой подсистемы является обязательный учебный предмет, целью которого является содействие формированию физической культуры личности. От гуманистической ориентации подсистемы физического воспитания, в первую очередь этого учебного предмета, зависит результат физического и духовного оздоровления нации средствами физической культуры.

Несмотря на гуманистический потенциал физической культуры и значение решения проблемы ее гуманизации для сохранения физического и духовного здоровья нации, гуманизм физической культуры и возможность гуманизации подрастающих поколений ее средствами недостаточно изучены, освещены в научной литературе и использованы в практике общего физкультурного образования. С учетом изложенного **целью** статьи является дальнейшее осмысление проблемы гуманизации и использования гуманистического потенциала физической культуры в системе общего среднего образования нации. В **задачи** статьи входит: 1. Изложить наши представления о гуманизме, гуманизации, дегуманизации. 2. Охарактеризовать инновационные представления о механизме духовного оздоровления личности средствами физической культуры. 3. Сформулировать предложения, способствующие гуманизации общего физкультурного образования нации.

Основная часть. 1. Под **гуманизацией** мы понимаем трансформацию сознания и поведения индивидов, социальных институтов, их отношений, всего общества в соответствии требованиями **гуманизма** – направления философской мысли, утверждающего человечность на Земле, являющегося мировоззренческой основой гуманизации физической культуры. Как мировоззренческую основу гуманизации, гуманизм характеризует совокупность представлений, взглядов, утверждающих человеческую жизнь как высшую ценность и человека как личность, его право на жизнь, свободу самоопределения и выбора, разностороннее развитие своих способностей. Гуманизм провозглашает равенство возможностей, справедливость, человеколюбие в качестве нормы отношений между людьми. Он исходит из любви к человеку, рассматривает благо человека как основ-

ной критерий всего сущего. Гуманизм изначально оптимистичен потому, что утверждает счастье людей, веру в человека, его способность к познанию и самосовершенствованию, благоговение перед жизнью. Входя составной частью в мировоззрение личности, гуманизм проявляется во всех видах жизнедеятельности человека. Как метапринцип мировоззрения и нравственности он влияет на мировоззрение, нравственное сознание и поведение человека через налагаемые на него нравственные требования [2]. В нашем понимании гуманизм является рефлексией человечества на жестокость и насилие, антиподом дегуманизации - процесса обесценивания общечеловеческих ценностей и утраты гуманистических идеалов личностью и обществом. **Дегуманизация** проявляется в различных сферах жизнедеятельности, негативно отражаясь на духовности личности и общества.

Полярными формами ее проявления являются полное безразличие индивида к себе и окружающему его миру или крайняя агрессивность. В первом случае человек превращается в инфантильного конформиста, теряет способность совершать выбор, ориентируясь на свои возможности и заданные ему природой качества. Одними из следствий этого являются осознание человеком своего бессилия, пессимизм, разочарование в настоящем и потеря веры в будущее. Во втором случае крайней формой проявления дегуманизации личности является терроризм. В результате дегуманизации разрушаются нравственные барьеры, создававшиеся человечеством и сохранявшие его в течение многих тысячелетий. Как следствие дегуманизации жизнь человека становится товаром, не принадлежащим ему. Одним из эффективных факторов противодействия дегуманизации личности и общества, вплоть до таких край-

них ее проявлений как терроризм, является гуманистически ориентированный образовательный процесс, основывающийся на высоких моральных ценностях и высоком профессионализме педагога.

Под влиянием идей гуманизма, усваиваемых в процессе гуманной деятельности, формируются мировоззрение и стандарты поведения гуманиста – человека, активно отстаивающего жизнь во всех ее проявлениях как высшую ценность, уважающего другого человека как личность, признающего его право на жизнь, любовь, равноправие, развитие своих способностей, свободу выбора и самоопределения. Гуманист – человек, отвечающий за свой выбор, самоопределение и их последствия. Гуманизация ориентирована на человека, повышение его активности, как субъекта исторического процесса. Она создает условия для утверждения человека как деятельного разумного существа, интеллектуальным и физическим потенциалом которого создается все в обществе. Развитие науки и техники, образование и уровень образованности не имеют сами по себе того значения, которое придают им как факторам общественного прогресса. Они становятся таковыми только в том случае, когда ориентированы на человека, в связи с тем, что дают человеку. В этой ориентации заключен один из главных аспектов понимания сущности гуманизации индивидов, социальных институтов и общества в целом [1, 5].

Исторически сложившиеся социальные механизмы гуманизации тесно связаны с семьей, школой, церковью, прогрессивными гуманистически ориентированными детскими, молодежными организациями, другими социальными гуманистическими институтами, искусством и литературой. Результатом гуманизации личности является утверждение в индивидуальном со-

знании и социальной практике человеческой жизни как высшей ценности, уважение личности, соблюдение ее права на жизнь, любовь, свободу выбора, счастье, разностороннее развитие своих способностей. В условиях новых вызовов эпохи информационного общества и их негативных последствий обострилась социальная потребность в гуманизации системы образования как фактора становления нравственного сознания и нравственного поведения человека в соответствии с нормами общечеловеческой морали.

Рефлексией на данную потребность явились общественные движения и организации, популяризирующие идеи гуманизма, продвигающие гуманистические ценности в массовое сознание и социальную практику. В настоящее время продвижение определенных гуманистических ценностей в мировую культуру координирует Международный гуманистический и этический союз. Он объединяет гуманистические организации стран Европы, Азии, Латинской Америки, США, Канады, Австралии и Новой Зеландии. Транснациональный центр исследований гуманизма и его отделения официально признаны ООН в качестве организаций, ассоциированных с ЮНЕСКО. В России функционирует Межрегиональная общественная организация содействия развитию гуманизма – Российское гуманистическое общество (РГО) – ассоциированный член Международного гуманистического и этического союза. В Украине в 2003м году создан Харьковский областной благотворительный фонд инновационных знаний, идей и технологий гуманизации (ХОБФИЗИТ гуманизации), разрабатывающий реальные проекты. Проблема гуманизации общего физкультурного образования, приобретает в современных условиях первостепенную социальную значимость, поскольку от ее решения зависит физиче-

ское и духовное оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. Однако всерьез она пока воспринимается не везде. Поэтому ее решение зависит от разрозненных усилий одиночек при скептическом молчании большинства. В Республике Беларусь с 1986 г. по 2007 г. осуществлена гуманистическая трансформация содержания общего физкультурного образования нации в системе образования. Но для его полной реализации необходимы политическая воля и скоординированная консолидация усилий специалистов.

Гуманистический потенциал физической культуры, чаще всего, связывают с укреплением здоровья, снижением заболеваемости, содействием правильному физическому развитию, повышением умственной работоспособности. Сам факт положительного воздействия средств физической культуры при соблюдении закономерностей физического воспитания в процессе их использовании очевиден, а его механизмы давно установлены [3]. На этом основании гигиенические задачи декларируются как доминирующие, а их решению подчиняют содержательную, процессуальную и результирующую стороны всех форм направленного использования физической культуры в системе образования. В том числе и учебного предмета. В результате учебный процесс превращают в тренировочный или оздоровительно-рекреационный процесс, чем наносится непоправимый урон общему физкультурному образованию нации. Многовековая практика разностороннего воспитания личности средствами физической культуры, подкрепленная научной теорией (Л.П. Матвеев, Б. М. Шиян, А.П. Матвеев, В.П. Лукьяненко и др.), свидетельствует об ошибочности такого подхода. Его можно объяснить (но не оправдать!) разным уровнем научной обоснованности отдельных составляющих общего физкультурного образования и разработанности их

методического обеспечения. В наибольшей мере обосновано воспитание двигательных способностей. В меньшей мере обосновано обучение движениям, знаниям. Вопросы интеллектуального, трудового и духовно-нравственного воспитания в процессе физического воспитания традиционно рассматриваются на уровне связи видов воспитания. Механизм гуманистического воздействия физических упражнений на духовно-нравственную сферу личности и методика его использованию остаются «за скобками» физкультурной теории и практики, несмотря на актуальность и социальное значение духовно-нравственного воспитания нации средствами физической культуры и спорта [3].

Вместе с тем, руководствуясь современными представлениями о двигательном действии как о функциональной системе (П.К. Анохин, 1968 и др.) и физическом упражнении как перцептивной двигательной деятельности, выполняемой в соответствии с закономерностями физического воспитания (В.Н. Кряж, 1997), можно внести некоторую ясность в механизм воздействия физического упражнения на духовно-нравственную сферу личности. В свете теории функциональной системы П.К. Анохина, физическое упражнение представляет собой динамическую функциональную систему (ФС), ответственную за двигательную **деятельность** человека, с присущей ей диахронической структурой. Ее операциональная архитектура отличается от классической операциональной архитектуры ФС двигательных **действий** животных. У животных отношения «ФС» — «психические процессы» при выполнении двигательной деятельности находятся в системных отношениях биологической бинарной оппозиции «организм» — «особь». Поэтому *ФС животного, представляет собой видовой механизм биологической*

адаптации к условиям его существования. В физическом упражнении, парные отношения «ФС» — «психические процессы» находятся в качественно отличающихся системных отношениях биосоциальной бинарной оппозиции «организм» — «личность». В свете этих представлений механизм ФС физического упражнения, объединяет в процессе его выполнения в конкретное диалектическое единство объективную и субъективную стороны **личности**. Как механизм целостной перцептивной **деятельности** человека, ФС физического упражнения обусловлена целью и смыслом этой деятельности, зависящими от множества взаимно связанных факторов, включая мировоззренческую установку и духовную направленность личности. Отличительной особенностью ФС человека, выполняющего физическое упражнение, является зависимость доминирующей мотивации от мировоззренческого, духовно-нравственного, психологического факторов. Это надо понимать как двухстороннюю зависимость (и взаимовлияние!) мировоззренческой установки и духовной направленности личности на ФС физического упражнения и влияние ФС на духовные качества личности, поскольку мировоззренческая установка и духовно-нравственная составляющая являются органическими компонентами диахронической структуры ФС, ответственной за выполнение конкретного физического упражнения. Таким образом, факторы, вызывающие и обеспечивающие процесс выполнения физического упражнения, являются личностно обусловленными, взаимно связанными элементами диахронической структуры ФС. Следствием этой взаимосвязи и обусловленности является сопряженность воздействия физического упражнения на телесность, психику, интеллект и духовно-нравственный компонент личности. **Это позволяет нам рассматривать ФС физического упражнения как универсальный**

механизм не только биологической, но также психической, интеллектуальной и духовной адаптации личности в процессе физкультурной деятельности. Выявление ее закономерностей будет способствовать разработке методики воздействия на психическую и духовно-нравственную сферы личности средствами физической культуры. Результаты изучения влияния двигательной установки на процесс и результаты обучения технике соревновательных упражнений и влияния этого процесса на двигательную установку (Ю.С. Еремин, 1967 и др.) подтверждают обоснованность нашей гипотезы.

Священным долгом отечественной системы образования является воспитание активных граждан-гуманистов, способных жить на планете без насилия над личностью, руководствуясь гуманистической моралью. Основным условием воспитания гуманиста средствами физической культуры является гуманистически ориентированная учебная физкультурная деятельность, отвечающая требованию категорического императива И. Канта, в соответствии с которым человек всегда должен быть целью и никогда — средством. Гуманизация учебной физкультурной деятельности предполагает личностную ориентацию цели, задач учебного предмета, его содержательной, процессуальной и результирующей сторон и их компонентов [4, 5 и др.]. Обязательными условиями личностной ориентации являются субъект-субъектная система отношений сотрудничества учителя и учащихся, соответствие эмоционального, рационального, гностического и гедонического компонентов учебно-воспитательного процесса возрастным и половым особенностям учащихся. При всей самоочевидности социальной значимости, необходимости и возможности гуманизации общего физкуль-

турного образования нации, лица, ответственные за физическое и духовное здоровье нации, система подготовки, переподготовки и повышения квалификации физкультурных кадров и педагогический корпус оказались не готовыми к восприятию и реализации гуманистической парадигмы физического и духовного оздоровления нации средствами физической культуры. Для изменения сложившейся ситуации необходимы политическая воля и организационно-управленческие механизмы координации процесса ее реализации. В качестве рекомендательных мер могут быть предложены: включение в тематику НИР физкультурных вузов и кафедр проблем гуманизации физического и духовного оздоровления нации средствами физической культуры, разработка соответствующих материалов для повышения квалификации руководящего звена, преподавателей и студентов.

В заключение необходимо отметить первостепенную социальную значимость решения проблемы гуманизации общего физкультурного образования в системе общего среднего образования и неотложность принятия в этом направлении конкретных управленческих решений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Капица, С. П. Мировой демографический кризис и Россия/ [Электронный ресурс] – 2008. – Режим доступа: <http://spkurdyumov.narod.ru/Kapitsa333.htm>. — Дата доступа: 08.03. 2009.
2. Кряж, В. Н. Введение в гуманизацию физического воспитания. Часть I: Основные понятия и введение в проблему / В. Н. Кряж. — Минск : Четыре четверти, 1996. — 54 с.
3. Кряж, В. Н. Введение в гуманизацию физического воспитания. Часть II: Истоки гуманизации физического воспитания. Часть III. Гуманистическая концепция и практика физического воспитания (вводная характеристика) / В. Н. Кряж. — Минск : Четыре четверти, 1996. — 210 с.

4. Кряж, В. Н. *Метапринцип гуманизации физического воспитания и его основные понятия* / В. Н. Кряж // *Международная научно-практическая конференция: «Спорт, духовность и гуманизм в современном мире»: материалы конференции. 4-5 октября, 2007.* — Донецк, ДГИЗФВиС, 2008. — С 134–149с.
5. Кряж, В. Н. *Гуманизация физического воспитания* / В. Н. Кряж, З. С. Кряж — Минск : НИО, 2001. — 180 с.
6. Кряж, В. Н. *Современные вызовы информационной эпохи и реконструкция системы использования физической культуры с учетом научного наследия профессора Л.П. Матвеева* / В. Н. Кряж // *Теория и практика физической культуры.* — №9. — 2009. — С. 35–39.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ИЭУП ЗА СЧЁТ УСИЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Б. Х. Ланда, Р. С. Сафин, И. Р. Ибатуллин, Э. Р. Мамина, А. А. Корнилова

ЧОУ ВПО «Институт экономики, управления и права»

Казань, Россия

b-landa@yandex.ru

Введение.

- Забота о здоровье молодого поколения приоритетное направление государственной политики в сфере образования. Это следует из законодательных актов [1, 2] и распорядительных документов Правительства РФ [3], из Федеральных целевых программ о вводе в эксплуатацию множества вновь построенных современных физкультурно-спортивных сооружений (только в Казани их 36) и о стратегии развития ФКиС на период до 2020 года [4, 5].
- На решение намеченных амбициозных задач (доля населения РФ занимающегося ФКиС к 2015 году должна увеличиться до 30%, доля студентов к 2020 году до 80%) по реформированию всей системы физического воспитания направ-

лен Указ Президента РФ о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [6]. С 1 сентября 2014г. началось внедрение этого комплекса во всех образовательных учреждениях РФ.

- В выступлении представлен опыт работы со студентами преподавателей кафедры ФК ИЭУП.

Методы исследования и организация исследований.

Как мы начинали.

- Первое практическое занятие начиналось с вопроса «Чему Вы научились за все годы школьного обучения по предмету «физическая культура»?» Чаще всего ответ на этот вопрос отсутствует. Студенты легко отвечают, чему они научились по математике, литературе, физике и другим предметам.

Трудности вызывает и второй вопрос задаваемый студентам «Чему хотите научиться, изучая учебную дисциплину «физическая культура»?»

- Такие вопросы, а также требования ФГОС ВПО нового поколения, заставили по новому взглянуть на процесс ФВ как в нашем колледже, так и в институте.

Постановка задачи.

Мы предложили студентам, начиная с первого курса, обучение на практических занятиях самодиагностике физического состояния по общеизвестным тестам физического развития, физической и функциональной подготовленности [7].

Предмет ФК, как никакой другой, основан на деятельностном подходе, заключающемся в двигательной активности учащихся. Освоение правильности исполнения тех или иных тестов и физических упражнений, мы дополнили обучением фактическим измерениям, полученных при этом результатов, работе с инструментарием, обеспечив педагогическое сопровождение каждого учебного занятия.

В соответствии с требованием ФГОС, деятельностный компетентностный подход усилил образовательную направленность предмета физическая культура. Таким образом, это способствовало превращению полученных знаний в инструмент действия.

Результаты исследования и их обсуждение.

План практических занятий по предмету физическая культура представляет собой урочные и внеучебные занятия.

Занятия во внеучебное время или подготовительный этап:

- представление студентам учебных пособий, разработанных на кафедре и имеющихся в библиотеке института;
- рассылка по сети каждому студенту трех документов: карты фактических измерений; половозрастных нормативов по ОФП, единых требований к выполнению тестовых упражнений.

Урочные занятия включают:

1. Обще развивающие упражнения для разогрева всех групп мышц;
2. Силовая подготовка (гантели, тренажерный зал, зал аэробики);
3. Обучение исполнению тестов и подводящих к ним упражнений;
4. Практическая работа с инструментарием;
5. Заполнение карты фактических измерений.

На лекционных занятиях по теоретическим вопросам ФК и спорта студенты выполняют следующие виды работ:

- 1) обработка результатов фактических измерений с использованием информационно;
- 2) диагностического обеспечения и расчётных формул;
- 3) отслеживание в мониторинге динамики показателей;
- 4) принятие научно-обоснованных решений по корректировке индивидуальной траектории физического развития студента.

Карта фактических измерений физического состояния и учебных достижений студентов

Факультет __, Курс __, Специальность __, Спортивная специализация __, Дата тестирования*

Общая часть					Физическое развитие								Физическая подготовленность							Функциональная подготовленность						Уровень знаний****			
№ п/п	Фамилия, имя	Пол	Учебная группа	Дата рождения	Рост (см)	Масса (кг)	Окр. гр. пл. (см)			Сила кисти (кг)		ЖЕП (л)	Гибкость (см)	Физическая подготовленность							Функциональная подготовленность						зимняя сессия	летняя сессия	
							в покое	на допе	на маломе	правая ладан	левая ладан			Прокос в давку с места (см)	Прокос через скалку за 1 мин (раз)	Подтягивание (раз)	Отжимание от пола (раз)	Подъем тул. за 30 с (раз)	Бег 100 м (с)	Бег 3000/2000 м (мин, с)**	Арт. давл. (мм рт. с.)	мак. СД	мак. ДД	Задержка дыхания (с)	ЧСС (уд/мин)	в покое			после нагр.***
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													
16																													
17																													
18																													
19																													
20																													
21																													
22																													
23																													
24																													
25																													
26																													

* Периодичность замеров - 2 раза в год (май, последняя декада сентября)

** 3000 м - для мужчин, 2000 м - для женщин

*** Нагрузка - 30 приседаний за 30 с.

**** Среднее значение (оценка в баллах) успеваемости по результатам сданных экзаменов, отмеченных в зачетной книжке студента.

Тестирование провел преподаватель _____

Выводы.

Предложенный план проведения практических занятий по предмету ФК, лично ориентирован на учащегося, мотивирует его на занятия физическими упражнениями, усиливает образовательную направленность предмета как равноправной с другими учебной дисциплины, рекомендуется в качестве инновационной технологии при совершенствовании профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Закон №329-ФЗ от 30.03.08, ст.28.п.7
2. Закон №99-ЗРП от 17.10.08, ст.19,п.7
3. Распоряжение Правительства РФ №1101 от 07.08.2009 «О внедрении в систему образования мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности»
4. ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015гг.». Постановление Правительства РФ №7 от 11 января 2006г.
5. ФЦП «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020г.». Распоряжение правительства РФ №1101-Р от 07.08.09г. «Внедрение системной образования мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности как одно из направлений модернизации физического воспитания».
6. Указ Президента РФ от 24.03.2014, №172. «О внедрении всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие, 5ое издание исправленное и дополненное. М.: «Советский спорт», 2011-348с.

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

А. Д. Лифанов, Л. А. Финогентова

Казанский национальный исследовательский технологический университет

Казань, Россия

m.sportedu@gmail.com

Аннотация. В статье представлены данные апробации методики повышения потребности студенток в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на основе использования средств мобильного обучения для организации самостоятельных занятий. У студенток, которые использовали рекомендуемые преподавателями мобильные приложения категории «Здоровье и фитнес», наблюдалась более высокая мотивация к спортивной деятельности, более высокая оценка положительного влияния этих занятий. На занятиях физической культурой помимо образовательных задач, к которым относится получение необходимых теоретических знаний по различным разделам анализируемой учебной дисциплины, в полной мере должны решаться оздоровительные и воспитательные задачи. В начале (сентябрь) и конце (конец мая – начало июня) нами проведено тестирование 72 студенток, из которых 34 – контрольная группа, 38 – экспериментальная группа, КНИТУ в период сентябрь 2013 г – конец мая – начало июня 2014 г. Анализ экспериментальных данных показал, что не все студентки контрольной группы регулярно занимались самостоятельно. В экспериментальной группе наблюдался прирост по следующим показателям: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз ($8,45 \pm 0,78$ до $9,86 \pm 0,94$), Подъем туловища из положения лежа на спине кол-во раз ($53,47 \pm 2,16$ до $56,27 \pm 3,03$), Наклон вперед стоя на гимнастической скамье, см ($10,15 \pm 0,21$ до $12,25 \pm 0,18$) ($P \geq 0,05$).

В настоящее время существенно повысились требования к процессу формирования личностных, социальных, познавательных и коммуникативных способностей студентов общеобразовательных учрежде-

ний высшего образования, что требует рационального распределения эту деятельность в процессе различных форм организации занятий. Отношение к занятиям физической культурой, другим формам занятиям определяют их приверженность субъектов образовательного процесса следованию ценностям здорового образа жизни по завершении обучения в образовательном учреждении.

Выполнение задач практического раздела примерной программы дисциплины «Физическая культура» в пространстве многопрофильного образовательного учреждения, к которым, как правило, относятся национальные исследовательские университеты, может остаться нереализованными в силу недостаточности двигательных умений у студентов первого курса в видах спорта, обязательных для освоения учебной программы. Выходом из сложившейся ситуации является увеличение часов недельной двигательной активности до 12 часов. Принимая во внимание то обстоятельство, что увеличение количество часов по любой учебной дисциплине должно сопровождаться увеличением ставок ППС в соответствии со штатным расписанием, что зачастую оказывается экономически неоправданным. Поэтому необходимо научить студентов пользоваться мобильными приложениями, позволяющими обучаться независимо от времени и места.

На занятиях физической культурой помимо образовательных задач, к которым относится получение необходимых теоретиче-

ских знаний по различным разделам анализируемой учебной дисциплины, в полной мере должны решаться оздоровительные и воспитательные задачи. Спецификой традиционно организованных занятий физической культурой является повышенное внимание развитию основных физических качеств, формированию двигательных умений и навыков, а использование мобильных телефонов в учебном процессе скорее рассматривается как отрицательное явление.

К сожалению, в настоящее время не наблюдается массового внедрения мобильных образовательных ресурсов в практику обучения. В.А. Куклев, рассматривая теоретические аспекты обучения, предлагает ввести понятие «мобильная педагогика», под которым понимается научное изучение и прогнозирование процессов с использованием любых портативных устройств, с сохранением присущих научному знанию критерии и преемственность [1].

В начале (сентябрь) и конце (конец мая – начало июня) нами проведено тестирование 72 студенток, из которых 34 – контрольная группа, 38 – экспериментальная группа, КНИТУ в период сентябрь 2013 г – май – июнь 2014 г.

Внедрение средств мобильного обучения для повышения двигательной активности студентов в процессе их самостоятельной работы осуществлялось в несколько взаимосвязанных этапов:

- *подготовительный* этап, в процессе которого на занятиях физической культурой студенты получали информацию о существующих мобильных приложениях, содержащие комплексы физических упражнений для организации самостоятельных занятий;

- этап *активного взаимодействия*, предполагающий совместный анализ на учебных занятиях преподавателями и студентами результатов использования средств мобильного обучения, а также рекомендации относительно двигательной активности;
- этап *интерактивного взаимодействия* преподавателя со студентами по принципу «обратной связи» (обмен информацией о результатах самостоятельных занятий с использованием средств мобильного обучения в свободное от учебы время).

При анализе полученных данных было выявлено, что не все студентки контрольной группы регулярно занимались самостоятельно. В экспериментальной группе наблюдался прирост по следующим показателям: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз ($8,45 \pm 0,78$ до $9,86 \pm 0,94$), подъем туловища из положения лежа на спине, кол-во раз ($53,47 \pm 2,16$ до $56,27 \pm 3,03$), наклон вперед стоя на гимнастической скамье, см ($10,15 \pm 0,21$ до $12,25 \pm 0,18$) ($P \geq 0,05$).

В заключении следует отметить, что формирование у студенток необходимых знаний, умений и навыков по организации самостоятельных занятий, самоконтролю за состоянием здоровья и самооценки своего физического состояния, основанных на использовании средств мобильного обучения, способствует положительной динамике показателей физической подготовленности, на фоне повышения мотивации к самостоятельным занятиям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Куклев В.А., *Сущностные характеристики мобильного обучения* / В.А. Куклев

ИННОВАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

О. В. Лопатина¹, В. А. Лопатин²

¹Новосибирский государственный медицинский университет

²Сибирская государственная геодезическая академия

Новосибирск, Россия

lopatina_ov66@mail.ru

Аннотация. В данной статье нами рассматриваются инновации, используемые в организации учебного процесса по дисциплине физическая культура в Сибирском институте управления, определяющие возможности роста качества преподавания. Раскрывается сущность педагогических инноваций в процессе физического воспитания студентов, основными составными которого являются занятия физической культурой по избранному виду спорта в группах с наполнением не более 15 человек с использованием телесноориентированной педагогики и здоровьесберегающих технологий. В практическом плане предлагаются инновации на занятиях по физической культуре со студентами, повышающие мотивационную составляющую и общий уровень культуры будущего специалиста. Показана одна из составляющих предмета – воспитательная, которая занимает значительную и во многом определяющую роль всего учебного процесса преподавания предмета физическая культура. Приводятся данные исследования, проведенного с помощью анкетирования студентов 1-3 курсов института, которые наглядно демонстрируют состоятельность всех организационных мероприятий, позволяющих сделать продуктивным учебный процесс, как для студентов, так и для преподавателей.

Физическое воспитание за последние четверть века в нашей стране претерпело коррекционные процессы. Всесторонняя

государственная поддержка советской эпохи смогла какое-то время поддержать физическую культуру на уровне признания её неотъемлемой частью культуры и общества. Изменения в общественном строе лишили систему физического воспитания опоры. После чего становится понятной концепция здорового образа жизни, основанная только на полной информированности и мотивации людей на процесс сохранности своего здоровья. Правильное отношение к физической культуре населения, восприятие её значения как поддержание высокого качества жизни, безопасности личного пространства, конкурентного преимущества в карьере даёт эволюционную составляющую общества. Для возвращения осознания необходимости физической культуры в жизнь современного человека преподаватели кафедры физического образования и рекреации института используют инновационные технологии в физическом воспитании студентов, создают и практически внедряют методически обоснованные модели организации учебного и воспитательного процессов, разрабатывают тесты и критерии физического развития студентов.

Одним из направлений научно-методической деятельности кафедры является поиск, разработка и внедрение эффективных педагогических технологий в учебный процесс, формирование физической культуры личности студента, формирование профессионально важных качеств будущего государственного служащего.

Обязательные общекультурные компетенции студента формируются с помощью методико-практических, лекционно-практических, учебно-тренировочных занятий.

Инновационная система организации процесса физической культуры успешно работает в Сибирском институте управления на протяжении двух десятилетий. Основой инновации является выбор студентом вида спорта по желанию и обучение этому виду спорта в течение всех выделенных часов на дисциплину физическая культура, в малых группах, из 12-15 человек, используя телесно-ориентированную педагогику и здоровьесберегающие технологии.

На практические занятия по учебной дисциплине физическая культура студенты распределяются с учётом их интересов и возможностей кафедры, берётся во внимание пол студентов, состояние здоровья, физическое развитие и физическая подготовленность студентов. Студенты выбирают один из предложенных видов спорта. Формирование групп проводится после прохождения медицинского осмотра и разделения студентов на основную, подготовительную и специальную группы. Перевод студентов на другой вид спорта возможен после успешного окончания очередного семестра при наличии свободных мест в учебных группах на первой-второй неделе следующе-

щего семестра. Занятия в группах по интересам повышают заинтересованность студента в обучении, позволяют всесторонне познакомиться с данным видом спорта, узнать историю вида спорта, принимать участие в вузовских соревнованиях, обучиться азам судейства, поднять личную самооценку.

По данным нашего исследования, в котором приняли участие более 700 студентов Сибирского института управления, за выбор вида спорта на занятиях по дисциплине «физическая культура» высказалось большинство опрошенных студентов института (92 %).

Занятия в малых группах, дающие оптимальную моторную плотность занятия с учётом индивидуальных особенностей студентов, позволяют преподавателю учитывать текущее функциональное, психологическое, эмоциональное состояние студента. Проводить воспитательный процесс с учётом особенностей студента, его семейного положения, сформированного отношения к здоровью, присутствия вредных привычек (если таковые имеются), пищевых привычек, общекультурных предпочтений. Студент в результате данного взаимодействия получает важную информацию о себе, новые знания о здоровом образе жизни, осознаёт заинтересованность педагога в повышении своего уровня физической культуры, как части общей культуры человека.

Положительно оценили взаимоотношения учебной группы с преподавателем вуза 77 %, 72% опрошенных студентов считают позитивными отношения между студентами в учебной группе.

Одна из гипотез которую проводит коллектив кафедры, можно представить так. По материалам использования на прак-

тике телесно-ориентированной педагогики убедительно доказана связь любых мышечных движений с функциональной активностью эмоциональной сферы сознания человека. Правильно сформированные макро- и микромоторные движения тела человека и его частей всегда рождают в эмоциональной сфере сознания положительные эмоции. Если совокупность таких радостных движений тела совпадает с характером деятельности практики человека, то она всегда рождает желание своего продолжения и расширение знаний индивида об объекте его деятельности. Оба приведенных компонента – это, по сути, творческий труд, заставляющий человека желать своего совершенства и видеть в таком труде главную ценность своей жизни, дающей ему счастье, устойчивый и адекватный его потребностям денежный доход, радость в семейной жизни и воспитании детей. Следовательно, используя такой подход к занятиям со студентами, можно достаточно быстро вызвать у них значительный подъём в уровне мотивации на посещение занятий по физической культуре и получение устойчивого желания заниматься физической культурой на протяжении всей последующей жизни.

Творческая работа, по изложенной гипотезе, позволяет сотрудникам кафедры:

1. Создавать и практически использовать методически обоснованные модели организации учебно-воспитательного процесса.
2. Разрабатывать оригинальные тесты и критерии оценки качества образования/воспитания, физического развития студентов.

Одним из главных направлений в своей работе мы считаем использование здо-

ровьесберегающих технологий, позволяющий решать ряд психологических проблем и следить за прогрессом (регрессом) тестовых показателей студентов на занятиях по физической культуре.

Отсутствие жёстко регламентированных нормативов по физической культуре, позволяет студентам со слабой физической подготовкой не чувствовать превосходства студентов имеющих более высокий уровень тренированности. Два раза в семестр студенты сдают четыре теста, которые заносятся в журнал, в раздел «контрольные нормативы». И на протяжении шести семестров отслеживается физическое состояние студента. Преподаватели анализируют динамику результатов и обсуждают итоги очередного тестирования со студентами, дают рекомендации студентам желающим улучшить свои результаты.

На занятиях используется сочетание двигательных и статических нагрузок, используется наглядность, формируется положительная мотивация, культивируется благоприятная эмоциональная атмосфера на занятиях. О присутствии комфортного психологического климата на занятиях говорят 82% опрошенных.

Для повышения уровня интереса студентов к физической культуре кафедра ежегодно проводит мастер-классы по видам спорта и спортивным направлениям и студенческую научно-практическую конференцию по физической культуре.

На вопрос «Интересно ли Вам учиться на кафедре физического образования и рекреации» 85% студентов дают положительный ответ. Таким образом, положительная оценка студентов даёт основание предполагать гармоничное использование методов, методик и технологий

используемых в процессе обучения на кафедре.

Используя инновационную составляющую, преподаватели кафедры в своей ежедневной, практической работе помогают студентам понять связь этих занятий не только с укреплением их здоровья, красоты тела, но и с укреплением и развитием их сознания, личностных качеств, достижением высоких результатов в их карьерном росте, глубокой компетенцией, в освоении работы по профилю выбранной ими специальности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Казначеев, С. В. Физическая культура: курс лекций / С. В. Казначеев, В. А. Пузынин. – Новосибирск : СибАГС, 2008. – 147 с.
2. Воронин, С. М. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов / С. М. Воронин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 59–64.
3. Садыкова, С. В. Формирование активно положительного отношения к физической культуре у учащихся инновационных школ С. В. Садыкова // Теория и практика физической культуры, 2009. – № 2. – С. 44–46.
4. Казначеев, С. В. Опыт преподавания физической культуры в нефизкультурном вузе / С. В. Казначеев, О. В. Лопатина, Ж. Ю. Боголюбова // Актуальные вопросы образования. Современные тенденции формирования образовательной среды технического университета : сб. материалов Междунар. науч.-метод. конф.; 3–7 февраля 2014 г., Новосибирск. В 3 ч. Ч. 3 – Новосибирск : СГГА, 2014. – С. 165–169.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

Н. В. Люлина, И. В. Ветрова

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева
Красноярск, Россия
natali6503@mail.ru

Аннотация. В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонен-

тами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений. При этом надо иметь в виду, что ритмический, силовой и пространственный образы движений младшие школьники воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей степени - путем осознания, продуманного освоения технических действий.

Важнейшей концептуальной особенностью предлагаемой системы является установка на комплексное формирование основ физической культуры ребенка, которая рассматривается в неразрывной связи со всеми остальными составляющими культуры.

Введение. В сфере физической культуры развитие двигательных возможностей человека неотделимо от развития его личностных качеств, более того - определяется ими. Фактически культура физическая - та же общая культура с преобладанием ее духовной стороны, но реализуемая специфическим образом - через сознательно окультуренную двигательную деятельность, где двигательное действие выступает средством удовлетворения многообразных потребностей человека, его саморазвития, самоактуализации, самопознания и самосовершенствования.

Освоение элементов беговых, прыжковых, метательных движений, овладение рациональной манерой бега, прыжка, метания, накопление большого арсенала всевозможных освоенных гимнастических и акробатических упражнений, умение ловко и точно бросить мяч, поднять и перенести достаточно тяжелый предмет, умение плавать и нырять, освоение и закрепление правильной осанки - все это составит основу культуры движений ребенка.

Обучение целостному упражнению будет в этом возрасте иметь больший успех, чем разучивание его по деталям. Дети этого возраста почти самостоятельно, только наблюдая за тем, как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, научиться обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровую смекалку.

Соответственно и физическое воспитание младших школьников нельзя рассматривать в отрыве от всего комплекса задач культурного развития личности ребенка, безусловного единства интеллектуального, эстетического, нравственного, трудового и физического воспитания в интересах освоения младшими школьниками представлений о сущности здорового образа

жизни, овладения его основными правилами.

Важность формирования культуры движений в младшем школьном возрасте подчеркивается многими авторами. Некоторые авторы замечают, что ни один вид спорта не формирует так красоту тела и культуру движений как гимнастика (В.К. Бальсевич, 2001; Сербина Л.П., 2000 и др.).

Гимнастика на протяжении тысячелетий, с момента зарождения физической культуры как системы воздействия на человека, всегда считалась ее первоосновой.

Важно подчеркнуть, что основные средства гимнастики, представляющие собой совокупность разнообразных искусственно созданных форм движений, применяют для совершенствования естественных, жизненно важных двигательных способностей человека, необходимых ему в повседневной жизни, в трудовой и военной деятельности. С помощью гимнастических упражнений формируют многие необходимые в жизни двигательные навыки и умения, совершенствуют школу движений, развивают основные двигательные качества (силу, гибкость, ловкость, быстроту, различные виды выносливости), исправляют дефекты осанки, восстанавливают утраченную дееспособность двигательного аппарата.

Эффективность влияния на занимающихся с помощью гимнастических упражнений зависит не только от умелого подбора их педагогом, но и от его словесных воздействий, от характера музыкального сопровождения занятий и внешних условий, в которых они проводятся.

Конечно, каждый вид спорта имеет свои преимущества в воздействии на занимающихся. Спортист-профессионал превосходит гимнаста в способности распределять и пере-

ключать внимание, в оперативном и тактическом мышлении. Пловцы, бегуны и лыжники превосходят гимнастов в выносливости. Но, ни один вид спорта не формирует так красоту тела и культуру движений как гимнастика.

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся. Благодаря специфике средств и методов гимнастика оказывает существенное педагогическое воздействие на занимающихся. Гимнастика способствует формированию представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела.

Детский возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Говоря о критериях высокой культуры движений ребенка, прежде всего, нужно иметь в виду формирование у него способности успешно решать самые разнообразные двигательные задачи. Это значит, что уже в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок должен хорошо владеть основными движениями, накопить значительный потенциал фундаментальных двигательных умений, с тем, чтобы в будущем на этой основе можно было легко освоить более сложные движения и действия, в том числе и спортивные.

Овладение основными движениями базируется на формировании у ребенка умения

соразмерять свои усилия с конкретной задачей, согласовывать движения разных участков тела с различными усилиями, координируя их работу во времени и пространстве.

Выводы. Средства физической культуры, применяемые на уроках физической культуры, в любом случае положительно влияют на развитие, как осанки, так и пластики, и координации движений.

Все это способствует формированию у школьников тонких умений и навыков в восприятии и оценке временных, пространственных и динамических характеристик движений. В то же время это, повышает у них интерес к выполнению заданий, что имеет большое значение для формирования культуры движений.

Таким образом, культуру движений, которая включает в себя умение сохранять правильную осанку, пластичность, двигательные-координационные качества, можно целенаправленно развивать и совершенствовать, используя специальные средства и методы гимнастики, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, характера и склонностей, занимающихся к тому или иному виду спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В. К. Новые направления в развитии теории и технологии физического воспитания и спортивной подготовки / В. К. Бальсевич // *Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы.* – М., 1998. Т. 1. – С. 209-210.
2. Головина, Л. Л. Формирование осанки у младших школьников нетрадиционными оздоровительными средствами / Л. Л. Головина, Ю. А. Копылов, Н. В. Сковородникова // *Физическая культура.* – № 4. – 2000.

3. *Меньшиков, Н. К. Гимнастика и методика ее преподавания / Н. К. Меньшиков. – СПб. : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена. – 1998. – 463 с.*
4. *Сербина, Л. П. Взаимодействие музыки и движения / Л. П. Сербина // Теория и практика физической культуры. – 2000, №5.*
5. *Сляднева, Л. Н. Основы двигательной пластики / Л. Н. Сляднева. – Ставрополь : СФРВИРВ. – 2002. – С. 124*
6. *Чунаев, А. А. Физические упражнения в формировании личности ребенка в начальной школе / А. А. Чунаев // Физическая культура. – 1999, № 3-4.*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н. В. Люлина, Л. В. Захарова

*Сибирский федеральный университет, торгово-экономический институт
Красноярск, Россия
natali6503@mail.ru*

Аннотация. Современная российская школа не обеспечивает всех необходимых условий, которые позволили бы ей стать местом формирования здоровья школьников. Помимо объективных причин такая ситуация объясняется недостатками в системе гигиенического обучения и воспитания детей и подростков по формированию у них умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья.

В последние годы выдвигаются требования пересмотра и коренного изменения программ, средств и методов гигиенического обучения и воспитания, внедрения принципов здорового образа жизни, приведения их в соответствие с изменившимися социально-экономическими условиями жизни населения. В качестве основной выдвигается задача выработать и закрепить у детей и подростков в период их обучения в школе целесообразные для их возраста гигиенические навыки и привычки, осознанное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

Причиной повышенного внимания к здоровью школьников являются: недостаточная двигательная активность; низкий объем знаний, умений и навыков в области двигательной ак-

тивности, а также низкий уровень информированности по формированию здорового образа жизни подростков.

Введение. Не требует доказательств тот факт, что нормальное физическое развитие способствует и нормальному развитию таких качеств школьника, как память, внимание, высокие уровни устойчивости, восприятие, наблюдательность, умственная работоспособность. На занятиях по физическому воспитанию учащийся усваивает рациональные приемы жизнедеятельности, рациональных действий, правила личной и общественной гигиены, закаливания и т.п., что положительно влияет на умственное развитие, на процесс умственного воспитания, интеллект.

Применительно к подросткам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам подросток может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многие зависят от родителей, организаторов образования, педагогов. В этом смысле подросток пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.

Гигиеническое обучение и воспитание является важным условием сохранения и укрепления здоровья и должно носить комплексный и непрерывный характер, побуждать их к активным и сознательным действиям, направленным на: улучшение собственного физического и психического здоровья; отказ от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих; критичное отношение к людям, наносящим ущерб своему и здоровью окружающих; сознательное участие в формировании здоровьесберегающей среды.

Как показывают результаты исследований, более чем у половины учащихся школ не закреплены целесообразные для их возраста элементарные гигиенические навыки: соблюдение режима дня, умение чередовать умственную и физическую нагрузку, регулярное и рациональное питание, соответствующая возрасту двигательная активность, достаточный сон, пребывание на свежем воздухе, навыки личной гигиены, а также наблюдается низкий уровень информированности причин употребления психоактивных веществ подростками. Следует также отметить, что качество применения этих навыков с возрастом снижается.

Многие программы для подростков по вопросам здорового образа жизни разрабатываются без участия специалистов и со-

держат спорные сведения по нетрадиционным методам оздоровления, неприемлемые для подростков.

Все это подтверждает необходимость анализа и пересмотра существующих программ гигиенического обучения и воспитания подростков как с точки зрения их содержания, так и предусматриваемых ими форм и методов обучения, для разработки и дальнейшего внедрения комплексных модульных программ, способствующих формированию здорового образа жизни подростков.

Важной частью здорового образа жизни является выработка навыков общения, помогающих налаживать отношения, разрешать конфликты, отстаивать свои взгляды, отказываться от нежелательных или опасных форм поведения. Поскольку формирование собственного стиля поведения в подростковом возрасте во многом базируется на поиске примера для подражания. На этом этапе обучения важно использовать, так называемые, положительные социальные ролевые модели.

Следует обратить пристальное внимание на существующие инновационные проекты по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Увеличение объемов занятий по физическому воспитанию до 3—5 часов в неделю практически во всех случаях способствует повышению уровня физической подготовленности и уровня здоровья подростков.

Таким образом, здоровый образ жизни — показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вред-

ных привычек. Применительно к подросткам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам подросток может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многие зависят от родителей, организаторов образования, педагогов. В этом смысле подросток пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.

Методы и организация исследования. В ходе исследования на базе средней общеобразовательной школы были проведены: анкетирование, беседы, тренинг, педагогический эксперимент. Сутью педагогического эксперимента в нашем исследовании явилась разработка экспериментальной методики формирования здорового образа жизни, внедрение методики в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию школьников 9 классов.

Практическая часть педагогического эксперимента: организованы две группы контрольная и экспериментальная, группы относительно равны по уровню физической подготовленности и по уровню заинтересованности в ведении здорового образа жизни. Экспериментальная методика по формированию здорового образа жизни внедрена в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию учащихся 9 класса.

Реализация методики предполагалась на уроках физической культуры за счет часов

вариативного компонента во второй четверти учебного года и содержала: лекцию, дискуссию, беседу, тренинг, игры.

В тренинге приняли участие психологи центра, врач – терапевт, врача – инфекционист. Волонтеры центра работали в ходе тренинга с учащимися 9 класса. Вниманию учащихся был предложен теоретический материал, с которым выступили специалисты, учащимся представлено много дидактического материала, в виде различных распечаток, брошюр, видеозаписей.

В ходе тренинга имели возможность воспользоваться видеоматериалами, представленными центром по данной теме. Обеспечили учащихся необходимым методическим материалом: памятки о поведении учащихся в общественных местах; о правилах личной гигиены и т.д. Информационные материалы о правилах поведения юношей и девушек.

В ходе реализации эксперимента была проведена лекция на тему «Человек и его здоровье». Лекция была проведена с целью: выработать правильное понимание основ здорового образа жизни, роли физической культуры в процессе формирования и становления личности, ее значения для повышения работоспособности и улучшения качества жизни. Дискуссия на тему «Зачем человеку знания о здоровом образе жизни?».

В ходе дискуссии учащиеся самостоятельно сформулировали определение, что такое здоровый образ жизни. Отдельные школьники смогли высказать собственное мнение о том, зачем же человеку знания о здоровом образе жизни. Некоторые учащиеся выступали против здорового образа жизни и давали следующие варианты ответов: «Ну, какой-то дяденька говорил, что курить полезно, т.к. в никотине содержится

определенное количество антибактериального вещества, которое необходимо человеку». В конце дискуссии мы все-таки пришли к выводу о том, что здоровый образ жизни, на сегодняшний день является модным и, что каждый человек хотел бы связать свою жизнь со здоровыми людьми, потому что они более оптимистичны и удачливее.

Цель беседы: повысить уровень информированности в выработке сознания о компонентах, составляющих здоровый образ жизни школьника.

В конце беседы были подведены итоги и сделаны выводы о том, что здоровый образ жизни складывается из таких компонентов, как достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. И каждый ученик этого класса имел четкое представление о том, что такое хорошо и, что же такое плохо.

Тема тренинга: «Проблемы, связанные с наркотиками и профилактика начала употребления наркотиков». Цели тренинга: повысить уровень информативности подростков о проблеме потребления психоактивных веществ; получение грамотной, корректной и профессиональной информации. Изменение отношения подростков к употреблению наркотиков.

В ходе тренинга учащиеся получили необходимые знания, которые, на наш взгляд, помогут ребятам в соответствующих ситуациях правильно выйти из них. Тренинг был запечатлен на видеокассету, на которой можно увидеть ход событий и активное участие подростков в этом тренинге. В конце работы была проведена обратная связь, для того, чтобы узнать, насколько был усвоен данный материал школьниками. Учащиеся повторно написали ранее

проведенное с ними анкетирование, а также нарисовали газеты на тему «Ради этого стоит жить!», где выразили позитивное отношение к здоровому образу жизни и заботу о будущем поколении.

Помимо вышеперечисленных методов работы с учащимися 9 класса, в наше исследование вошли психологические игры, которые позволили сформировать у подростков правильное представление о здоровом образе жизни и отказ от вредных привычек, о том, что может потерять человек, решившись на риск. Создать основу для более глубокого содержания и дискуссий по здоровому образу жизни. Игры помогли узнать: как чувствовали себя учащиеся, когда испытывали, что больны и, что больные люди становятся одинокими, не нужными обществу, а самое страшное то, что, как и любая болезнь несет за собой какие-либо потери, так и человек теряет самое близкое в его жизни. Вывод: практически во всех случаях человек сам выбирает вести здоровый образ жизни или нет, употреблять ему наркотик или нет; тот, кто выбирает вредные привычки, косвенно выбирает и последствия.

Таким образом, целенаправленные беседы; совместная деятельность с центром «Спид», а также подготовленные анкеты и тренинг – могут быть использованы в программе по физическому воспитанию учителем физической культуры, а также классным руководителем во внеклассной и внешкольной работе с учащимися 9 класса средней общеобразовательной школы.

Результаты исследования и их осуждение. Эффективность экспериментальной методики в ходе эксперимента была подтверждена анкетированием учащихся контрольной и экспериментальной групп средней общеобразовательной школы. Анкетирование проведено в начале второй

четверти перед внедрением экспериментальной методики, и в конце четверти. Содержание анкеты способствовало получению информации о знаниях учащихся по вопросам здорового образа жизни. Ответы учащихся помогли нам разработать необходимую информационную программу, на основании полученной нами информации.

Таким образом, результаты анкетирования показали, что все учащиеся 9 класса желают отказаться от вредных привычек, что кроме СМИ о наркомании должны сообщать еще и волонтеры, такие же подростки, только грамотно обученные и имеющие право доносить это до своих сверстников достоверную и корректную, нужную и актуальную проблему.

По полученной в ходе анкетирования динамике ответов до и после эксперимента можно отследить следующие моменты: здоровым и перспективным может быть только тот человек, который вовремя осознал, что здоровый образ жизни необходим и, что его решение зависит только от него самого. После эксперимента все 20 человек ответили верно – здоровый человек – счастливый человек и, это верно.

Выводы:

1. Здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака

препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни.

2. Физическая подготовленность и работоспособность школьников, в структуре личности рассматривается как одна из обязательных составляющих, характеризующих его всестороннее гармоническое развитие.
3. Проведенное анкетирование помогло отследить необходимую для исследования динамику ответов, на основе которых планировалась разработка программы по формированию здорового образа жизни учащихся 9 класса на уроках физической культуры. Эффективность методики по формированию здорового образа жизни школьников подтверждена результатами проведенного анкетирования. Проведя сравнительный анализ анкетирования, проведенного до начала эксперимента и в конце, мы можем анализировать динамику в результатах ответов учащихся и выявить различия между ними. Методика является эффективной, т.к. заметны существенные различия, в отношении учащихся к здоровому образу жизни и стремлению получить наиболее точную и профессиональную информацию о формировании здорового образа жизни и уметь применять ее в жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков, И. С. *Физическая культура* / И. С. Барчуков. – М. : ЮНИТИ - ДАНА, 2003. – 255 с.
2. Бабушкин, Г. Д. *Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности*

- / Г. Д. Бабушкин. – Омск : ОГИФК, 1990. – 865 с.
3. Вестник образования России. Сентябрь № 18, 2008. – С. 34–43
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 2005. – 180 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов - н/Д : Феникс, 2003. – 21с.
6. Матвеев, В. Ф. Профилактика вредных привычек школьников / В. Ф. Матвеев, А. Л. Гройсман // Кн. для учителя. – М. : Просвещение, 1987. – 46–47 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Е. Г. Макарова, В. А. Сексенов

Инновационный Евразийский университет
Павлодар, Казахстан
221988@mail.ru

Аннотация. Физическая культура личности проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций в их практическом воплощении. В связи с этим изучение отношения студентов к физической культуре является одной из актуальных проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения физкультурно-оздоровительной работы в высшем учебном заведении. В статье отражен опыт комплексного использования средств оздоровительной физической культуры в рамках учебно-тренировочных занятий по интересам в вузе.

Ухудшение экономической ситуации повлекло за собой целый ряд социальных проблем: безработица, низкий прожиточный уровень, платные медицинские услуги привели к резкому снижению показателей здоровья населения. Одним из доступных средств поддержания и сохранения здоровья, работоспособности людей остаются физическая культура и спорт. Более того, с каждым годом совершенствуются и разви-

ваются новые формы занятий физическими упражнениями, возникают необычные виды спорта, однако, интерес к ним со стороны большей части населения остается достаточно слабым. Несмотря на увеличение показателей смертности от таких заболеваний как инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, люди, к сожалению не видят в физической культуре сильнейшего средства профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления здоровья.

Все вышесказанное выдвигает перед социологами ряд важнейших вопросов, и в первую очередь вопрос о том, каково реальное отношение людей различных социально-демографических групп населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, выступает ли она для них как определенная ценность? Чем именно их привлекают занятия физическими упражнениями и спортом? Оценивают ли они положительно такие знания? Какие виды физической активности привлекают их в первую очередь? Ведут ли люди здоровый образ жизни, как они его понимают? Какое место занимают физическая культура и

спорт в их образе жизни? Умеют ли люди правильно организовать свою физическую активность, есть ли у них опыт и знания в этой области, а также, где они получают эти знания и вообще, есть ли у них желание узнать побольше о методике и организации занятий? Проводится ли образовательная пропагандистская работа, в каких направлениях она осуществляется? Кто непосредственно принимает участие в этой работе?

Изучение проблемы повышения значимости физической культуры и спорта в стиле жизни людей, разработка путей актуализации основных ценностей культуры физической студенческой молодежи имеет важнейшее значение. Применительно к данной социально-демографической группе многие из поставленных вопросов (особенно касающихся культуроведческих аспектов) практически в последнее время не ставились. Учитывая стремительные изменения, происходящие в сознании и образе жизни студенческой молодежи, актуальность данного исследования резко возрастает [1].

Физическая культура личности проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций в их практическом воплощении [2].

В связи с этим изучение отношения студентов к физической культуре является одной из актуальных проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения физкультурно-оздоровительной работы в высшем учебном заведении.

С этой целью в сентябре 2012 года с помощью анкетирования нами было проведено социологическое исследование, в котором

приняли участие 64 девушки и 58 юношей второго курса ИнеУ. Анкета, включала в себя 9 вопросов, отражающих самооценку здоровья студентов, их потребности, интересы и мотивы при выборе вида двигательной деятельности в рамках самостоятельных и учебно-тренировочных занятий.

Несмотря на то, что все респонденты относились к основной медицинской группе (основное учебное отделение), лишь 39% из них оценили свое здоровье как хорошее и отличное (32 и 7% соответственно), 61% – как удовлетворительное.

Среди источников информации о влиянии физической культуры на организм и здоровье человека исследуемые определили следующее: 78% студентов наиболее часто получают информацию на занятиях от преподавателей и 22% – знакомятся с ней из специальной литературы, при этом девушки в основном знакомятся с информацией, позволяющей поддерживать в хорошем состоянии фигуру, а юноши узнают о результатах спортивных мероприятий, происходящих в стране и в мире.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой дополнительно?» только 7% девушек и 11% юношей ответили, что регулярно посещают спортивные секции и спортивные клубы. 50% занимаются самостоятельно, но не регулярно, когда есть желание. 9% опрошенных не видят необходимости в занятиях физической культурой вообще. Более трети студентов (34%) осознавая важность занятий дополнительно, тем не менее, ограничиваются лишь уроками физического воспитания, да и то посещают их не регулярно. Таким образом, почти у половины студентов (43%) отсутствует дополнительная двигательная активность, что может отразиться как на их самореализации, способности к созданию семьи и деторождению, активному долголетию, так и

на их учебной и профессиональной деятельности.

Одним из факторов, препятствующим систематическим занятиям физической культурой, 57% исследуемых отмечают нехватку времени, объясняя это тем, что много усилий они прилагают на подготовку к занятиям в университете. На усталость, лень и нежелание заниматься указали 20% опрошенных, отсутствие навыков и привычки к занятиям – 18% и только 5% испытуемых не занимаются дополнительно физической культурой по причине нехватки денежных средств. Полученные данные еще раз подтверждают тот факт, что занятия физической культурой в иерархии ценностей общественного сознания находятся, к сожалению, не на лидирующих позициях.

Как показали результаты наших предыдущих исследований [3], часто многие школьники еще в детстве теряют интерес к урокам физической культуры и вообще к занятиям физическими упражнениями из-за того, что учитель не проявил достаточной компетентности при проведении уроков, не осуществлял индивидуального подхода к детям.

Чтобы изучить как складывается эта ситуация в разрезе современных требований школьного образования, в январе 2012 года мы провели анкетный опрос студентов первого курса всех специальностей ИНЕУ, окончивших школу в 2011 году. В исследованиях приняло участие 164 девушки и 83 юноши. Вопросы анкеты касались отношения бывших учащихся школы к урокам физической культуры и профессиональных качеств учителей физического воспитания, таких как техническая подготовка, доброжелательность и отзывчивость, опрятность, творчество, профессионализм, наставничество, педагогический такт [4].

Было выявлено, что в младших классах у 35% опрошенных уроки физической культуры проводили не учителя — специалисты, а классные руководители. Тем не менее, только 3 % детей эти уроки не нравились. А вот среди тех, у кого уроки проводил учитель физкультуры, недовольных уроками оказалось 12%. В 5-9 классах уроки не нравились уже 25% учащихся. Уроки в старших классах нравились 68% юношей и 65% девушек. Причин негативного отношения к урокам в школе студенты отметили много. Среди них: не интересные уроки с однообразной нагрузкой (18%), учитель был не интересен, не креативен, груб - 19%, просто не было желания ходить на уроки (18%), на уроках готовились к ЕНТ (12%), выполнение большого объема нормативов по физической подготовленности (10%), часто менялись учителя (10%), отсутствие санитарных условий: душа, комфортных раздевалок (8%), усталость после уроков, завышенные требования (5%), отсутствие условий для занятий: старый спортивный зал, отсутствие ремонта, сломанный инвентарь (5%), на уроках ничем не занимались (3%), много часов физической культуры в расписании (3%) и наконец, 3% респондентов настаивают на том, что уроки физической культуры вообще не нужны.

А вот среди причин, повышающих интерес к урокам студенты отметили: большой объем в содержании уроков спортивных игр: баскетбола, настольного тенниса и особенно волейбола (24%), любовь к физкультуре и спорту (16%), наличие хорошей спортивной базы (12%), интересные уроки с наличием новизны (11%), возможность участия в соревнованиях (5%), наличие большого количества разнообразного инвентаря (5%), проведение уроков тренерами (4%), уделение внимания зимним видам спорта (3%), возможность повысить

уровень физической подготовленности (2%).

Согласно результатам опроса второкурсников, выяснилось, что занятия по физическому воспитанию в вузе полностью удовлетворяют потребности 75% юношей и 64% девушек. Удовлетворённость складывается из обеспеченности спортивных сооружений необходимым инвентарём и качеством работы преподавательского состава. Однако следует обратить внимание на то, что 36% девушек указали на частичное удовлетворение своих потребностей. У них наблюдается неудовлетворенность содержанием занятий по физическому воспитанию, что может негативно сказаться на посещаемости занятий, снижении двигательной активности студенток и, как следствие, ухудшении их здоровья.

Анализ мотивов к занятиям физической культурой показал, что 43% респондентов сделали выбор в пользу улучшения своей фигуры, 41% главным мотивом для себя определили желание укрепить собственное здоровье. Другие мотивы, побуждающие заниматься физической культурой, представлены следующим образом: 13% – стремление к эмоциональной разгрузке, получению положительных эмоций и общению; 3% – желание развивать физические качества и осваивать различные двигательные умения и навыки.

При выборе вида двигательной деятельности 52% девушек свое предпочтение отдали современным видам оздоровительной гимнастики (шейпинг, аэробика, степ-аэробика, фитбол, Пилатес, йога и др.), затем следуют спортивные игры – 38%, далее единоборства и циклические виды спорта – по 5% соответственно. У юношей наблюдалось следующее соотношение: 45% – спортивные игры; 36% атлетическая гимнастика, 12% единоборства и 7% циклические виды спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
2. Кондаков, В.Л. Управление формированием направленности личности студента на занятиях физической культуры /В.Л.Кондаков, С.В. Гончарук //Теория и практика физической культуры. –2007. – №9.– С. 15.
3. Командик Т.Д., Струценко Л.И., Фоменко Е.Н. Факторы, обуславливающие отношение молодежи к занятиям физической культурой // Вестник ПаУ. – 2002. – №1. –С.121- 123.
4. Афанасьева Р.С., Деев Я. Проблемы формирования профессиональных компетенций учителей физической культуры. Мат.Ш междунар. науч.практ. конф. «Интеллектуальная нация: наука, образование и инновации»: Павлодар, 3 апреля 2012. С. 37-39.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ф. В. Максимова, Э. Н. Иванова, И. Ф. Липатова, О. Г. Сорокина

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова»

Чебоксары, Россия

aslamasy_faina@mai.ru

Аннотация. Физическая активность является мощным фактором укрепления здоровья, эффективным средством снятия психологических стрессов, профилактикой вредных привычек у молодежи. Физическая культура влияет на формирование мировоззрения, общей культуры и характера общественных отношений, является фундаментальным базовым слоем общей культуры, важнейшим условием, определяющим самодостаточность личности. Оптимальная двигательная активность студента – необходимое условие нормального функционирования всех систем организма, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы. Проведенный опрос на тему «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» среди студентов первого курса медицинского факультета показал их мировоззрение о спорте, какую роль занимает физическая культура и спорт в жизнедеятельности студентов.

Актуальность. Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Действительно, спорт обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремление людей к успеху, к победе.

Занятия физической культурой должны рассматриваться как необходимые инвестиции в будущее общества. Поэтому наше

государство развивает массовый спорт, проводит спортивные мероприятия для всех слоев и возрастов населения.

Задачи. Основной задачей преподавателей в высших учебных заведениях является приобщение студентов к регулярным занятиям, формирование мотивации и сознательного и активного отношения к физической культуре. Такой подход способствует тому, что в конце обучения студенты могут самостоятельно и методически грамотно заниматься физическими упражнениями.

Методы, организация и методика исследования. Нами был проведен социологический опрос среди студентов первого курса медицинского факультета на тему: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов». Были предложены следующие вопросы:

1. Роль физической культуры в жизнедеятельности студента;
2. Каким видом спорта хотели бы заниматься;
3. Перечислите чемпионов Олимпийских игр по видам спорта;
4. Назовите чувашских спортсменов, чемпионов и призеров Олимпийских игр.

Результаты исследований и их обсуждение. Опрос показал, что для большей части студентов (60%) физическая культура необходима для гармоничного развития. Для 35% опрошенных студентов физическая

культура служит для физического самосовершенствования. Они уже в школе занимались спортом и продолжают заниматься в вузе. Некоторые начали заниматься спортом после поступления в университет. Только 5% опрошенных студентов негативно относятся к физической культуре и спорту. Это те студенты, которые в школе были освобождены от занятий физической культуры. На второй вопрос чаще отвечают, что хотели бы заниматься игровыми видами спорта, в частности, волейболом. По третьему вопросу называли фамилии тех спортсменов, которые выступали на Зимних Олимпийских Играх в г. Сочи в 2014г. На четвертый вопрос многие затруднялись ответить. По-видимому, это связано с тем, что у нас в вузе много студентов, приехавших с других регионов нашей страны и ближнего зарубежья, а также недостаточной пропагандой профессионального и любительского спорта в Чувашии.

Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честности, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Выводы. В данной работе было рассмотрено значение спорта в современной многообразной жизни. Как мы видим, спорт – это многогранная активная жизнедеятельность, которая вошла в жизнь человека как один из основных факторов их влияния. Спорт – это и досуг, и зрелище и бизнес, и здоровье, и защита. Спорт и физическая культура стали частью жизни каждого человека, которая позволяет нам расслабиться, веселиться, отдыхать, укреплять собственное здоровье, зарабатывать деньги, защищать себя и близких. Спорт прочно укрепился в нашей жизни, о пользе спорта уже задумывается каждый человек, развитие спорта становится приоритетным заданием многих государств. Спорт стал той стремительной силой, которая развивает общественное восприятие мира в направлении здорового образа жизни. Спорт и физическая культура должны развиваться и стать теми двигателями общественного прогресса, с помощью которых человек станет на естественный путь здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бауэр, В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физической культуры. 2001. - №1. – С.40-48.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодёжь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. - №5. – С.7-9.
3. Дворкин, Л.С. Физическое воспитание студентов / Л.С.Дворкин, К.Д.Чермит, О.Ю.Давыдов. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – 700с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

П. Г. Матюшинец

ФГКОУ ВПО ВСИ МВД РОССИИ

***Аннотация.** В данной статье я рассмотрю проблему индивидуального подхода к студентам и курсантам в процессе физического воспитания и оздоровления. Считаю что инновационные технологии, а в частности учитывание особенностей и возможностей отдельно взятого человека помогут добиться наилучшего результата в физической подготовке. Применения инновационных технологий физического воспитания мы рассмотрим на конкретном примере. Например: в Ульяновском государственном университете (УлГУ) разработана и реализуется педагогическая технология АВФ, анализируя данную технологию мы попытаемся определить степень эффективности инновационных технологий воспитания и оздоровления молодежи.*

В настоящее время важным и необходимым фактором модернизации отечественного современного образования выступают инновации.

Инновация (англ. innovation – нововведение) – это изменение внутри системы, создание и внедрение различного вида новшеств, порождающих значимые прогрессивные изменения в социальной практике. Научные инновации, продвигающие вперед прогресс, охватывают все области человеческих знаний.

Различают социально-экономические, организационно-управленческие, технико-технологические и другие инновации. Одной из разновидностей социальных инноваций являются педагогические инновации.

Педагогическая инновация – это нововведение в области педагогики, целенаправленное прогрессивное изменение, вносящее в образовательную среду стабильные

элементы (новшества), улучшающие характеристики как отдельных ее компонентов, так и самой образовательной системы в целом.

Педагогическая инновация – это, прежде всего, учет положительного опыта прошлых лет, на основе которого осуществляется деятельность, выходящая за пределы установленных норм, с целью улучшения ее результатов.

Актуальность данной проблемы важна и значима во все времена, так как для получения лучших результатов и более высоких достижений в области физического воспитания и оздоровления молодежи, требуются как можно больше нововведений, как в обычных образовательных учреждениях, так и в профессионально-образовательных спортивных организациях.

В данной работе основными задачами выступают:

- анализ новых технологий физического воспитания;
- результаты применения инновационных технологий и их практичность в повседневной жизни школьников, студентов;
- выявить минусы при их наличии и плюсы инновационных технологий воспитания молодежи.

Мною будут использоваться научные статьи Тимошина И.Н. и Богатова С.В.

Итак, перейдем непосредственно к проблеме моей работы, будем изучать и ис-

следовать инновационную педагогическую технологию, разработанную в Ульяновском государственном университете (УлГУ). Она отличается от общепринятых программ оздоровления тем, что учебные группы формируются по возрастному признаку с учётом уровня физической подготовленности, с использованием программ тренирующих воздействий, занятия имеют образовательную направленность на формирование культуры жизнедеятельности, двигательная активность систематизирована с учётом медико-педагогические показаний и противопоказаний к мышечной нагрузке определённого характера по разделам государственной программе по физической культуре.

Одним из важных компонентов педагогической технологии адаптивного физического воспитания студентов является формирование уровня культуры у будущих специалистов в различных отраслях промышленности, сельского хозяйства и других сферах.

Образование в области физической культуры перестает быть только образованием в процессе занятий физическими упражнениями, оно становится элементом культуры современного общества и готовит людей не только к физической (двигательной) деятельности, но и к социокультурной. Поэтому в педагогической практике физического воспитания правомерно использовать богатый арсенал средств и методов, который ориентирует не только на развитие физических способностей, морфофункциональных возможностей организма и двигательных навыков студента, но и на формирование мировоззрения, системы ценностей, мотивационной сферы личности, ее самосознания и самоорганизации.

Регулярные занятия физическими упражнениями, усвоение новых понятий, опре-

делений, терминов способствуют обогащению словарного запаса, что позволяет более полно реализовать потребность в общении, устанавливать взаимоотношения и т.д. В результате у будущего специалиста складывается ряд социальных регуляторов, в том числе самоуважение и уверенность в себе, уважительное отношение к окружающим людям. Высокий уровень культуры обуславливает осознание человеком собственного общественного долга, личной ответственности, гражданского отношения к проблемам современного общества, гуманистической направленности сознания и поведения.

Следующим компонентом педагогической технологии адаптивного физического воспитания студентов является то, что эффективность воспитания студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности проявляется не только в показателях их физического состояния и объеме теоретических знаний в области физической культуры, но и в отношении студента к ценностям физической культуры и к уровню развития социально значимых качеств личности. Оценка отношения студентов к ценностям физической культуры и к уровню развития своей собственной физкультурно-оздоровительной активности в УлГУ осуществляется по результатам анонимного анкетирования.

Студенческий возраст совпадает с периодами наибольшего прироста показателей таких двигательного-координационных качеств, как общая выносливость, мышечная сила, точность движений. Реализация принципа индивидуального подхода в процессе адаптивного физического воспитания в содержании предлагаемой нами педагогической технологии приобретает несколько иной характер. По мере усвоения новых сведений в области физической культуры, расширения системы двигательных умений и навыков и двигательного

опыта у занимающихся возникают вопросы по многим моментам, связанным с выбором рациональных физических упражнений, последовательности их выполнения, взаимосвязи и взаимообусловленности различных двигательных координатных качеств, соотношения объема и интенсивности физической нагрузки и др. Направленность и характер вопросов определяют содержание индивидуальной работы со студентами.

Другим аспектом реализации индивидуального подхода является разъяснение будущим специалистам зависимости выбора мышечной нагрузки от типологических особенностей организма, нарушения в состоянии здоровья, условий жизнедеятельности и т.д. В программе по физическому воспитанию для студентов высших учебных заведений подчеркивается, что нельзя сводить практические занятия на специальном отделении к занятиям лечебной физической культурой (ЛФК). Целевая установка учебного процесса по физическому воспитанию студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья в целом отличается от целей и задач, стоящих перед ЛФК, которая проводится под строгим контролем специалистов с соблюдением дозирования нагрузки и направлена в первую очередь на тренировку больных органов и систем.

Также я считаю, что на занятиях со студентами специального учебного отделения необходимо применять элементы психорегулирующей тренировки. На этих занятиях студенты наряду с тестированием по различным психологическим методикам, овладевают аутотренингом. Такие занятия способствуют снятию переутомления, помогают избавиться от ненужных переживаний, студенты преодолевают различные недуги, сохраняют жизненные силы и психическую устойчивость. Релаксационные

упражнения также восстанавливают двигательную активность, тонус внутренних органов, регулируют кровообращение, улучшают сон и деятельность желез внутренней секреции, формируют быструю реакцию, укрепляют волю человека и вызывают положительные эмоции. Многие студенты отмечают, что, овладев психорегулирующей тренировкой, у них улучшилось самочувствие, настроение и они стали более уверенными в себе. Необходимым элементом педагогической технологии адаптивного физического воспитания студентов является то, что при слабой спортивно-технической базе, двухразовых занятиях в неделю под руководством преподавателя существенно возрастает значимость использования всех основных и дополнительных форм организации занятий физическими упражнениями, включая как обеспечивающие оптимальный объем физической активности, так и разъяснительные для обеспечения полноценного отдыха и восстановления.

Таким образом, я могу сказать что направленность и развитие инновационных технологий имеют перспективное будущее, так как они оправдывают ожидания и эффективность воздействия на воспитание и оздоровление молодежи. Инновационные технологии ориентируются как на общие особенности молодежи, так и на индивидуальные, что позволяет добиться наилучших результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гончаров, Ю. И. Обоснование путей повышения физической подготовленности школьников Крайнего Севера : автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / Ю. И. Гончаров. – М., 1978. – 20 с.
2. Жуков, О. Ф. Физическая подготовка и особенности телосложения школьников / О. Ф. Жуков, С. П. Левушкин // Физическая культура в школе. – 2004. – № 6. – С. 46–49.

3. Левушкин, С. П. Комплексная оценка физической работоспособности юношей / С. П. Левушкин // Физиология человека. – Т.27. – № 5. – 2001. – С. 68–75.

4. Левушкин, С. П. Оценка физического состояния школьников с использованием компьютерных технологий / С. П. Левушкин // Теория и практика физической культуры. – № 1. – 2002. – С. 60–63.

ОБ АСПЕКТАХ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ И АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В. С. Мещеряков

СибЮИ ФСНК России
Красноярск, Россия
mvs777.07@mail.ru

Аннотация. В данном материале изложены основные направления деятельности по профилактике употребления наркотиков средствами физической культуры и спорта, в молодежной среде. На основании эмпирических материалов и обобщенного мнения многих авторов.

Цель данной работы заключалась в подготовке рекомендаций по совершенствованию работы по профилактике употребления наркотических средств, среди молодежи, средствами физической культуры и спорта. А так же в логическом обосновании комплексного подхода к решению данной проблемы и необходимости рационального взаимодействия работников различных отраслей и ведомств, в процессе осуществления профилактической работы. Что в обязательном порядке должно иметь отражение нормативных правовых актах.

В результате исследования: выявлены проблемные вопросы в работе по профилактике наркомании; проведен сравнительный анализ отчетов и исследований по данному направлению; подготовлены рекомендации по совершенствованию профилактической работы.

Результаты научно-исследовательской работы могут быть использованы в качестве дополнения к содержанию концепций и планов в работе по профилактике употребления

наркотических средств в молодежной среде, средствами физической культуры и спорта.

Темпы роста наркотизации российского общества и преступности, связанной с наркотиками, справедливо рассматриваются как одна из реальных угроз национальной безопасности страны. По данным Минздрава России за 2012 год, уровень распространенности наркомании по всем возрастным группам остается стабильно высоким. Данные социологических исследований за последние годы говорят о значительном снижении возраста начала наркопотребления. Если взглянуть на данные Росстата, которые говорят о том, что более 43% безработных в нашей стране составляют молодые люди в возрасте до 30 лет. А как известно безработица является одним из ключевых факторов, который приводит молодежь к асоциальному поведению следствием чего являются наркопотребление и криминальная деятельность.

Распространяющаяся в определенных кругах молодежной среды мода на наркотики и психотропные вещества, а также рост незаконного ввоза в страну

этих средств и появление новых препаратов способствует дальнейшей наркотизации общества. Все это наглядно показывает, что подростки составляют наиболее криминально активную часть населения, а ее ежегодный рост дает основание полагать, что в ближайшее время сдвиги маловероятны если не будут приняты кардинальные меры, в том числе по профилактике употребления наркотиков.

Сложившиеся условия определяют необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди детей и подростков, используя все возможные средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт, которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

Забота о развитии физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей молодых людей, удовлетворения их потребностей и интересов, активизации человеческого фактора. Практика показывает, что физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики наркомании и асоциального поведения среди студенческой молодежи.

Без преувеличения можно сказать, что здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового подрастающего поколения. Иными словами, страна нуждается в создании

условий для развития физической культуры и спорта среди молодежи.

Учитывая все вышесказанное и обобщенный опыт многих авторов, в первую очередь должна быть, создана эффективная система мониторинга физического развития, подготовленности и физического здоровья детей и учащейся молодежи. Ведь результаты мониторинга дадут возможность оперативно проанализировать ситуацию, с дальнейшей разработкой программы, направленной на формирование здорового образа жизни граждан.

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения, продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом. Примером являются такие масштабные мероприятия как:

- «Кросс наций»,
- «Лыжня России»,
- Спартакиада среди допризывной молодежи,
- «Семейные старты» и др.

Важной является необходимость стимуляции поиска и внедрения эффективных форм спортивного досуга: фитнес центры, клубы шейпинга и аэробики, а также клубы по иным направлениям физкультурно-оздоровительной деятельности.

В решении проблемы вовлечения в активные занятия физической культурой детей и молодежи особое внимание стоит уделить проведению детьми досуга совместно родителями, концепция семейного активного отдыха должна быть

признанна приоритетной. Но не стоит забывать и других средствах вовлечения подростков в физкультурно-спортивную деятельность:

- на начальном этапе (побуждающем) – беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками видов спорта;
- на этапе формирования устойчивого интереса физкультурно-спортивной деятельности – беседы, контроль за посещаемостью занятий, успеваемостью в школе, дисциплиной выполнением поручений тренера учителя, участие в соревнованиях и их организации;
- на этапе стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или видом спорта – контроль педагога, тренера за деятельностью подростков, их поощрение, награждение, приведение в качестве примера остальным и т.д.

Любые задачи касающиеся профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта должны решаться тренером, педагогом совместно с психологами, работниками социальных служб и правоохранительных органов в тесном взаимодействии с родителями (опекунами). Ведь взаимодействие вышеуказанных лиц играет здесь существенную роль, соответственно порядок данного взаимодействия должен быть нормативно и практически урегулирован, то есть быть функциональным. Но как показывает опыт это один из сложных вопросов на современном этапе, требующий тщательной проработки и комплексного подхода.

Среди первоочередных задач по профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта на наш взгляд следует рассмотреть:

- повышение ответственности родителей за здоровье детей и уровень их образования в области физической культуры и спорта;
- физическую культуру как образовательную область и учебный предмет, который должен быть включен в план всех образовательных учреждений в;
- объем двигательной активности во всех возрастных группах должен составлять не менее 6-8 часов в неделю.

К сожалению, но совершенно случайно столкнулись с тем фактом, что в некоторых ДОО Красноярского края наблюдается полное отсутствие каких-либо форм физического воспитания. Что сильно заставляет задуматься о перспективах такого воспитания.

По нашему мнению механизм реализации физического воспитания должен предусматривать:

1. Урочные формы занятий в образовательных учреждениях, начиная с ДОО и заканчивая ВУЗ;
2. Дополнительные, внеурочные формы занятий в семье, спортивных клубах и секциях;
3. Спортивно массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Для реализации вышеизложенных направлений на уровне правительства Российской Федерации и субъектов Федерации необходимо разработать специальную программу по формированию

зон отдыха для городов и районных центров. В эту зону должны входить: сеть спортивно-оздоровительных учреждений, трасс, возле которых формируется не стандартная инфраструктура (спортивные городки, площадки, стадионы, оздоровительные комплексы).

Здесь не стоит забывать про целенаправленную пропаганду физической культуры и здорового образа жизни; создание массовой информационно-пропагандистской кампании, использующей спектр разнообразных средств, в том числе СМИ и интернет, с целью формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни. Поскольку для большинства детей и подростков именно телевидение и интернет являются основным источником информации. Целесообразно увеличить время отводимое на демонстрацию уроков, занятий по развитию физических качеств, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. Именно такой путь будет способствовать массовому приобщению подростков к занятиям физическими упражнениями.

Стоит отметить, что для надлежащей эффективности данная программа должна иметь Всероссийский масштаб и приобрести статус президентской. Другими словами концепция профилактики

наркомании среди молодежи средствами физической культуры и спорта должна опираться на государственную Концепцию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, предусматривающую пути, средства и методы формирования у населения устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни, моды на спорт особенно среди подростков.

Таким образом, для повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения важен комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых и научно-методических мер, некоторые из них отражены в данной публикации. И не стоит забывать о том, что в тоже время они должны сочетаться с экономическими, социальными и политическими реалиями государства.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо использовать во благо процветания России. Ведь это наиболее эффективные средства морального и физического оздоровления, прежде всего подрастающего поколения.

РАСШИРЕНИЕ ОБЪЕМА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА СТУДЕНТОВ, КАК ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ ВНЕЗАПНЫХ СМЕРТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Е. Л. Михалюк, С. Н. Малахова

Запорожский государственный медицинский университет

Запорожье, Украина

evg.mikhalyuk@gmail.com

Аннотация. *Статья посвящена важной и недостаточно решенной проблеме – случаям внезапной смерти (ВС) во время занятий по физическому воспитанию. Несмотря на достаточно широкую распространенность ВС в разных возрастных категориях, нормативная база и протоколы превентивных мер как на Украине, так и в других странах, отсутствуют. На наш взгляд, такое положение не сможет решить проблему ВС, потому что электрокардиографическое или эхокардиоскопическое обследование, с одной стороны, проходят лица, имеющие определенные жалобы со стороны сердечно-сосудистой системы, с другой – не всегда те же жалобы должным образом оцениваются врачом. И самое главное – выпадает из поля зрения категория населения с бессимптомным течением заболевания. Это привело к тому, что ряд электрокардиографических изменений (синдром удлиненного интервала QT, WPW, желудочковая тахикардия, блокады сердца, нарушения ритма), являющихся непосредственной причиной ВС, остаются незамеченными и при физических нагрузках являются непосредственной причиной смерти. Мы считаем, что одним из методов решения данной проблемы является массовое проведение электрокардиографического обследования и при наличии показаний – эхокардиоскопии, независимо от наличия или отсутствия жалоб.*

Актуальность. Сохранение здоровья населения страны – одна из приоритетных государственных задач. Как известно, среди профилактических мер заболеваний на первом месте стоит здоровый образ жизни, подразумевающий рациональное сбалансированное питание, регулярные

физические нагрузки, закаливание, полноценный отдых, соблюдение правил гигиены, отказ от вредных привычек, сбалансированность процессов труда и отдыха, физической и духовной жизни. Этот комплекс в целом составляет определенный кодекс здоровья, следовать которому должен каждый современный человек [1]. Особо актуален здоровый образ жизни для студенческой молодежи, поскольку она является интеллектуальным, социально-экономическим и творческим потенциалом любой страны. Именно эта категория населения, из-за своих возрастных особенностей, относится к числу наименее социально защищенных и склонна к высокому уровню нарушений в состоянии здоровья.

В России ежегодно на уроках физической культуры регистрируется 12–15 случаев внезапной смерти [2]. По данным Министерства образования и науки за 7 лет в Украине на уроках физкультуры умерло 14 школьников.

Несмотря на несомненные достижения в лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, разработку новых совершенных технологий диагностики и лечения, проблема внезапной смерти (ВС), даже в развитых странах, до сих пор остается нерешенной. Около 13% случаев смерти от всех причин происходит внезапно, причем 88% из них обусловлены сердечными причинами.

Известно, что ВОС может произойти даже у самых маленьких детей, а также в состоянии покоя, в то же время вероятность этого события у детей и подростков с фоновыми кардиоваскулярными заболеваниями увеличивается при занятиях физической культурой и спортом [5]. С одной стороны, ВС может быть первым проявлением заболевания, в то же время, признаки и симптомы ВС встречаются довольно часто, однако недооцениваются врачами. Такие симптомы, как головокружение, боль в груди, кратковременная потеря сознания, сердцебиение и одышка, в сочетании с наличием в семейном анамнезе внезапной преждевременной смерти были обнаружены у 25–61% исследованной популяции, причем в 8–33% случаев эта смерть была связана с физическими нагрузками [4].

Чаще ВС реализуется в результате развития острой левожелудочковой недостаточности на фоне злокачественных желудочковых аритмий, манифестация которых сопровождается нарушениями как системной, так и регионарной гемодинамики. Следовательно, выявление того или иного вида нарушения ритма и проводимости сердца должно сопровождаться прогностической оценкой риска развития ВС, независимо от наличия или отсутствия структурной патологии сердца [5]. К фоновым электрокардиографическим изменениям ВС, как известно, относятся: синдром удлиненного интервала QT, синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта (WPW), синдром Бругада, желудочковая тахикардия, синдром укороченного интервала QT, полная блокада сердца. В исследовании G.J. Blake [3], где изучали причины смерти людей в возрасте от 5 до 35 лет, установлено, что наиболее частой причиной ВС (29% случаев), была аритмия, при этом 11% смертельных исходов были связаны с физической нагрузкой. Важно отметить, что ВС в

анамнезе присутствовала у 4,5% ближайших родственников. Следует отметить, что ВС во время занятий спортом или любой физической нагрузкой происходит через клинически скрытые кардиомиопатии или первичные электрические нарушения миокарда при морфологически нормальном сердце. Согласно данным B.J. Maron et al. [6] углубленное наблюдение за детьми и повсеместное внедрение методик медицинской визуализации привели к раннему выявлению клапанных пороков и не допуску к занятиям спортом, что способствовало снижению случаев ВОС среди молодых атлетов. Поэтому превентивными мерами должен и может служить электрокардиографический (ЭКГ) контроль, в котором, по данным литературы, нуждаются около 22% детей и подростков.

К сожалению, в Украине, решение проблемы ВС у детей и подростков во время занятий по физической культуре в школе пока сведено к ограничениям со стороны физической активности, отмене нормативов и полного освобождения от крайне необходимых дозированных физических нагрузок. Мы предлагаем эту проблему решать превентивными мерами, которые заключаются в регистрации у всех студентов, поступивших на обучение в университет ЭКГ, а при наличии показаний – проведение эхокардиоскопии (ЭхоКС).

Цель исследования – анализ расширенного медицинского осмотра студентов Запорожского государственного медицинского университета (ЗГМУ), включающий, дополнительно, регистрацию ЭКГ в 12-ти отведениях и при наличии показаний – ЭхоКС, для правильного распределения на медицинские группы для занятий по физическому воспитанию.

Результаты исследования. В 2009/2010 уч.г. на I курс ЗГМУ поступило 535 студен-

тов. По результатам ЭКГ в 487 (91,0%) случаях установлено отсутствие отклонений от нормы. Изменения на ЭКГ зарегистрированы у 48 (9,0%) студентов: полная блокада правой ножки пучка Гиса (ПБПНПГ) – 15 человек, неполная блокада правой ножки пучка Гиса (НБПНПГ) – 24, перегрузка правого желудочка – 2, WPW – 4, CLC – 3.

По результатам обследования 633 студентов, поступивших на I курс ЗГМУ в 2010/2011 уч.г., норма по данным ЭКГ установлена у 577 (91,2%) подростков. У 56 (8,8%) студентов-первокурсников диагностированы следующие отклонения: ПБПНПГ – 9, НБПНПГ – 26, неполная блокада передне-верхней ветви левой ножки пучка Гиса – 2, неполная блокада задне-верхней ветви левой ножки пучка Гиса – 1, бифасцикулярная блокада – 2, WPW – 1, CLC – 9, нижнепредсердный ритм – у 5, ритм электрокардиостимулятора – у 1 девушки.

В 2010/2011 уч.г. ЭхоКС проведено 17-ти студентам. У 11-ти из них не зарегистрировано патологических изменений структур сердца. У одного студента зафиксирован гиперкинетический тип гемодинамики (на ЭКГ – ПБПНПГ); у 3-х – гипертрофия межжелудочковой перегородки (на ЭКГ – ПБПНПГ – 1, неполная блокада передней ветви левой ножки пучка Гиса – 1, нижнепредсердный ритм – 1). У одной студентки впервые диагностирован врожденный порок сердца (трехпредсердное сердце), на ЭКГ – нижнепредсердный ритм. У одного студента диагностирована дилатация ЛЖ и относительная недостаточность митрального клапана с регургитацией II степени без легочной гипертензии (на ЭКГ – неполная блокада передне-верхней ветви левой ножки пучка Гиса).

В 2011/2012 уч.г. медицинский осмотр прошли 643 студента, поступивших на I курс. В результате ЭКГ-исследования у 572 (88,9%)

студентов зарегистрировано отсутствие патологических изменений, у 71 (11,1%) – следующие изменения: отклонение электрической оси сердца вправо – у 1 юноши, НБПНПГ – у 35 подростков, полная блокада левой ножки пучка Гиса – у 7-ми, неполная блокада передней ветви левой ножки пучка Гиса – у 17-ти, WPW – у 3, CLC – у 4, бифасцикулярная блокада, нижнепредсердный ритм, миграция водителя ритма и *r-pulmonale* – по одному.

В начале 2011/2012 уч.г. проведено 14 ЭхоКС. Из них у 10-ти студентов – без патологических изменений структур сердца. У 2-х студентов зафиксирован гиперкинетический тип гемодинамики (на ЭКГ – ПБПНПГ); у 2-х – впервые зарегистрировано повышение уровня АД до 139/84 мм рт.ст.

По данным медосмотра, проведенного в начале 2012/2013 уч.г., из 903 студентов-первокурсников отклонения на ЭКГ отсутствовали у 818-ти (90,6 %) студентов. У 85 (9,4%) имели место следующие изменения: ПБПНПГ – 1, НБПНПГ – 21, неполная блокада передней ветви левой ножки пучка Гиса – 29, неполная блокада задне-верхней ветви левой ножки пучка Гиса – 1, бифасцикулярная блокада – 10, WPW – 1, CLC – 8, нижнепредсердный ритм – 8, миграция водителя ритма – 1, ритм электрокардиостимулятора – 1, *r-pulmonale* – 1, медленный замещающий ритм из атрио-вентрикулярного соединения – 1, сино-атриальная блокада II степени Мобитц I – 2 студента.

Проведено 6 ЭхоКС студентам-первокурсникам, которые имели изменения на ЭКГ. Из них у 1 студента не зарегистрировано патологических изменений структур сердца. У 1 студента – хроническое легочное сердце, гиперкинетический тип гемо-

динамики (на ЭКГ – *p-pulmonale*). У 1 студента – дилатация левых отделов сердца с сохраненной фракцией выброса (на ЭКГ – синоатриальная блокада II степени Мобитц I). У 1 студента – гиперкинетический тип гемодинамики (на ЭКГ – признаки гипертрофии миокарда левого желудочка, АД 150/90 мм рт.ст.). У 1 студента – гипертрофия межжелудочковой перегородки, гиперкинетический тип гемодинамики (на ЭКГ – блокада задне-верхней ветви левой ножки пучка Гиса). У 1 студента – дилатация левого предсердия, гипертрофия межжелудочковой перегородки. Трикуспидальная регургитация I степени. Повышение градиента давления в легочной артерии и аорте (на ЭКГ – медленный замещающий ритм из атриовентрикулярного соединения).

В 2013/2014 уч.г. на I курс ЗГМУ поступило 772 студента. У 691 (89,5%) – на ЭКГ не выявлено отклонений, в 81 случае (10,5%) обнаружены следующие изменения: отклонение электрической оси сердца вправо у 1 юноши, НБПНПГ – у 28, полная блокада левой ножки пучка Гиса – у 1, неполная блокада передней ветви левой ножки пучка Гиса – у 28, бифасцикулярная блокада – у 8, CLC – у 9, сочетание CLC и нижнепредсердного ритма – у 1 студента, нижнепредсердный ритм – у 4, миграция водителя ритма – у 1 подростка.

По результатам ЭКГ-исследования, показания для ЭхоКС имели 16 студентов со следующими изменениями: отклонение электрической оси сердца вправо (1), нижнепредсердный ритм (4), полная блокада левой ножки пучка Гиса (1), CLC (9), сочетание CLC с нижнепредсердным ритмом (1).

По данным медосмотра, проведенного в начале 2014/2015 уч.г., из 892 студентов-первокурсников отклонения на ЭКГ отсутствуют у 802-х (89,9%) студентов. В 90 слу-

чаях (10,1%) обнаружены следующие изменения: отклонение электрической оси сердца вправо – у 3 подростков, НБПНПГ – у 32, НБПВЛНПГ – у 35, бифасцикулярная блокада – у 4, CLC – у 4, синдром WPW – у 2, нижнепредсердный ритм – у 7, миграция водителя ритма – у 2 подростков, ритм электрокардиостимулятора – у 1 юноши.

По результатам ЭКГ проведено 6 Эхо-КС. Из них у 2 студентов не обнаружено патологических изменений структур сердца. У 1 студента – врожденный порок сердца: 2-х створчатый аортальный клапан без аортальной регургитации. Концентрическая гипертрофия миокарда левого желудочка без диастолической дисфункции. У 1 студента – физиологическая трикуспидальная регургитация I степени, гипертрофия миокарда левого желудочка без диастолической дисфункции левого желудочка (на ЭКГ – позиционный зубец Q во II-III стандартных отведениях). У данного студента снят диагноз пролапса митрального клапана I степени, который был выставлен ранее. У 1 студентки – гиперкинетический тип центральной гемодинамики, фракция выброса левого желудочка 77% (на ЭКГ – бифасцикулярная блокада – блокада задней ветви левой ножки пучка Гиса и неполная блокада правой ножки пучка Гиса). У 1 студентки – диастолическая дисфункция левого желудочка I типа (на ЭКГ – синдром WPW).

После проведения медосмотра, все студенты, с патологическими изменениями на ЭКГ и ЭхоКС, находятся на диспансерном учете у кардиолога, а также проинформированы о регламентации объема и интенсивности физических нагрузок во время занятий по физическому воспитанию.

Анализируя данные ЭКГ студентов I курса за 6 лет можно отметить, что процент под-

ростков, не имеющих отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы достаточно высок и находится в пределах 88,9%–91,2%. В то же время не изменяется и количество студентов, у которых впервые обнаружены патологические изменения на ЭКГ, с 2009 по 2013 год, соответственно – 9,0%, 8,8%, 11,1%, 9,4%, 10,5%, 10,1%.

Выводы. Всем студентам в начале учебного года, независимо от наличия или отсутствия жалоб, считаем целесообразным проведение ЭКГ в 12-ти отведениях, а при наличии показаний – ЭхоКС с целью своевременного выявления патологических изменений структур сердца, что будет служить превентивными мерами внезапной остановки сердца у подростков во время проведения занятий по физическому воспитанию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов, А. А. Концепция здорового образа жизни в спортивно-физкультурных учебных заведениях / А. А. Иванов // *Лечебная физкультура и спортивная медицина*, 2011. – № 8 (92). – С.58-61.
2. Макарова, Г. А. Школьное физическое воспитание: факторы риска и пути их устранения / Г. А. Макарова, Т. Е. Виленская // *Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации*. – М., 2008. – № 4 (27). – С.39-44.
3. Blake, G. J. Inflammatory biomarkers of the patient with myocardial insufficiency / G. J. Blake // *Curr. Opin. Crit. Care*. – 2003. – Vol. 9. – P. 369-374.
4. Cobb, L. A. Changing incidence of out-of-hospital ventricular fibrillation 1980–2000 / L. A. Cobb, C.E. Fahrenbruch, M. Olsufka // *JAMA*. – 2002. – Vol. 288. – P. 3008-3013.
5. Maron, B. J. Sudden Deaths in Young Competitive Athletes: Analysis of 1866 Deaths in the United States, 1980–2006 / B. J. Maron, J. J. Doerer, T. S. Haas // *Circulation*. – 2009. – Vol. 119. – P. 1085-1092.
6. Maron, B. J. Comparison of U.S. and Italian experiences with sudden cardiac deaths in young competitive athletes and implications for preparticipation screening strategies / B. J. Maron, T. S. Haas, J. J. Doerer et al. // *Am.J.Cardiol*. – 2009. – Vol. 15; 104 (2). – P. 276-280.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ КГАСУ

Э. Р. Мугаттарова, Н. Ф. Ишмухаметова

ФГБОУ ВПО «Казанский государственный архитектурно-строительный университет»

Казань, Россия

asan611@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о том, что у студенческой молодежи снижается интерес к традиционным видам спорта и начинают входить в моду, культивироваться оздоровительные системы, сочетающие физические упражнения и средства закаливания, общей и локальной коррекции тела, мышечной массы, упражнения реабилитационного характера для ликвидации последствий нервного перенапряжения, стрессовых состояний.

Как всегда, студенты с интересом реагируют на новые виды двигательной активности на занятиях физической культуры в Вузе. Один из самых популярных видов двигательной активности среди студентов КГАСУ – атлетическая гимнастика. Будущая профессия инженера-строителя предъявляет к молодым специалистам не только профессиональные требования, а также наличие хорошего здоровья, чтобы преодолевать физические и психические

нагрузки. Регулярные занятия физической культурой и спортом с использованием оборудования зала атлетической гимнастики, дают возможность студентам не только поддерживать физическую форму, а также развивать профессионально-прикладные двигательные качества будущего молодого специалиста строителя.

Введение. Профессиональный труд инженера-строителя предъявляет широкий спектр требований к процессу обучения в техническом вузе, самосовершенствованию, самопознанию и саморазвитию качеств личности будущего высококвалифицированного специалиста. Профессиональная деятельность инженера-строителя включает в себя физические и психические нагрузки, уровни воздействия которых колеблются в широком диапазоне – от незначительных в периоды создания проектов, камеральной обработки данных, работой за компьютером до изыскательной деятельности в суровых условиях (пример, Крайнего Севера или высокогорья). В связи с этим, вузовская дисциплина «Физическое воспитание» должна предоставлять студентам-строителям возможность обучиться навыкам, умениям деятельности в различных экстремальных условиях работы [1].

Методы и организация исследования. Целью данного исследования является определение повышения интереса студентов к занятиям физической культуры с использованием физических упражнений силового характера, т.е. атлетической гимнастики.

Исходя из цели, решаются следующие задачи:

1. Провести анализ атлетической гимнастики как силового вида двигательной активности используемого на занятиях физической культурой со студентами КГАСУ;

2. Определить каково влияние атлетической гимнастики на интерес студенческой молодежи к занятиям физической культурой в ВУЗе.

Объектом исследования является атлетическая гимнастика как нетрадиционный вид двигательной активности на занятиях физической культуры в ВУЗе. Предметом данного исследования – является использование атлетической гимнастики на занятиях физической культурой со студентами 1-3 курсов института Архитектуры и Дизайна (ИАиД), института Строительства (ИС), института Транспортных сооружений (ИТС), института Экономики и управления в строительстве (ИЭиУС), института Строительных технологий и инженерно-экологических систем (ИСТИЭС) за 2011-2014 учебные года.

В данном исследовании мы использовали методы педагогического опыта, такой как наблюдение (специально организованное восприятие исследуемого объекта, процесса или явления в естественных условиях). Методы педагогического опыта – это способы исследования реально складывающегося опыта организации образовательного процесса.

Двигательная активность – один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств физической культуры и спорта [1]. Анализ использования современных видов двигательной активности показывает снижение популярности традиционных видов среди студенческой молодежи и перемещение на первое место у юношей: атлетической гимнастики, различных видов восточных единоборств, плавания, минифутбола и т.д.; у девушек: атлетической гимнастики, фитнеса, стретчинга, йоги, пилатеса и т.д. [2].

Рассмотрим один из популярных видов двигательной активности среди студентов Казанского государственного архитектурно-строительного университета (КГАСУ), как атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных задач силовой подготовки [3]. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающихся может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Исходя из этого занятие может быть развивающим или поддерживающе-тонизирующим.

На занятиях физической культурой со студентами КГАСУ мы используем типичные формы организации, занимающихся атлетической гимнастикой, такие как: групповые занятия, индивидуальные уроки, круговая тренировка. Проводим занятия: «комплексного типа» - с использованием различных средств; «тренажёрного типа» - с использованием различных устройств и тренажёров; «узкой направленности» - с акцентом на развитие отдельных мышечных групп или качеств.

Во время проведения занятий по физической культуре мы применяем средства атлетической гимнастики, т.е. гимнастические упражнения отличающиеся условиями и характером выполнения:

- 1) упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса;
- 2) упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;

- 3) упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.);
- 4) упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга);
- 5) упражнения с партнёром (в парах, тройках, четвёрках и т.д.);
- 6) упражнения на тренажерах и специальных устройствах [4].

Результаты исследования. Во время занятий было отмечено гендерное предпочтение к определенным упражнениям атлетической гимнастики. Юноши отдают предпочтение упражнениям со стандартными отягощениями и на тренажерах, совершенно игнорируют и даже отказываются выполнять задания с партнером. В свою очередь девушки с большим удовольствием работают в парах, тройках, четверках, эти упражнения вызывают положительные эмоции и стимулируют дальнейшую работу. Также девушкам нравятся упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса (поднимание туловища из положения лёжа, в положение сидя, отжимание из упора лёжа и из упора сзади, приседания на двух ногах). Выполнение упражнений с гантелями и штангой, девушки считают монотонными, быстро устают, теряют интерес и часто отказываются выполнять задание. Но есть небольшое количество девушек, которые с интересом работают со стандартными отягощениями и на тренажерах.

Также можно проследить различие в предпочтениях к упражнениям атлетической гимнастики по учебным специальностям в КГАСУ. Например, студенты института архитектуры и дизайна (ИА и Д) – творческие, требующие к себе повышенного внимания со стороны преподавателя физического

воспитания. Они наиболее требовательны, отдают предпочтение упражнениям без отягощений и предметов с преодолением сопротивления собственного веса, а также с предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.). Эти упражнения вызывают положительные эмоции, которые в свою очередь снимают стресс и физическое напряжение без особых усилий со стороны занимающихся.

Студенты институтов: ИС, ИТС, ИЭиУС, ИС-ТиЭСТ с большим желанием выполняют все упражнения атлетической гимнастики, не выделяя отдельные виды. Единственно, как было сказано раньше, имеются различия между девушками и юношами.

Вывод. Проведение занятий по физической культуре в КГАСУ с использованием упражнений атлетической гимнастики не только повышает уровень двигательной активности студентов, а также повышает интерес к самостоятельным занятиям фи-

зической культурой и посещению в свободное от учебы время зала тяжелой атлетики. Регулярные занятия физической культурой и спортом с использованием оборудования зала атлетической гимнастики, дают возможность студентам не только поддерживать физическую форму, а также развивать профессионально-прикладные двигательные качества будущего молодого специалиста строителя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев Ю.И. *Физическая культура* / Ю.И. Евсеев. – Изд. 6-е, доп. и испр. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 6 с.
2. Виленский М.Я. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие* / М.Я. Виленский. – М.: КНОРУС, 2012. – 207 с.
3. Ильинич В.И. *Физическая культура студента: учебник* / И.В. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000 – 385.
4. Фохтин В.Г. *Атлетическая гимнастика* / В.Г. Фохтин. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 19.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ГРГУ ИМ. Я. КУПАЛЫ ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ

А. С. Николаичева, А. В. Мазурина

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Смоленск, Россия

ma1407@mail.ru

Актуальность. Физическое воспитание в неспециализированных вузах осуществляется на протяжении 4-х лет обучения в соответствии с комплексной программой физического воспитания студентов, основу содержания которой составляет общая физическая подготовка. Количество часов, от-

водимых на эти занятия программой недостаточно, а устоявшиеся подходы к проведению этих занятий не оправдывают себя. Поэтому ведется постоянный поиск новых путей к эффективной организации занятий по физическому воспитанию в вузе и их совершенствованию.

Как известно спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол) являются неотъемлемой частью физического воспитания и представляют наиболее значимое средство для привлечения молодых людей к регулярной двигательной активности, для которых систематические занятия физической культурой приобретают особое значение, поскольку в этот период происходит интенсивное развитие организма.

Несмотря на то, что в настоящее время появляется достаточное количество работ, освящающих занятия баскетболом, с целью укрепления здоровья студенческой молодежи, не имеющих профессиональной спортивной подготовки и для которых элемент надежности данного вида спорта приобретает сверхзначение в плане сохранения здоровья, необходимо постоянно совершенствовать методику использования данных занятий в учебном процессе студентов.

В связи с вышесказанным целью работы было разработать экспериментальную методику проведения оздоровительных занятий баскетболом и проверить ее эффективность.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что применение разработанной и научно обоснованной методики занятий по баскетболу позволит повысить уровень физической подготовленности студенток педагогического факультета ГрГУ им. Я.Купалы, получить оздоровительный эффект и использовать баскетбол в учебном процессе высших учебных заведений в качестве эффективного средства физического воспитания.

Методы и организация исследования. С целью научного обоснования методики организации и проведения оздоровительных занятий баскетболом со студентками неспециализированного вуза в период с

сентября 2012 по июнь 2013гг. был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие девушки 1-2-х курсов педагогического факультета, в количестве 90 человек, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Под наблюдением находились экспериментальная (студентки 1-го курса, n=51) и контрольная группы (студентки 2-го курса, n=49).

В контрольной группе девушки занимались в соответствии с предусмотренной типовой учебной программой для высших учебных заведений Республики Беларусь по дисциплине «Физическая культура».

Для девушек, занимающихся в экспериментальной группе, была предложена разработанная методика занятий баскетболом, включающая в себя наиболее «энергоемкие» тренировочные упражнения (двусторонние игры по упрощенным правилам, элементы ведения, передач и бросков мяча в кольцо в движении и др.) с акцентом на получение развивающего и оздоровительного эффекта.

Сравнительному анализу были подвергнуты результаты следующих контрольных испытаний: бег 100 м, бег 500 м, наклон вперед, прыжки в длину с места, подтягивания в висе лежа, челночный бег 4×9 м. Определялся как абсолютный результат, так и величина его прироста в межсеместровый период и по окончании курса.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента между контрольной группой и экспериментальной группой не наблюдалось достоверных различий по показателям.

В результате проведенного эксперимента занятия баскетболом с оздоровительной направленностью в течение двух семестров обучения привели к более выражен-

ному приросту уровня развития физических качеств студенток 1-го курса, чем это имело место у студенток 2-го курса, которые занимались физическим воспитанием по традиционной вузовской программе ОФП. Так, если относительный прирост исходного уровня физической подготовленности за год обучения у первокурсниц составил 28,8%, то у второкурсниц этого же факультета прирост составил всего 12,4%. Однако, во всех случаях через год учебы в вузе величина абсолютного прироста результатов в различных контрольных упражнениях весьма отличалась друг от друга. У девушек 1-го курса, как и ожидалось, наиболее высокий прирост результатов был зафиксирован при выполнении подтягивания в висе лежа (87%) и при челночном беге 4×9 м (91%). Девушки 2-го курса, также за год обучения прибавили в развитии силы, но на значительно меньшую величину – 17,2%, в уровне развития ловкости – 22,5%. Кроме того, к концу курса обучения занятия оздоровительным баскетболом позволили девушкам улучшить свой исходный уровень гибкости на 36,4%, что оказалось более чем в два раза выше того, что имело место у их будущих коллег-второкурсниц – 17,1%.

За 2012-2013 гг обучения на педагогическом факультете у студенток 1-го курса позитивные изменения произошли и в уровне развития быстроты. В итоге, максимальный показатель в беге на 100 м у них вырос на 26,8%, а у студенток 2-го курса – на 13,5%.

Во всех случаях менее значимыми изменениями были итоговые результаты в беге на 500 м и в прыжке в длину с места: 12% и 13,1% у девушек первого курса и 7% и 9,5% у второго курса соответственно. Тем не менее, педагоги-первокурсницы достоверно превосходили в данных показателях девушек, обучающихся на втором курсе и не занимающихся баскетболом (рисунок 1).

Выводы. Результаты проведенного исследования, позволяют сделать вывод о том, что системно организованные оздоровительные занятия баскетболом в рамках учебных занятий физическим воспитанием позволяют достичь более устойчивого от семестра к семестру позитивного прироста показателей физической подготовленности, чем в группах общей физической подготовки – традиционных для большинства непрофильных вузов Республики Беларусь.

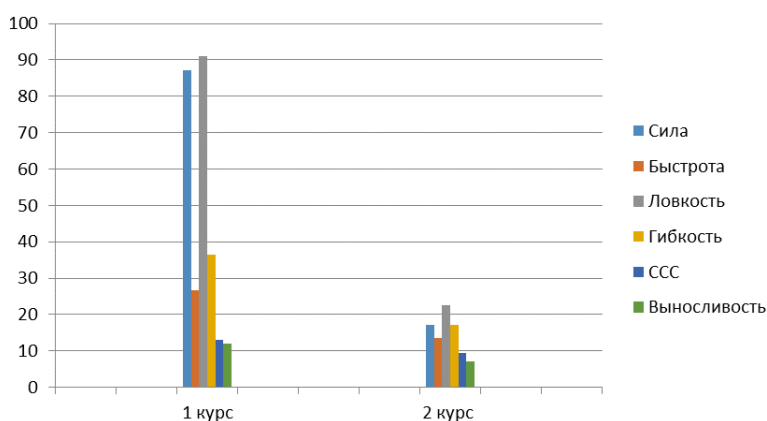


Рисунок 1

Показатели прироста уровня развития физических качеств у студенток педагогического факультета за год обучения в вузе

Аналогичные данные были получены и в исследованиях других отечественных и зарубежных авторов (А.Н. Лотарев, 1998; М.П. Щекотихин, 2002; А.В. Мазурина, 2006 и др.), которые подтвердили положительное влияние баскетбола на состояние здоровья в целом.

Привлекательность, доступность и разнообразность баскетбола при организации учебного процесса игровой направленности позволяет в полной мере решать задачи двигательных навыков, физического развития и укрепления здоровья студентов.

В целом, разработанная экспериментальная методика на основе баскетбола, адаптированная к испытуемому контингенту, позволяет выявить большие возможности для эффективного оздоровительного влияния на организм студентов, которая зависит от ряда факторов: это оптимальная величина физиологической нагрузки, способ ее распределения в занятии, изменение методики проведения занятия, индивидуальный подход к студенту, к учебному занятию игровой направленности на разных курсах.

К сожалению, на сегодняшний день работ, посвященных решению проблем укрепления здоровья студентов нефизкультурных вузов при занятиях баскетболом, недостаточно, и посвящены они общим вопросам оздоровительной тренировки, что еще раз подтверждает необходимость изучения данной проблемы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Базилевич, М.В. Моделирование спортивно ориентированного физического

воспитания в вузе на основе баскетбола: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.В. Базилевич. – Сургут, 2009. – 23 с.

2. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст] : учебн. пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. - М.: Советский спорт, 2009. - 168 с.
3. Бельский, И.В. Студенты об основных слагаемых здорового образа жизни в новых социально-экономических условиях / И.В.Бельский, Л.Н.Соусь, Е.И.Иванченко // АФВ и СРБ ученые записки Выпуск 3: Минск, 2000. -С. 204-208.
4. Игнатенко, Т.С. Содержание учебных занятий по физической культуре студентов вуза на основе расширенного использования игровых видов спорта: дис. ... канд. пед. наук / Т.С. Игнатенко. – М., 2009. – 133 с.
5. Козлов, В.И. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов / Козлов В.И., Готовцев Е.В., Петько В.А. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / [под ред. Ермакова С.С.]; - Харьков, 2009. - № 2. - С. 59-66.
6. Лихачев, О.Е. Особенности методики проведения рекреационных занятий баскетболом / О.Е. Лихачев, А.В. Мазурина, В.В. Гуков // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: Матер. междунар. науч.-практич. конф. / Под общ. ред. О.Е.Лихачева. - Смоленск, 2009. – С.115-121.
7. Ляликова, Н.Н. Баскетбол как средство реализации вариативного компонента в физическом воспитании студентов технического вуза: дис. ... канд. пед. наук / Н.Н. Ляликова. – Омск, 2003. – 228 с.
8. Мазурина, А.В. Рекреационно-оздоровительная методика на основе стритбола в физическом воспитании студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Мазурина. – Смоленск, 2006. – 24 с.

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ШКОЛЫ МЯЧА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В. Т. Никоноров

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный
педагогический университет им. И. Я. Яковлева»
Чебоксары, Россия

***Аннотация.** В статье на основе анализа литературных источников, обобщения опыта педагогической деятельности и структурно-логического анализа техники спортивных игр (баскетбола, волейбола и футбола) представлены элементы техники, относящиеся к семи последовательным уровням обобщения: держания, катания, толкания, ловли, метания, броски и удары; практическая реализация этих способов различными приемами в зависимости от условий конкретной ситуации. Знание данной последовательности усвоения учебного материала позволит педагогам по физическому воспитанию дошкольных образовательных учреждений эффективно формировать школу мяча детей дошкольного возраста.*

Актуальность исследуемой проблемы.

Игра для ребенка – это учение, труд и одновременно серьезная форма воспитания. Дошкольный период жизни детей справедливо называют игровым возрастом. Поэтому игра является одним из важнейших средств физического воспитания дошкольников.

В методических пособиях по физическому воспитанию детей дошкольного возраста широко представлены разнообразные движения и действия с мячом, входящие в общую систему основных движений, а также подвижные игры мячом с элементами спортивных игр: баскетбола, волейбола и футбола.

В ряде работ рассматривались вопросы совершенствования методики обучения двигательным действиям на основе реализации принципа обобщения в обучении.

Наряду с этим проблема реализации принципа обобщения в обучении двигательным действиям детей дошкольного возраста остается малоисследованной. Аналитический подход к обучению способам выполнения технических приемов, когда не учитывается имеющаяся между приемами структурно-логическая связь, создает определенные трудности при организации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста – значительно затрачивается время и усилие как обучаемых, так и преподавателя.

В этой связи **целью** нашего исследования явилось совершенствование методики обучения двигательным действиям с мячом детей дошкольного возраста на основе реализации принципа содержательного обобщения в обучении с учетом общего и частного в их содержании.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования явились: анализ и обобщение специальной литературы и опыта педагогической деятельности, структурно-логический анализ двигательных действий, составляющих содержание техники спортивных игр: баскетбола, волейбола и футбола.

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что действия с мячом, выполняемые в баскетболе, волейболе, футболе имеют в своем содержании много общих элементов, что позволяет рассматривать их как целостную систему взаимосвязанных движений, а обучение

этой системе – как формирование школы мяча [1, 2, 3].

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г., в качестве одного из важных критериев готовности ребенка к школьному обучению выделяется состояние физической готовности, под которым понимается состояние здоровья, определенный уровень морфофункциональной зрелости организма ребенка, необходимая степень развития двигательных навыков и качеств, физическая и умственная работоспособность.

Для достижения высокого качества работы по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях в качестве первоочередных мер планируется разработка и реализация вариативных программ, модернизация содержания работы с детьми на основе внедрения личностно-ориентированных педагогических технологий, внедрение элементов креативной педагогики. С целью совершенствования по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях в контексте реализации требований ФГОС дошкольного образования по проблеме формирования школы мяча.

Реализация принципа обобщения в обучении действиям с мячом или в формировании школы мяча с учетом общего и частного в их содержании предполагает выделение вертикальных и горизонтальных структурно-логических связей ее элементов. В связи с этим нами был осуществлен структурно-логический анализ двигательных действий, составляющих содержание техники спортивных игр: баскетбола, волейбола и футбола. Это позволило определить элементы техники, относящиеся к

семи последовательным уровням обобщения и установить правила их выполнения в основных опорных точках (ООТ).

В содержание каждого технического приема, выполняемого с мячом в спортивных играх: баскетболе, волейболе, футболе, входят элементы различной степени общности: от игровой стойки, которая присуща всем двигательным действиям с мячом, до частных элементов, которые характерны только для данного приема: к примеру – замах рукой с мячом, который содержится только в технике метания малого мяча одной рукой. В частности, техника передачи мяча двумя руками от груди включает в свое содержание игровую стойку (первый уровень обобщения), беговой и стопорящий шаги (второй уровень), отталкивание одной и двумя ногами (третий уровень), хлест ногами, туловищем (четвертый уровень), жесткость звена тела (пятый уровень), держание мяча одной, двумя руками (шестой уровень), положение руки, стопы (седьмой уровень).

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Упражнения в бросании, катании мячей способствует развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска,

согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

В играх коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств, для воспитания дружеских отношений в коллективе, основанных на сотрудничестве и взаимопомощи. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку, развивают соответствующие навыки поведения в коллективе. Игры требуют выдержки, решительности, смелости. В них ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Благодаря высокой эффективности на развитие личности ребенка упражнения и игры с мячом занимают значительное место в системе средств физического воспитания детей дошкольного возраста.

Заключение. Таким образом, школа мяча призвана вооружать детей основами знаний, умений и навыков владения основных

действий с мячом: держания, катания, толкания, ловли (остановки), метания, бросков и ударов; умениями практически реализовывать эти способы различными приемами в зависимости от условий конкретной ситуации. Ориентирование педагогов по физическому воспитанию дошкольных образовательных учреждений на выделенную последовательность изучения двигательных действий с мячом позволит ускорить процесс формирования школы мяча у детей дошкольного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Драндров, Г. Л. *Обучение технике футбола : учеб.-метод. пособие / Г. Л. Драндров, С. А. Алексеев, Д. Ш. Садетдинов. – Набережные Челны : КГИФК, 2004. – 65 с.*
2. Никоноров, В. Т. *Теоретические методические основы формирования школы мяча у детей дошкольного возраста : монография / В. Т. Никоноров. – Чебоксары : ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2008. – 142 с.*
3. Никоноров, В. Т. *Формирование школы мяча / В. Т. Никоноров, Д. В. Никоноров. – Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2010. – 154 с.*
4. Чапурин, М. Н. *Обучение двигательным действиям на основе ключевых точек / М. Н. Чапурин / сб. науч. ст. докт. и аспирант. и соис. – В. №5. – Чебоксары : «Новое время», 2005. – С. 872-876*

РОЛЬ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА И СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

А. Г. Пасмуров, Г. И. Пасмуров

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Казань, Россия

kennardg@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития студенческого спорта, которая является приоритетным направлением образовательной политики государства. Целью развития студенческого спорта на современном этапе его развития является совершенствование системы управления студенческим спортом, создание условий для укрепления здоровья студенческой молодежи путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщения наибольшего количества студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время, приобщение населения к занятиям спортом, внедрение норм ГТО, использование спортивного наследия в полном объеме.

Актуальность темы о роли спортивной культуры в жизни студента и современного человека обусловлена тем, что на сегодняшний день сильно возрос интерес населения к занятиям физической культурой и спортом. Это связано с активным участием Российской Федерации в организации и проведении крупных международных спортивных мероприятий, таких как Универсиада 2013 в г.Казани, Олимпийские и Паралимпийские Игры 2014 в г.Сочи и многие другие. Таким образом, было проведено исследование, в рамках которого были поставлены следующие задачи: 1) Провести теоретико-исторический анализ развития физкультурно-спортивной деятельности студентов в России; 2) Провести анализ научно-методической литературы по сущностной характеристике спортивного наследия и студенческого спорта.

Методы и организация исследования.

Для достижения цели и решения поставленных в исследовании задач нами применялись следующие методы: сравнительно-исторический; проблемно-хронологический; историко-логический; анализ и обобщение; метод периодизации и др. [7, 9].

Сравнительно-исторический метод направлен на выявление общих черт и особенностей различных исторических фактов на основе их сравнения и сопоставления. С помощью данного метода были изучены экономические, социальные и общественные процессы как в тесной связи с исторической обстановкой, так и в качественном изменении в различные годы.

Проблемно-хронологический метод направлен на выявление определенной темы в историческом познании и раскрытие её в хронологической последовательности.

Историко-логический метод направлен на выявление в событиях исторического прошлого причинно-следственных связей, то есть раскрытие логики происходящих в прошлом событий.

Метод анализа и обобщения, направлен на разделение единого целого факта на отдельные части и изучение их по отдельности, выявляя особенности каждого из них без взаимодействия между собой, а также выявление особенности той системы, которая получается при их общем взаимодействии.

Метод периодизации направлен на выделение этапов в развитии различных исторических, общественных и социальных явлений. Применение данного метода позволило рассмотреть развитие студенческого спорта и наследия Универсиад в динамике нескольких лет.

Результаты исследования.

В ходе исследований было выяснено, что в нашей стране и во многих ведущих странах Запада начало XXI века ознаменовалось обострением проблемы студенческого и молодежного спорта. Через анализ развития основных направлений, выявления наиболее перспективных проблем формирования новой формы физического воспитания молодежи - Спортивного наследия Универсиады 2013 в г.Казани и Олимпийских и Паралимпийских Игр 2014 в г.Сочи возникла необходимость осмыслить исторический путь развития спорта и физической культуры в молодежной среде [6].

На современном этапе развития общества физическая культура и спорт представляют собой сложное многофункциональное и многообразное явление социальной реальности, занимающее важное, значимое место в его физической и духовной культуре. Они направлены не только на выявление и унифицирование человеческих возможностей, но и на социально-общественное развитие личности, занимающейся физкультурно-спортивной деятельностью.

Опыт последних десятилетий убедительно доказывает, что экономических и социальных успехов добиваются те государства, которые уделяют повышенное внимание воспитанию молодежи. Общества, которые пересмотрели систему традиционных взглядов на новые поколения, на систему взаимоотношения между поколениями и

на их значение для политического и социально-экономического развития демонстрируют устойчивое развитие.

Вопросы физического воспитания всегда были в центре внимания исследователей. Решению этой проблемы посвящен целый ряд научных исследований. В этих работах раскрываются сущность и содержание физического воспитания как процесса, направленного на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры [2, 6].

Развивающемуся обществу нужны образованные, нравственные люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, обладают развитым чувством ответственности за судьбу страны [12].

Особого внимания заслуживает вопрос о сочетании стратегии и тактики физического воспитания, создании современных динамических методов работы с молодежью в процессе спортивной деятельности [1].

Вопросы физического воспитания всегда были в центре внимания исследователей. Решению этой проблемы посвящен целый ряд научных исследований. В этих работах раскрываются сущность и содержание физического воспитания как процесса, направленного на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры [2, 6].

Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Он исторически является главным источником широкого распространения физической культуры и спорта среди молодежи, его сердцевиной, основной питающей средой всей физкультурно-спортивной деятельности молодежи [3].

В «Толковом словаре» С.И. Ожегова под студенческим спортом понимается часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие студентов в образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования посредством организации физкультурно-спортивной работы, проведения организованных занятий, а также подготовки и участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе официальных.

Авторы А.И. Барчуков и Н.Н. Башаев в своих трудах отмечают, что занятия спортом позволяют студентам приблизиться к решению главной задачи современности - предоставления возможности каждому человеку в изменяющемся, непредсказуемом мире чувствовать себя уверенно, защищено, при этом грамотно формируя и сберегая свое физическое, духовное и нравственное здоровье. Все это в целом дает возможность улучшить качество жизни студенческой молодежи, развить спортивную культуру личности студентов в условиях вуза, тем самым непосредственно влияя на общую культуру общества [4, 5].

По мнению авторов З.М. Кузнецовой и С.В. Лапочкина, студенческий спорт с его богатым ценностным потенциалом, оказывает непосредственное влияние на общую культуру общества. Это осуществляется по-

средством социализации личности студента. Физическое и духовное совершенствование личности молодого человека, его полнокровная и активная жизнь, здоровье, здоровый стиль жизни, дух спортивного соперничества, уважения и сопереживания - вот те человеческие ценности, которые заложены в основе физкультурного образования и студенческого спорта [6, 8].

И в то же время молодежь является наиболее влиятельной частью общества. Именно она аккумулирует в себе опыт развития общества и государства, обеспечивает преемственность, формирует образ будущего. В этой связи молодёжь сможет выполнять свои функции в обществе лишь в том случае, если её представители будут здоровы и физически развиты. Следовательно, спорт, в том числе студенческий, выступает одним из основных факторов решения этой задачи [6, 8].

В материалах первого международного спортивного форума «Россия – спортивная держава» О. В. Матыцин отметил, что развитие студенческого спорта необходимо рассматривать в различных контекстах: социально-экономическом, спортивном, образовательном и правовом, научном [9, 10, 11].

Социально-экономический кризис 90-х годов XX века существенно повлиял на развитие спорта в целом, и на развитие студенческого спорта в частности:

- изменился социальный статус физической культуры и спорта;
- резко уменьшилось финансирование студенческого спорта;
- снизилась эффективность управления студенческим спортом и др.

Студенческий спорт, в рамках общей политики в области спорта, практически остался

вне поле зрения как в части финансирования, так и в части методологии и менеджмента. Более того, нет чётко обозначенных перспектив развития студенческого спорта.

В этой связи в контексте нашего исследования «студенческий спорт» рассматривается как часть образовательного и воспитательного процесса направленного на формирование духовного и физического развития студентов в рамках учебных заведений различного уровня, посредством организации и проведения физкультурно-спортивной работы: организованных и самостоятельных форм занятий, спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий и акций.

Проблема развития студенческого спорта является приоритетным направлением образовательной политики. Физическая культура и спорт сегодня являются важнейшей составляющей жизни как человека, так и общества в целом: наблюдающееся от года к году снижение объема двигательной активности, показателей здоровья и физического развития населения повышают значимость и роль физической культуры в преодолении этих неблагоприятных тенденций [2, 4].

Автор В.И. Ильинич в своих трудах отмечает, что развитие студенческого спорта способствует подготовке высококвалифицированных спортсменов и сохранению в целостности физкультурно-спортивного движения. Период обучения будущих специалистов в вузе практически совпадает с периодом достижения наивысших спортивных результатов в избранном виде спорта.

Студенческий спорт - это особое направление исследования приоритетных видов спорта, культивируемых в молодежной среде. Вопрос развития студенческого

спорта играет немаловажную роль в спортивном наследии, в перспективном развитии страны. Следует отметить, развитие студенческого спорта способствует подготовке высококвалифицированных спортсменов и сохранению в целостности физкультурно-спортивного движения.

Таким образом, проведенный теоретический анализ позволяет заключить, что проведение студенческих игр и крупных спортивных мероприятий способствует социально-культурному, экономическому и экологическому развитию всей страны в целом, и города организатора в частности; позволяет создать новые стандарты в ряде отраслей. Универсиада оставляет после себя беспрецедентное наследие, благами которого пользуются даже тогда, когда сами соревнования стали историей.

Выводы.

Целью развития студенческого спорта на современном этапе его развития является совершенствование системы управления студенческим спортом, создание условий для укрепления здоровья студенческой молодежи путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщения наибольшего количества студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время, приобщение населения к занятиям спортом, внедрение норм ГТО, использование спортивного наследия в полном объеме.

Спорт является неотъемлемой частью спортивного движения, направленного на физическое воспитание и физическое развитие в образовательных учреждениях профессионального образования посредством организации физкультурно-спортивной работы, проведения организованных занятий, а также подготовки и участия в

физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе официальных. То есть спорт, в том числе и студенческий, выполняет особую роль в создании ценностей спортивной культуры и является мощным социальным феноменом спортивного наследия.

Спортивное наследие является одной из форм развития студенческого спорта и массовой физической культуры на современном этапе, которая осуществляется через раскрытие содержания, методов и средств реализации студенческого и молодежного физкультурного движения. Исходя из понимания наследия Универсиады как совокупности ценностей и достижений, полученных в результате проведения Всемирных студенческих игр, данные ценности делятся на материальные (спортивные сооружения; городская и транспортная инфраструктура; экономическое развитие; обеспеченность рабочими местами; сохранение экологии природы) и нематериальные составляющие (развитие студенческого спорта; повышение спортивного имиджа на международной арене; образование; формирование здорового образа жизни и потребностей у населения к регулярным занятиям спортом; развитие культуры и туризма; развитие волонтерского движения).

ЛИТЕРАТУРА

1. Асмолов, А.Г. Психология обучения и воспитания : учеб. пособие / А.Г. Асмолов. – Казань : КГПУ, 1994. – 141 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 22-27.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 2-7.
4. Барчуков, А.И. Физическая культура и физическая подготовка / А.И. Барчуков, Ю. Назаров. – М., 2007. – 432 с.
5. Башаев, Н.Н. Роль физического воспитания в формировании социальной активности студентов : автореф. дис. канд. пед. наук / Н.Н. Башаев. – Л., 2001. – 24 с.
6. Кузнецова, З.М. Спортивное наследие Универсиады 2013/ З.М. Кузнецова // Опыт спортивного наследия – Универсиаде-2013 : материалы международной научно-практической конференции. – Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2009. – С. 157-160.
7. Кузьмин, Н.В. Методы системного педагогического исследования / Н.В. Кузьмин. – Л. : ЛГУ, 2000. – 168 с.
8. Лапочкин, С.В. Студенческий спорт и спортивное наследие / С.В. Лапочкин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 11. – С. 24-26.
9. Матыцин, О.В. Казань готова к Универсиаде-2013 / О.В. Матыцин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 83-84.
10. Матыцин, О.В. Тенденции развития студенческого спортивного движения / О. В. Матыцин // Россия – спортивная держава : материалы первого международного спортивного форума. – М., 2010. – С. 354-356.
11. Материалы Всероссийского спортивного форума «Россия – спортивная держава». – Казань, 2009. – 35 с.
12. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2009. – 448 с.

ПОСЕЩАЕМОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Ф. В. Перетягин

МБОУ «СОШ №18»
Казанский федеральный университет
Казань, Россия
peretjagin2@rambler.ru

Я работаю учителем физической культуры в средней школе №18 г. Казани. Несмотря на то, что школа имеет давние спортивные традиции (среди ее выпускников были мастера спорта по художественной гимнастике, волейболу, плаванию, легкой атлетике), но у учащихся старших классов снижается интерес к урокам физической культуры. Возможно, накладывает отпечаток и то, что эта школа с языковым уклоном. Дети начинают меньше двигаться, больше сидят за компьютерами, учебниками, словарями, что негативно отражается на их здоровье. В частности, нарушается осанка и ухудшается острота зрения. Мы считаем, чтобы привлечь учеников к занятиям на уроках физической культуры в школе необходимо:

1. Улучшать материально-техническую базу школ: детям не интересно заниматься в старых, несоответствующих современным требованиям спортивных залах с изношенным и подчас травмоопасным инвентарем. Здесь нам повезло, наш директор Шевелёва Назия Масгутовна, можно сказать в одиночку, построила прекрасный спортивный зал и оснастила его современным и качественным оборудованием. Надо отметить, что Назия Масгутовна, всегда уделяла и уделяет много внимания физической культуре в жизни школы. Кстати, после того, как занятия стали проводиться в новом спортивном зале посещаемость уроков сразу возросла.
2. Учебный процесс-это взаимодействие учителя, учеников, а также их родителей. Школа, без участия семьи, не в силах привить ребенку здоровый образ жизни. Родители тоже должны принять посильное участие: в выходные совершать с детьми прогулки, зимой - на лыжах, летом- на природе, с элементами спортивных или подвижных игр и купанием в открытых водоемах и катанием на велосипедах. Ребенок, в большинстве случаев, хочет быть похож на своего отца или мать и с удовольствием будет заниматься с ними физической культурой. Но здесь скрывается другая проблема: многие родители наоборот освобождают своих детей от уроков физической культуры, переводя их в группы лечебной физической культуры (ЛФК). Я вижу, что здоровые юноши гоняют в школьном дворе мяч, ходят в различные спортивные секции и вместе с тем не посещают уроки физической культуры в школе, принося в конце полугодия справку с оценкой. Эти родители лишают своих детей радости движения и общения со сверстниками, ради отличной оценки в аттестате.
3. Было бы хорошо, если бы школы могли арендовать плавательные бассейны, в которых, благодаря Универсиаде, стало много в нашем городе. Плавание-это жизненно необходимый навык, прекрасное

средство закаливания и профилактики различных болезней. Я думаю, что ученики с удовольствием будут ходить на занятия, проводимые в бассейне.

4. Нужно водить учащихся на спортивные соревнования российских и международных уровней. Во время учебы приглашать выдающихся спортсменов, чтобы они рассказывали про свою жизнь, как они пришли в спорт и каких высоких результатов они добились.
5. И, естественно, очень многое, если не всё, зависит от личности учителя

физической культуры. Он должен суметь увлечь детей, сделать так, чтобы дети с удовольствием ходили на его уроки. Можно и нужно общаться с учениками не только на тему урока, но и обсудить с ними разные темы несвязанные напрямую с уроком физической культуры. Будьте уверены, если у школы будет хороший спортивный зал, качественный инвентарь, учитель будет проводить урок вызывая у учеников интерес к предмету, то они придут на него, будь то это урок по лыжной подготовке, баскетболу или по спортивным играм.

О НЕКОТОРЫХ ТРУДНОСТЯХ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

М. Н. Пискайкина, У. В. Смирнова

ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический университет»

Самара, Россия

pmn-marina@yandex.ru

***Аннотация.** Данная работа рассматривает вопросы проблемы формирования личности студентов в процессе физического воспитания в вузе. И предлагаются возможные пути разрешения проблемы связанных с личной физической культурой в процессе урочных и внеурочных форм обучения.*

Как известно, физическая культура является одним из условий воспитания всесторонне развитой личности, важным средством проявления ее физических способностей, обеспечения социально-биологической активностью к труду. Студенты, регулярно занимающиеся физической культурой, более дисциплинированы, серьезнее относятся к учебе, принимают актив-

ное участие в жизни вузовского коллектива. Однако современная система физического воспитания, детерминированная задачами профессиональной подготовки в ущерб комплексному подходу к реализации всех ценностей физической культуры, не обеспечивает их использование для адаптации студентов к трудным современным условиям жизнедеятельности. Создавшееся противоречие между пониманием необходимости формирования физической культуры студентов и недостаточно разработанной технологией реализации этого процесса во многом предопределила критическую ситуацию, характерную для современной системы физического воспитания молодежи [1].

При организации процесса физического воспитания упускается роль потребностей, интересов и мотивов в формировании физической культуры личности студента. Решаются лишь вопросы частных проблем физического воспитания путем воздействия на физические качества и способности человека и практически совсем не затрагиваются проблемы «собственной физической культуры». А между тем, физическую культуру следует рассматривать в двух аспектах: как подсферу культуры личности и в аспекте ее отражения в образе жизни и физическом облике человека.

Физически культурный человек должен вести здоровый образ жизни, стремиться к физическому совершенству на основе полученной образованности, иметь установку на физическое совершенство и практически повседневно реализовывать их. В этом случае физическая культура в качестве субъективного достояния человека объективно актуализируется в уровне его физического развития и физической подготовленности как способности полностью и эффективно реализовывать свои возможности в процессе жизнедеятельности, но это лишь одна сторона проблемы. Одной из важнейших составных элементов физической культуры студенческой молодежи является здоровый образ жизни – комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия, основными элементами которого являются: оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и закаливание [4]. Однако, не следует думать, что занятие физической культурой автоматически гарантирует хорошее здоровье. Исследователями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих

влияние на формирование здоровья человека (принятых за 100%), на занятия физической культурой приходится 15-20 %, режим питания 10-16%. На суммарное воздействие остальных факторов приходится 24-51 %.

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Формирование личности своего «я» идет от внешнего облика к тому, что определяет ядро, стержень личности, к ее характеру и мировоззрению [3].

Студенческому возрасту свойственны такие важные черты, как:

- самопознание, которое является первой предпосылкой активности развивающейся личности;
- самоутверждение, проявляющееся в насущной потребности занять определенную позицию в группе, команде, коллективе;
- самостоятельность, выражение стремления испытать свои силы, характер, возможности;
- самоопределение, связанное с поиском своего нравственного идеала, определения для себя социальных ценностей, жизненного призвания, выбором профессии, созданием семьи;
- самовоспитание, благодаря которому студент самостоятельно планирует свой бюджет времени, средств, следует требованиям учебного процесса и т.д.

Бережное отношение к своему здоровью необходимо воспитывать в студенческие годы. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены, быта, сна и т.д.

Так, по нашим опросам и наблюдениям уходят на занятия без завтрака до 40 % студентов, проживающих в общежитиях СГЭУ, что приводит к снижению работоспособности на 15-30 %; до 60 % студентов принимают горячую пищу один раз в день; у 80 % отбой затягивается до 12-1 часа ночи, и из-за недосыпания умственная работоспособность студентов снижается на 15-20% по сравнению с теми, у кого сон нормально организован. К дневному сну (от 1-3 часов) прибегает около 20 % студентов; 60 % студентов занимается самоподготовкой в позднее время и в выходные дни, предназначенные для отдыха и восстановления сил; до 50% студентов подвержены простудным заболеваниям, а к закаливающим процедурам прибегают менее 2 %.

Значительная часть студентов плохо информирована, имеют низкий уровень знаний по основам личной гигиены, медицины, физической культуре и поэтому неслучайно во многих вузах введен предмет валеология – наука о здоровье, призванная расширить представление студентов о необходимости теоретической и практической подготовки в области физической культуры.

В этой связи проблемы оптимизации здорового образа жизни студенческой молодежи, поиск путей гармонического развития и их физического потенциала являются особо актуальными.

Многие ученые, разрабатывая научные основы формирования всесторонне развитой личности, в основном акцентировали свое внимание на изучение тенденции общественного развития, порождающих потребность в такой личности, поэтому основные характеристики ее были изучены недостаточно.

Всестороннее развитие личности, по мнению некоторых ученых, состоит «в развитии всех ее творческих способностей и дарований, в развитии человека, как работника, производителя материальных и духовных благ, как общественного деятеля, как нравственной культурной личности, носителя высоких этических и эстетических ценностей».

Мы считаем, что процесс целенаправленного педагогического воздействия в значительной мере зависит от того, как реализуется на практике основной принцип формирования физической культуры человека [2], основанный на воздействии физического, интеллектуального и нравственного воспитания.

Поэтому, на наш взгляд, широкое применение данного принципа позволит изменить нынешнюю ситуацию физкультурной безграмотности студентов и стать реальной предпосылкой их сознательного отношения к ценностям этой сферы жизнедеятельности.

Некоторыми нашими исследователями установлено, что качество проведения занятий в вузе определяет отношение студентов к учебному процессу, а также их отношение к занятиям физического воспитания.

Целью урока физического воспитания в вузе, как известно, является формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и в семье [5].

На наш взгляд, одним из возможных путей решения возникших перед физическим воспитанием проблем является изучение

опыта зарубежных стран, где работа в данном направлении ведется уже несколько десятилетий.

Общей тенденцией преобразования в физическом воспитании молодежи развитых зарубежных стран является утверждение определяющей роли физического воспитания в освоении молодым поколением здорового стиля жизни на основе увеличения объема физической тренировки на занятиях по физическому воспитанию и в спортивных секциях. Следует развивать также положительный опыт советской системы физического воспитания, опирающейся на широкое использование соревновательных и нормативных стимулов, организующих процесс физического воспитания в рамках определенных регламентов, что обеспечивало, по крайней мере минимума физической активности молодежи.

Другой возможный путь разрешения проблемы физического воспитания видится в использовании средств физической культуры в интересах подготовки жизнеспособного и социально-активного молодого поколения. Следует отметить, что проведенные в этом направлении исследования и эксперименты свидетельствуют об огромных резервах реорганизации современного физического воспитания, реализация которых позволяет коренным образом изменить его содержание и эффективность, и что особенно важно, изменить отношение студентов к занятиям физического воспитания.

Сущность этого личностного подхода заключается в переориентации целевых установок физического воспитания на максимально возможное удовлетворение интересов каждого занимающегося, на возможно более полный учет его индивидуальных, морфофункциональных и психологи-

ческих особенностей, на обязательное соответствие содержания физической активности ритмом возрастного развития человека и фундаментальным закономерностям целенаправленного преобразования его физического потенциала.

Одним из важных и перспективных путей в разработке и внедрении специальных программ формирования качеств физической культуры студентов вузов является профессионально-прикладная физическая подготовка.

Эффективность предложенных путей и средств развития физической культуры в процессе урочных и внеурочных форм обучения состоит, на наш взгляд, в их положительном влиянии на формирование физической культуры личности студентов.

Поэтому решение проблем, связанных с личной физической культурой, следует искать на путях формирования и развития у студентов осознанной потребности в физическом совершенствовании, а это в свою очередь требует всестороннего и глубокого анализа этого процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – М. : «Академия», 2006.*
2. *Теория и методика физической культуры. – М. : 4-й филиал Воениздата, 2001.*
3. *Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации труда студентов / М. Я. Виленский. – М., 1994.*
4. *Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич. – М., 1995.*
5. *Сластенин, В. А. Педагогика : учебник / В. А. Сластенин, А. А. Сидоров, М. В. Прохоров, Б. Д. Синюхин. – М., 2000.*

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Г. М. Полько, Г. Р. Аитбаева

Сибайский институт (филиал) Башкирский государственный университет

Сибай, Россия

pogemi@mail.ru

Аннотация. Успех формирования всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания определяется тем, насколько успешно решаются специфические задачи физического воспитания и насколько полно используются при этом возможности умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания. В процессе физического воспитания у школьников формируются нравственные привычки поведения, развиваются волевые качества: настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Занимающиеся для достижения результата, преодолевая усталость, многократно выполняют физические упражнения, а целеустремлённость и настойчивость в достижении цели, переносятся в последующем и на трудовую деятельность. В физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, в доведённых до степени искусства движениях гимнаста, акробата, прыгуна в воду, фигуриста и других видов спорта. Знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, развивают наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности.

Введение. Физическим воспитанием детей школьного возраста призваны заниматься семья и педагогический коллектив школы. И всё-таки особое место в этом воспитательном процессе отводится учителю физической культуры. Порой он является единственным человеком для большин-

ства детей, способным на высоком профессиональном уровне помочь им в развитии двигательных кондиций, обеспечивающих подготовку к выбору будущей профессии. Многообразие форм физического воспитания подрастающего поколения обязывает учителя физической культуры использовать их с возможно большей эффективностью. В своей работе ему порой приходится быть организатором и руководителем, строителем и хозяйственником. Он должен на хорошем уровне проводить уроки, обеспечивать подготовку и выступление школьных команд в различных соревнованиях, организовывать занятия в различных спортивных секциях во внеурочное время, заботиться об укреплении спортивной базы. Учителю необходимо осознавать себя авторитетной личностью. Без этого невозможна высокая самооценка, являющаяся стержнем личности, невозможно сохранение активной профессиональной позиции, внутренней уравновешенности, творческого потенциала. Авторитет необходим учителю и для эффективного осуществления целостного педагогического процесса, решения задач обучения, воспитания, развития школьников. Исключительно важен он и при построении отношений с учащимися, их родителями, коллегами по работе, администрацией учебного заведения.

А поскольку формирование гармонически развитой личности является одной из важнейших задач воспитания подрастающего поколения, то, очевидно, что выявление возможностей физического воспитания

для решения этой задачи является актуальным.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что в процессе физического воспитания можно успешно решать задачи по гармоническому развитию личности школьников, прежде всего, используя потенциал (личностный и профессиональный) учителя физической культуры.

Цель данной работы – выявить влияние личности учителя физической культуры на развитие физических и морально-волевых качеств учащихся.

Практическая значимость заключается в том, что результаты работы могут быть применены в практической деятельности учителя физической культуры для решения задач по гармоническому развитию личности школьников.

Методика и организация исследования. Перед исследованием были поставлены следующие **задачи**:

Выявить уровень развития физических и волевых качеств учащихся 8 классов.

1. Проследить динамику изучаемых показателей за период исследования.
2. Сравнить изучаемые показатели у юношей и девушек из разных классов.
3. Оценить личностные и профессиональные качества учителей физической культуры.

Для решения поставленных задач в данной работе использовались следующие **методы исследования**:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.

3. Тестирование двигательной подготовленности.
4. Диагностика развития смелости, решительности и терпеливости.
5. Методы математической статистики.

Анализ литературных источников позволил конкретизировать цель, задачи, гипотезу, подобрать методы исследования.

В анкетировании принимали участие учащиеся 8-х классов с целью оценки личностных и профессиональных качеств учителей физической культуры.

Для изучения двигательной подготовленности в основу были взяты тесты, характеризующие уровень развития физических качеств (нормативы физической подготовленности школьников).

Тест № 1. Прыжок в длину с места. Используется для определения уровня развития скоростно-силовых качеств.

И.П. - стоя, носки на линии старта. Руки отводятся назад, сгибая ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, надо прыгнуть вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются 3 попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест № 2. Поднимание туловища за 1 минуту. Используется для измерения силовой выносливости мышц сгибателей туловища.

Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде "Марш!" энергично согнуться

до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в и.п. Засчитывается количество сгибаний за 1 минуту.

Тест № 3. Отжимание из упора лежа. Используется для определения уровня развития силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса.

И.П.- упор лежа. По команде спортсмен сгибает руки в локтевом суставе не касаясь грудью пола и распрямляет их в и.п. - это считается за 1 раз.

Выполняется максимальное количество отжиманий без учета времени.

Тест № 4. Прыжки на скакалке за 1 минуту. Тест определяет уровень развития скоростно-силовой выносливости.

По команде "Марш!" испытуемый начинает выполнять прыжки с вращением через скакалку в течение 1 минуты. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке участник продолжает прыжки. Прыжки считать только те, которые выполнялись на 2-х ногах. Подсчитывается общее количество прыжков за 1 минуту.

Тест № 5. Удержание угла в вися на гимнастической стенке. Тест используется для оценки силовой выносливости (статической).

Спортсмен принимает положение вися на гимнастической стенке, затем поднимает прямые ноги до уровня прямого угла. Фиксируется время удержания позы в секундах.

Тест № 6. Челночный бег 3х10 м. Тест используется для оценки координационных способностей.

Спортсмен по команде с высокого старта пробегает отрезок 10 м 3 раза с поворотами вокруг стойки (кегли), стараясь показать как можно меньшее время. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек..

Тест №7. Наклон вперед. Тест используется для оценки уровня развития гибкости.

Сидя на полу испытуемый разводит ноги на ширину плеч, выполняет наклон вперед. Голова зажата между рук, руки максимально вытянуты вперед. Испытуемый касается пальцами пола. Замер производится от пяточной кости до кончиков пальцев линейкой в сантиметрах.

Тест № 8. Бег на 1000 м. Тест используется для оценки общей выносливости.

Тестирование проводится в лесу или на стадионе групповым забегом. Время фиксируется с точностью до секунд.

В ходе тестирования соблюдались необходимые требования:

1. Режим дня предшествующий тестированию был стандартным;
2. Разминка перед тестированием - стандартная;
3. Проводили тестирование одни и те же люди;
4. Схема выполнения теста была неизменна от тестирования к тестированию;
5. Интервалы отдыха между подходами обеспечивали полный отдых;
6. Испытуемый стремился показать максимально возможный результат.

Диагностика волевых качеств (смелости, решительности и терпеливости) осуществлялась с помощью следующих тестов.

1. Падение спиной, сохраняя прямое положение корпуса, с площадки высотой 150 см (конь) на руки страхующих. Измеряется временем в секундах от команды до начала действия.

2. Прыжок с одного препятствия на другое, стоящее от первого на расстоянии меньше максимально возможного прыжка на полу на 20-30 см. Измеряется в секундах от команды до начала прыжка
3. Отжимание на фоне усталости. Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) проводится: и.п. – лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. Испытуемый выпрямляет руки до положения упора; сгибая руки, возвращается в и.п. и т.д. фиксируется количество правильно выполненных отжиманий после наступления усталости. Усталость определяется визуально по внешним признакам: покраснение кожи, появление пота, учащенное дыхание, напряженная мимика.

Математическая обработка материала заключалась в нахождении средних величин, среднеквадратического отклонения и вычислении прироста исследуемых показателей за период исследования. Также осуществлялась оценка достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

При этом учитывалось, что в спортивной практике достаточным является 5 % уровень значимости ($P_0 = 0,05$).

Для оценки взаимосвязи использовался коэффициент корреляции Бравэ-Пирсона:

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x}) \cdot (y_i - \bar{y})}{n \cdot \sigma_x \cdot \sigma_y}$$

Исследование проводилось на базе МОБУ «СОШ №12» и МОБУ «СОШ №7» г. Сибай в период с 1.01.2014 г. по 1.11.2014 г.

Результаты исследования. Проводя исследование, мы решили оценить уровень развития физических и волевых качеств учащихся 8-х классов, которые обучаются в разных школах у разных учителей физической культуры. Эти учителя работают по одинаковому (комплексному) программам по физической культуре. Однако они имеют различный стаж работы и стиль руководства. Хотелось бы увидеть, как влияет личность учителя физической культуры на гармоническое развитие учащихся. А физическая и морально-волевая подготовленность являются одними из сторон гармонически развитой личности.

Сравнив результаты тестирования юношей обеих групп, мы увидели следующее (таблицы 1, 2).

Из таблиц видно, что по физической подготовленности в начале года хоть и имеются различия, но они не существенны (различия по большинству тестов не достоверны) и ими можно пренебречь. В конце года различия стали достоверны почти по всем тестам в пользу юношей СОШ №12, и СОШ №7.

Предполагая в начале исследования, что на развитие личности школьников влияет не только система обучения и воспитания в школе (в частности, если говорить о физической культуре: программа, по которой работает учитель, используемые им средства и методы и т.д.), но и сама личность учителя физической культуры, мы попытались выявить личностные и профессиональные качества учителей физической культуры из обеих школ.

Анкетирование показало, что учителя физической культуры отличаются не только возрастом и стажем работы, но и стилем руководства, по отношению к детям.

Таблица 1

Различия результатов тестирования двигательной подготовленности юношей в обеих группах в начале года

Тесты	Прыжок в длину с места, м	Подъем туловища, в	Прыжки на скалке, к	Угол в висе, с	Отжимание, раз	Челночный бег 3х10м, с	Наклон вперед, см	Бег на 1000м, с
X1	2,08	65,6	161	25,2	13,2	8,2	11,2	211
X2	2,01	45,4	147	24,1	15,2	9,2	9,2	221
t	0,9	2,41	2,35	0,7	2,15	0,74	2,5	2,2
P	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05

Таблица 2

Различия результатов тестирования двигательной подготовленности юношей в обеих группах в конце года

Тесты	Прыжок в длину с места, м	Подъем туловища, в	Прыжки на скалке, к	Угол в висе, с	Отжимание, раз	Челночный бег 3х10м, с	Наклон вперед, см	Бег на 1000м, с
X1	2,31	69	175	29,9	18	7,2	16,7	197
X2	2,12	51,2	153	26,3	16,3	8,5	11,4	213
t	2,9	4,04	2,35	1,73	2,15	3,03	3,57	2,32
P	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Выводы.

1. В ходе исследования удалось выявить более высокий уровень физической подготовленности у восьмиклассников школы №12 по сравнению со сверстниками из школы №7. При этом у них наблюдались более высокие темпы прироста показателей. По большинству тестов различия были достоверные.
2. В начале исследования уровень развития таких волевых качеств, как смелость, решительность и терпеливость находились примерно на одном уровне при незначительном превосходстве детей из школы №12. Однако к концу учебного года юноши и школы №12 стали су-

щественно (достоверно) превосходить учащихся школы №7. Прирост волевых качеств у них шел более быстрыми темпами.

3. Анализ личностных и профессиональных качеств учителей физической культуры с разным стажем работы позволил выявить некоторые различия в стиле руководства (авторитарный и демократический), которые, на наш взгляд, влияют на гармоническое развитие личности учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьника. Пособие для учителя / В. И. Лях. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСМ»», 1998. — 272 с.

2. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
3. Матвеев, В.А. Формирование морально-волевых качеств / В.А. Матвеев // Физкультура в школе. – 1990. – №2. – С. 5.
4. Швеи, Л.Д. Готовить физически и нравственно крепкое поколение вооруженным силам СССР / Л.Д. Швеи // Физкультура в школе. – 1989. – №10. – С. 2-7.
5. Полько, Г.М. Методика обучения технико-тактическим действиям в борьбе курэш: учебное пособие / Г.М. Полько. – Сибай: СИ БашГУ, 2004. – 43 с.
6. Полько, Г.М. Теоретико-методическое обоснование методики обучения техническим действиям в борьбе курэш : монография / Г.М. Полько. – Сибай : СИ БашГУ, 2006. – 149 с.
7. Полько, Г.М. Методика организации обучения национальной спортивной борьбе «Курэш»: учебное пособие / Г.М. Полько. – Сибай, РИЦ СИ БашГУ, 2007. – 94 с.
8. Григорьев, Е.Н. \Формирование профессионально-значимых качеств личности будущих тренеров-преподавателей в компетенностно-ориентированном образовательном процессе: автореф. дис... к.пед.наук. – Уфа, 2010.

БАСКЕТБОЛ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО И КОРПОРАТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

А. А. Попович

ФГАОУ ВПО «Волгоградский государственный университет»
Волгоград, Россия

Аннотация. Баскетбол, как и ряд других командных игр, даёт основу фундаментальным факторам сплочения, физического и духовного развития нации. Занятие баскетболом обеспечивает не только физическое развитие молодёжи, но и воспитывает сплочённость, умение работать в команде и быстро реагировать на ситуацию в определенном отрезке времени.

Актуальность. Согласно исследованиям, проводимым Баскетбольной Лигой России, количество человек, занимающихся баскетболом, возросло в 150 раз за последние 15 лет. Баскетбол плотно вошёл в систему образования, и даже во многих высших учебных заведениях России, включая Волгоградский государственный университет, секция баскетбола является одной из самых популярных. Внутри вузов, а также между ними проводятся соревнования по данному виду спорта.

Цель. Данная статья призвана ответить на вопрос: «Что же именно дает баскетбол студентам с точки зрения образования и какими средствами?»

Методы:

1. Анализ спортивной литературы и тематических статей;
2. Мониторинг мнения специалистов;
3. Обобщение полученных данных;
4. Определение специфических свойств баскетбола, как фактора воспитания востребованных специалистов;
5. Изучение корпоративного аспекта развития студенческого баскетбола.

В 2007 году в России появляется «Ассоциация Студенческого Баскетбола» (АСБ), благодаря которой за последние годы популярность данного вида спорта резко возросла. Силами ассоциации организуются и проводятся различные баскетбольные соревнования. В задачи АСБ входит не только организация различных мероприятий и привлечение к ним студентов различных вузов, но и формирование фундаментальных представлений о здоровом образе жизни, корпоративной (командной) культуре, а также формирование социальных и профессиональных условий для адаптации студентов в современных условиях.

Так что же именно, с профессиональной точки зрения, даёт студентам занятие баскетболом?

Во-первых, баскетбол, как и ряд других командных игр, даёт основу фундаментальным факторам сплочения, физического и духовного развития нации, при этом сохраняя её в адекватном социальном тоне. В условиях современной России, это наиболее важный аспект социального и профессионального развития студентов, после длительного периода социальной и физической деградации. В данный момент среди молодёжи здоровый образ жизни является популярным добровольным выбором. Поддержка проявлений этого выбора и принятие мер по развитию данной тенденции должно быть ключевым моментом в физическом воспитании студентов. Занятие баскетболом обеспечивает не только физическое развитие молодёжи, но и воспитывает сплоченность, умение работать в команде и быстро реагировать на ситуацию в определенном отрезке времени. Все эти качества, по сути, играют большую роль в работе специалиста любого профиля. В свою очередь поддержка со стороны государства и обеспечение развития различных спортивных мероприятий, в конечном итоге, приводит к ещё большему

интересу к данному виду спорта и привлечению всё больше числа студентов к баскетболу.

Во-вторых, за последние несколько лет «Здоровый Образ Жизни» по сути, стал модным брендом. Заниматься спортом сейчас очень модно и со всех сторон положительно. Студентов-спортсменов, как и школьников-спортсменов, поощряют наряду со студентами-активистами и студентами-отличниками. Даже устраиваясь на работу, тот факт, кандидат в сотрудники ведет здоровый образ жизни и занимается командным видом спорта, будет оказывать положительное влияние на формирование общего впечатления о человеке, как о более трудолюбивом, стрессоустойчивом и дисциплинированном сотруднике.

В-третьих, если затронуть более глубокие социальные проблемы молодежи, такие как виртуальная зависимость, употребление различных вредных веществ, пусть даже не имея от их зависимости, социальная пассивность и многое другое. Стоит оказать большое внимание тому, что именно занятие командными видами спорта, в частности баскетболом, может стать той самой необходимой альтернативой, заменяющей времяпровождение в сети или одиночестве на занятия баскетболом, оказывающем уже не раз озвученное положительное влияние. Занятие командными видами спорта обеспечивает минимизацию ассоциального и социально безразличного поведения.

В-четвертых, период обучения в вузе является последним временным промежутком, когда у человека все ещё можно целенаправленно сформировать определенное представление о нормах корпоративного поведения и ценностях. Предполагая корпоративную модель, определяющую первостепенными факторами – патриотизм, порядочность, дисциплинированность,

честность, прозрачность действий и умение работать внутри слаженного коллектива, именно занятие такими видами спорта, как баскетбол, обеспечивает воспитание у студентов данных профессиональных качеств. Сегодня именно баскетбол – зрелищный и динамичный вид спорта, успевший завоевать популярность практически повсеместно в России, и одновременно – традиционный «университетский» вид в западном понимании, – позволяет развивать корпоративный стиль поведения в вузах России в сочетании лучших отечественных традиций и зарубежного опыта.

Поддержка университетской баскетбольной команды, содействие успеху коллектива в той или иной форме могут быть удачным выражением интереса молодого человека к локальной среде его существования, направлять такой интерес в более широкое русло – в сферу истории, культуры, традиций и т.д.

Вывод. Таким образом, в корпоративном аспекте развитие студенческого баскетбола способно активно содействовать вы-

теснению из студенческой среды негативных асоциальных явлений, укреплению в молодых людях корпоративного духа, организованности, чувства ответственности за результат, общественной толерантности и патриотизма.

Приобретение таких качеств выпускниками вузов не замедлит сказаться на их востребованности работодателями и, соответственно, на конкурентоспособности учебного заведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. – М.: АО «Астра семь», 1997 – 480 с.
2. Баскетбол: справочник / авт.-сост. З.А. Генкин, Е.Р. Яхонтов. – М. : Физическая культура и спорт, 1983 – 224 с.
3. Баскетбол: справочник болельщика. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000 – 352 с. – (Сер. «Мастер игры»).
4. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Фаир-Пресс, 2002. – 352 с.
5. Журавлев, С.В. Баскетбол в массы: студенты «за»! // Планета Баскетбол. – 2004. – Октябрь. – С. 48-50.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Т. Н. Пристинская, О. М. Бренерман

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»

Славянск, Украина

vladimir-pristinskii@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены инновационные направления, средства, методы и формы организации физического воспитания учащейся молодежи, которые являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта. Акцентируется внимание на том, что приоритетом в направленной инновационной деятельности должен

быть мониторинг состояния здоровья, физического развития, психофизиологических и личностных качеств. Предлагаются методические рекомендации по организации и проведению занятий аквааэробикой, как фактора взаимосвязи физического воспитания с этиче-

ским, эстетическим, экологическим воспитанием в формировании гармонически развитой личности.

Введение. В настоящее время физическое воспитание молодежи является объектом особого внимания всех цивилизованных государств. Актуальность нашего исследования заключается в необходимости поиска наиболее популярных и эффективных видов двигательной активности, которые помогли бы решить проблему привлечения молодёжи к систематическим занятиям физической культурой. Неоднозначность в реализации данной проблемы заключается в том, что, на наш взгляд, сегодня в Украине существуют объективные и субъективные сложности, которые обусловлены:

- недостаточно четким государственным регулированием системы физического воспитания и спортивной подготовки молодёжи, как фактора физического и духовного оздоровления населения, создания стимула для формирования нового уровня физической культуры личности на основе ценностей здоровья и здорового образа жизни;
- недостаточной материально-технической базой, способной обеспечить надлежащие условия для полноценных физкультурно-спортивных занятий в системе массового физического воспитания в учебных учреждениях разного типа и форм собственности;
- недостаточным обеспечением современного диагностического оборудования для мониторинга уровня психосоматического здоровья населения, а так же специали-

стов, способных обеспечить реализацию здоровьесберегающей функции физического воспитания.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического воспитания учащейся молодежи, а также кафедры здоровья человека, биологии, физического воспитания и физической реабилитации Донбасского государственного педагогического университета по теме "Инновационные технологии в сфере физического воспитания учащейся молодежи и студентов".

В исследовании были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Совокупность физических упражнений, спорта и игр, направленных на развитие и укрепление организма, составляет человеческую деятельность, которая сложилась исторически, базируется на соревновательной практике, продуцирует победителей и спортивные достижения, пропаганду ценностей здоровья и здорового образа жизни [1, 2, 3, 4].

Физическое воспитание мы рассматриваем как элемент системы воспитания, которой охватывается эстетическое, этическое, экологическое и другие компоненты формирования гармонически развитой личности [5, 6, 7, 8, 9].

Конституцией Украины жизнь и здоровье человека признаны наивысшими социальными ценностями. Здоровье населения считается главным критерием целесообразности и эффективности всех без исключения сфер деятельности государства. Состояние физического и психологического

здоровья человека является интегральным показателем развития общества, весомым фактором влияния на экономический, научный, культурный потенциал государства. Формирование, сохранение и укрепление здоровья, его воссоздание возможно лишь при условии целенаправленных, скоординированных усилий государственных и самостоятельных структур органов здравоохранения и образования.

Согласно статье 20 Закона Украины “Об обеспечении санитарно-эпидемиологического благополучия населения” органы исполнительной власти, городского самоуправления, администрации учебно-воспитательных учреждений обязаны обеспечить условия для организации и осуществления учебно-воспитательного процесса.

В связи с этим, считаем, что воспитание здоровой и социально дееспособной молодежи должно осуществляться посредством внедрения здоровьесберегающих технологий, которые взаимосвязаны с инфраструктурой учебного заведения, региона.

В настоящее время получают все большее развитие виды двигательной активности, которые привлекают молодежь своей оригинальностью, необычностью воздействия внешней среды. Среди большого разнообразия видов оздоровительно-рекреационной двигательной активности выделим занятия аквааэробикой, как достаточно универсального средства сохранения и укрепления здоровья, фактора нормализации психоэмоционального состояния.

В процессе педагогических наблюдений нами было установлено, что в занятиях аквааэробикой успешно сочетаются воздействия физических нагрузок и благотворное влияние водной среды, которая облег-

чает выполнение физического упражнения, и, одновременно, усиливает его эффект.

Чем же так полезна аквааэробика, чем она отличается от занятий традиционной аэробикой? Прежде всего – степенью воздействия на организм физической нагрузки. Так, при выполнении физических упражнений на суше значительное воздействие на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы жизнедеятельности оказывает сила тяжести. При занятиях же в водной среде действие гравитации ослабевает, ей начинают противостоять силы выталкивания. А значит, нагрузка на суставы и вес, который они несут при занятиях на суше, значительно снижается. При выполнении прыжков, “удары” которым подвергаются суставы, значительно смягчаются. Значит, в водной среде можно заниматься гораздо дольше без риска травматических повреждений. Сила выталкивания облегчает выполнение многих упражнений, что очень важно для людей с ограниченной подвижностью суставов, так как благодаря такому действию воды увеличивается их гибкость и подвижность. С другой стороны, на определенной глубине (если тело погружено в воду частично) необходимо преодолевать силу выталкивания. Это позволяет увеличить мышечную силу, повышает выносливость и общий тонус мышц. Вода оказывает (на определенной глубине погружения) сопротивление движениям человека примерно в 12 раз большее, чем воздух, что делает занятия полезным для тех, кто испытывает существенные физические нагрузки. Упражнения в воде стимулируют кровообращение за счет “массажного” эффекта (он достигается воздействием гидростатического давления и турбулентности). Такой массаж приводит к расслаблению, снимает чрезмерные напряжения и физический стресс.

Ниже приводим ориентировочный комплекс упражнений для занятий аквааэробикой.

И. п. – стойка ноги врозь пошире, руки вниз. Поочерёдно (одновременно) поднимать и опускать плечи (на месте, приседая в воду при ходьбе).

И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки (прямые перед собой, согнутые перед грудью).

И. п. – тоже, что в предыдущем упражнении. Выполнять круговые движения руками (вперед и назад в воде, над водою).

И. п. – сидя в воде по плечи. Быстрые движения руками, загребая воду вперёд – назад; вперёд – в стороны.

И. п. – широкая стойка, ноги врозь, полуприсед, руки опущены, пальцы сжаты. Поднимание и опускание рук вдоль живота, боковых поверхностей бедра, гидро-массаж живота, боковых поверхностей бедра.

И. п. – стойка ноги врозь. Выполнять имитационные движения (удары) боксёра в воде (“матч боксёра”).

И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. Поднять прямые руки в стороны, возвратиться в и. п.

И.п. – упор на одной ноге, руки вперёд: а) “ножницы” руками; б) поочерёдное сгибание рук перед грудью; в) вытягивание прямых рук.

Одной из популярных разновидностей аквааэробики являются так называемые аэробные волны – передвижения по дну бассейна. Рекомендуем следующий комплекс упражнений для аэробных волн.

Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд (левым, правым боком), на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе, выпадами, сгибая прямые ноги вперед (назад), скрестным (поочередным) движением ног, широким шагом в сочетании с различными положениями рук, со сменой ритма и частоты шагов.

Бег и разновидности бега в воде: обычный, сгибая прямые ноги вперед (назад), со сгибанием ног в коленных суставах (вперёд, назад), со скрестным шагом вперёд (назад, в сторону), в сочетании с дополнительными движениями рук, с поворотами, остановками, с подбрасыванием и ловлей мяча (предметов), с передвижением через мнимые барьеры, в чередовании с ходьбой, со сменой темпа, ритма и ширины шага.

Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге, поочередно на левой (правой) ноге, прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки “в складку”, прыжки в “группировке”, передвижения в сочетании с дыхательными упражнениями и проплывами.

Проведенные нами педагогические наблюдения показали, что не менее эффективным и популярным видом аквааэробики является *водный стретчинг*, который помогает предотвратить растяжения мышц и подготавливает их к основным упражнениям; снижает боль в мышцах, усиливает циркуляцию крови, снимает мышечные спазмы. Растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы более эластичными и выносливыми. Упражнения водного стретчинга рекомендуем проводить в заключительной части занятий с целью восстановления после интенсивной физической нагрузки.

Ориентировочный комплекс упражнений водного стретчинга.

И. п. – стоя на дне бассейна, мышцы таза и живота напряжены. Поднять руки вверх, опустить вниз.

И. п. – стоя на дне бассейна, руки в стороны ладонями кверху. С напряжением сжимать кисти рук.

И. п. – стоя на дне бассейна, правая (левая) рука вверх. Поочередные наклоны в стороны.

И. п. – стоя на одной ноге, взявшись за пятку. Подтянуть ногу к груди, выпрямить согнутую ногу. Тоже с другой ноги.

И. п. – стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Движение (отведение) ноги в сторону-назад и в и.п. Тоже с другой ноги.

И. п. – тоже, что в предыдущем упражнении. Переступание ногой через стойку вперёд (назад). Тоже с другой ноги.

И. п. – тоже, что в предыдущем упражнении, но выпрямленная нога зафиксирована. Поочередные повороты туловища в сторону-назад.

И. п. – стоя на дне бассейна. Выпад вперёд (“шпагат”), вернуться в и.п. Тоже с другой ноги.

Выводы. Таким образом, на основании выше изложенного следует отметить, что привлечение молодежи к систематическим занятиям физической культурой должно осуществляться посредством внедрения разнообразных видов оздоровительно-рекреационной двигательной активности. В связи с этим, занятия аквааэробикой являются достаточно универсальным средством сохранения и

укрепления здоровья, фактором нормализации психоэмоционального состояния организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В. К. *Онтокинезиология человека* / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Кузин, В. В. *Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы проблемного научного совета РАО по физической культуре)* / В. В. Кузин // *Физическая культура : воспитание, образование, тренировка*. – 1998. – № 2. – С. 2 – 5.
3. Лисицкая, Т. С. *Аквааэробика : учебное пособие* / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2001. – 36 с.
4. Лоуренс, Д. *Аквааэробика. Упражнения в воде* [пер. с англ. А. Озерова]. – М. : Гранд-Фаир-пресс, 2000. – 188 с.
5. Пристинская, Т. Н. *Оптимизация физического воспитания студентов на основе методов психорегуляции* / Т. Н. Пристинская // *Перспективы развития современного студенческого спорта : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Казань, 12-13 дек. 2013 г.)*. – Казань : Отечество, 2013. – 518 с. – С. 183 – 185.
6. Пристинский, В. Н. *Здоровье и здоровый образ жизни школьников. Подвижно-познавательные технологии : монография* / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская, К.К. Краснолуцкий. – Saarbrücken, Deutschland / Германия : Palmarium Academic Publishing, 2013. – 145 с.
7. Пристинський, В.М. *Інтеграція рухових здібностей і психофізичних функцій у процесі розвитку дітей під впливом оздоровчо-пізнавальних ігор* / В. М. Пристинський // *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр.* – Вип. 9. – Львів : НВФ Українські технології, 2005. – С. 170 – 173.
8. Профит, Э. *Аквааэробика. 120 упражнений* / Э. Профит, П. Лопез. – М. : Феникс, 2007. – 128 с.
9. Яных, Е.А. *Аквааэробика* / Е. А. Яных. – М. : АСТ-Сталкер, 2006. – 127 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Т. Н. Пристинская, Д. О. Смоляр

ГВУЗ "Донбасский государственный педагогический университет"

Славянск, Украина

vladimir-pristinskii@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены организационно-педагогические условия реализации взаимосвязи физического и эстетического воспитания учащихся. Обоснована значимость влияния физических упражнений на формирование эстетических качеств личности. Акцентируется внимание на том, что разнообразные виды оздоровительно-рекреационной двигательной активности способствуют формированию гармонично развитой личности.

Введение. Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов, представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

По мнению Т. Бакшевой, В. Пристинского, Т. Пристинской эстетическое воспитание включает все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет понимать и оценивать прекрасное, стремиться к прекрасному. Человек с развитым эстетическим вкусом способен создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в разных формах представлена в сфере физической культуры и спорта [1, 5, 6].

К всестороннему развитию личности с учетом ее духовности, эстетической культуры и физического совершенства призывает и

современная наука. В связи с этим, актуальность данной проблемы видится в необходимости обоснования влияния средств физического воспитания на развитие эстетических качеств личности, на формирование эстетической и двигательной культуры, чувства красоты движений, эстетического представления.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического воспитания учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета по теме "Взаимодействие духовного и физического воспитания в формировании гармонически развитой личности" (заведующий лабораторией – канд. пед. наук, доцент Пристинский В.Н.).

Для реализации задач исследования были использованы теоретические (анализ литературных источников, систематизация и обобщение теоретических изысканий и современной практики для обоснования актуальности изучаемой проблемы), эмпирические (анкетирование и беседа), наблюдательные методы (прямое и опосредованное педагогическое наблюдение).

Экспериментальной базой исследования явились общеобразовательные школы №№ 8 и 17 г. Славянска Донецкой области (Украина). Всего в исследовании приняло участие 34 учащихся 9-11 классов.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическая теория и практика

свидетельствуют, что старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития учащихся, выражающегося в относительно равномерном его протекании.

В период перехода от детства к юности происходит формирование и закрепление многих качеств и свойств личности, качественные изменения в интересах, стремлениях и вкусах школьников. В этом возрасте ребенок эмоционально чувствителен и требует умелого психолого-педагогического сопровождения. Вместе с тем, именно в этот период развития подростка, выпускнику общеобразовательной школы необходимо дать прочные эстетические знания, сформировать у него понятия об эстетическом идеале [3].

В ходе исследования мы наблюдали, что формированию эстетических качеств личности способствует просмотр специально подготовленных слайдов и видеофильмов, выполнение творческих заданий (с проявлением двигательной активности) с последующим обсуждением и использованием взаимных оценок эстетических сторон того, или иного вида двигательной деятельности. Осуществляя реализацию авторской программы, мы использовали методические приемы, которые предполагали взаимосвязь артистического показа и практического проявления творческих способностей в двигательной деятельности. Эффективной составляющей метода артистического показа явилась технически совершенная точность, легкость, свобода, согласованность и ритмичность движений, что позволило нам, благодаря многократным повторениям, решать педагогические задачи, обеспечивающие накопление положительного эстетического опыта школьников.

Целенаправленно организованная эстетическая подготовка способствовала приобретению учащимися знаний о формальных и эстетических сторонах красоты движений. Мы рассматривали ее как фактор совершенствования учебно-воспитательного процесса, как неперемное условие разностороннего и гармоничного развития ребенка.

Посредством анализа и рассуждений мы выделили положения, объединяющие цели физического и эстетического воспитания личности, которые заключаются в следующем:

- всестороннее гармоничное развитие;
- овладение культурным наследием;
- воспитание здорового человека;
- взаимосвязь с другими видами воспитания.

Взаимосвязь физического и эстетического воспитания обусловлена также реализацией взаимосвязанных задач:

- развитие ценностных ориентаций личности;
- овладение знаниями о влиянии занятий физической культурой и спортом на формирование эстетических качеств;
- развитие потенциальных способностей;
- формирование эмоциональной и двигательной сферы.

Для решения задач воспитания эстетических качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом преподаватель должен владеть знаниями о законах прекрасного, воспринимать чувства,

которые испытывает человек в процессе спортивной деятельности. Взаимообусловленными являются также средства физического и эстетического воспитания (природа и окружающая среда, искусство, музыка и др.).

Взаимосвязь физического и эстетического воспитания основывается на гармонии двух начал – физическом и духовном, направленных на целостное воспитание личности с использованием разнообразных средств, методов и форм.

Существующие традиционные средства физического воспитания, входящие в программный материал по физической культуре в общеобразовательной школе, становятся все менее привлекательными для школьников. На наш взгляд сегодня нужны разнообразные формы и виды рекреационно-оздоровительной двигательной активности, способствующие коррекции телосложения, формированию грациозной осанки и походки, то есть такие, которые бы определяли физический облик человека и его духовные ценности.

В нашем исследовании мы остановили внимание на выборе занятий черлидингом, хип-хопом и фитнесом. Дети, занимающиеся этими видами двигательной активности, развиваются всесторонне, получают положительные эмоционально-эстетические и музыкальные переживания, повышают свою двигательную активность, выступают на соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях, повышая свой уровень мастерства.

Проведенное анкетирование, результаты которого представлены в [таблице 1](#), показало, что 50% старшеклассников считают целью физического воспитания – развитие физических качеств и двигательных спо-

собностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств. 50-60% респондентов отмечают важную роль эстетического воспитания в жизни человека и считают необходимым реализацию его взаимосвязи с физическим воспитанием, а 75% - уделяют большое внимание своему внешнему виду и хотели иметь респектабельный физический облик.

Обобщая результаты исследования, мы пришли к пониманию того, что эстетическое образование школьников средствами физического воспитания необходимо рассматривать, как один из важных факторов совершенствования учебно-воспитательного процесса, как непереносимое условие разностороннего и гармоничного развития личности.

Выводы. Таким образом, на основании изложенного выше, представляется необходимым отметить, что взаимосвязь физического и эстетического воспитания учащейся молодежи является актуальной социально-педагогической проблемой.

Обобщив опыт работы ведущих специалистов, мы считаем, что эстетическая деятельность способствует развитию активной жизненной позиции, особенно в контексте двигательной активности учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бакшева, Т. В. *Эстетическое воспитание в подготовке квалифицированных кадров в области физической культуры и спорта* / Т.В. Бакшева // Проблемы детской антропологии : мат. Всероссийской научной конференции. – Ставрополь : Кавказский край, 2001. – С. 50 – 51.
2. Боброва, Г. *Искусство грации* / Г. Боброва. – Л. : Детская литература, 1986 – 110 с.
3. Глушак, Н. М. *Эстетическое воспитание и урок физической культуры* / Н.М. Глушак // Физическая культура в школе. – 1974. – № 11. – С. 11 – 15.

Таблица 1

Отношение учащихся к физической культуре, как фактора воспитания эстетических качеств личности (результаты анкетирования)

№	Вопросы анкеты	Ответы респондентов (%)
11.	Ваш возраст _____; Ваш пол _____	55% девушек и 45% юношей отметили, что
2.	Как Вы думаете, какова цель физического воспитания? а) физическое совершенство человека; б) воспитание физических качеств и двигательных способностей в единстве с духовными и нравственными качествами; в) все выше перечисленное.	30% 50% 20%
3.	Какую роль эстетическое воспитание играет в жизни человека? а) очень важную; б) посредственную; в) никакую.	50% 40% 10%
4.	Как Вы считаете, осуществляется ли эстетическое воспитание на уроках физической культуры? а) да; б) нет; в) не знаю.	75% 10% 15%
5.	Необходима ли эстетическая подготовка учащихся общеобразовательной школы в системе физического воспитания? а) да; б) нет; в) не знаю.	60% 10% 30%
6.	Волнует ли Вас оценка, которую окружающие дают Вашему внешнему виду? а) да, и очень сильно; б) да, но не существенно; в) нет, совсем не волнует.	75% 25% –
7.	Считаете ли Вы нужным применение современных видов двигательной активности (аэробика, шейпинг, фитнес и др.) для улучшения своего телосложения? а) да; б) нет; в) не знаю.	90% – 10%

4. Лукьяненко, В. П. Физическая культура (основы знаний) : учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – Ставрополь : изд-во СГУ, 2001. – 224 с.

5. Пристинский, В. Н. Гуманистические ценности физической культуры и спорта, как средство формирования нравственной и эстетической культуры

человека / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія; за ред. проф. Єрмакова С.С. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – № 11. – С. 48 – 52.

6. Пристинський, В. М. Вплив духовної спадщини на розвиток і становлення національної системи оздоровлення та фізичної культури в Україні / В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська // Молода спортивна наука України : збірник наук. пр. – Вип. 8. – Львів : НВФ Українські технології, 2004. – Т. 4. – С. 66 – 69.

кий, Т. М. Пристинська // Молода спортивна наука України : збірник наук. пр. – Вип. 8. – Львів : НВФ Українські технології, 2004. – Т. 4. – С. 66 – 69.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ В ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Т. Н. Пристинская, А. Ю. Шепилова

ГВУЗ “Донбасский государственный педагогический университет”

Славянск, Украина

vladimir-pristinskii@yandex.ru

Аннотация. В статье, на основании педагогических наблюдений, обобщен опыт профессиональной деятельности учителя по подготовке и проведению уроков физической культуры. Современный урок физической культуры должен быть не только основной формой физического воспитания учащихся, но и фактором формирования их здоровья и здорового образа жизни. Физическое воспитание школьников мы рассматриваем как педагогический процесс, направленный на физическое развитие, функциональное совершенствование организма, обучение основным жизненно важным двигательным умениям и навыкам, и связанных с ними знаний о здоровье человека.

Введение. Урок физической культуры, являясь основной формой организации процесса физического воспитания учащихся, должен обеспечивать эффективную взаимосвязь с другими формами внеклассной и внешкольной работы, способствовать формированию интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями в повседневной жизни. Считаем актуальным необходимость повышения роли и значимости влияния уроков физической культуры в иерархии других предметов школьного образования и форм внеклассной работы по физическому воспитанию. Известно, что даже при качественном проведении уроков их непосредственное влияние на физическое развитие учащихся

недостаточно. Научными исследованиями установлено, что урок физической культуры обеспечивает в среднем лишь 11% гигиенической нормы двигательной активности школьника [1, 2]. В связи с этим, необходимо целесообразное сочетание уроков физической культуры с другими формами физкультурно-оздоровительной работы для оптимизации двигательной подготовленности учащихся [3, 4, 5].

Методы и организация исследования. Исследование выполнено в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического воспитания учащейся молодежи, а также планом НИР кафедры здоровья человека, биологии, физического воспитания и физической реабилитации Донбасского государственного педагогического университета по теме “Оптимизация процесса физического воспитания учащейся молодежи”.

В процессе исследования были использованы следующие методы: систематизация, анализ и обобщение данных литературных источников; изучение инновационного педагогического опыта; педагогическое наблюдение; беседа.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные нами педагогические наблюдения и беседы с опытными учителями физической культуры (стаж педагогической деятельности более 10 лет) позволяют отметить, что подготовка педагога к уроку осуществляется в два этапа: предварительная подготовка и непосредственная подготовка.

Этап предварительной подготовки предусматривает анализ результатов двигательной деятельности учеников класса за предыдущий учебный год, выявление положительных результатов, а также недостатков и просчетов, поиск путей их устранения, проектирование (планирование) деятельности на предстоящий учебный год.

Этап непосредственной подготовки характеризуется выполнением педагогом следующих организационно-методических действий:

- подбор адекватных средств и видов двигательной активности в соответствии с разделами учебной программы, предусмотренных контрольных нормативов;
- обеспечение теоретической и методической подготовки учащихся;
- материально-техническое обеспечение (совершенствование, обновление и создание дидактического двигательного материала; состояние спортивного зала, спортивного оборудования и спортивного инвентаря);
- собственное физическое и психоэмоциональное состояние.

Уроки физической культуры по их направленности и предпочтению в решении педагогических задач разделяют на уроки обу-

чения, уроки совершенствования (тренировочные), комплексные и контрольные уроки.

Уроки обучения преимущественно направлены на освоение техники выполнения физических упражнений, выявление типичных двигательных ошибок, их интерпретацию, анализ и устранение. На уроках обучения новому движению широко используются приемы страховки, само страховки, активизации внимания учащихся, сообщения теоретических сведений. *Уроки совершенствования (тренировочные уроки)* проводятся с целью совершенствования изученного ранее двигательного материала и развития физических качеств с предпочтительным использованием соревновательного и игрового методов. *Комплексные уроки* предусматривают материал из разных разделов учебной программы с выделением базового материала на определенную серию уроков. Контрольные уроки решают задачи оценивания качества двигательных достижений учеников, уровня воспитания (развития) физических качеств.

Важным компонентом в обеспечении качества уроков считаем необходимость постоянного контроля за ходом самостоятельной подготовки учеников, сущность которой заключается:

- в выполнении домашних заданий по физической культуре;
- в использовании в домашних условиях простейшего спортивного инвентаря (оборудование места занятий), необходимого для выполнения заданий;
- в подготовке надлежащей спортивной одежды и элементов экипировки;

- в методической (репетиционной) подготовке части учащихся к выполнению определенных функций ассистента (помощника) учителя на уроке.

В арсенале профессионально-педагогических действий учителя физической культуры по обеспечению качества обучения должен быть комплекс организационно-методических приемов, который предполагает реализацию:

- метода целостного обучения, когда учитель объясняет и одновременно демонстрирует технику выполнения упражнения в целом;
- метода расчленено-конструктивного обучения, когда учитель демонстрирует, объясняет технику выполнения упражнения, ее частей и фаз, а затем предлагает ученикам выполнить движения одновременно с показом учителя;
- методического приема, предполагающего вербальное описание структуры движения, когда учитель только называет положение звеньев тела, но не показывает их, а ученики демонстрируют упражнение, основываясь на словесном запоминании;
- методического приема, когда учитель демонстрирует упражнение, но не объясняет ход его выполнения (“зеркальный показ”, уточнение, подсчет и т.п.).

Чрезвычайно важной составляющей качества урока физической культуры считаем умение учителя управлять объемом и интенсивностью физической нагрузки. В повседневной практике величину физической нагрузки мы оцениваем по внешним

признакам утомления (интенсивность пототделения, окрас кожного покрова, точность и координированность выполнения движения, способность к сосредоточению внимания, общее самочувствие, готовность к выполнению следующего задания, психоэмоциональное настроение во время выполнения упражнений), а также по характеру и продолжительности восстановления в интервалах отдыха между упражнениями или их сериями (по показателям ЧСС во время упражнения и в интервалах отдыха).

Наши педагогические наблюдения показали, что наиболее типичными методическими приемами регулирования физической нагрузки, которыми пользуется учитель в ходе урока являются: количество повторений упражнения; амплитуда движений; условия выполнения упражнения; степень сопротивления партнера или самосопротивления; скорость выполнения упражнения; время выполнения упражнения; продолжительность и характер отдыха между упражнениями; усложнение условий выполнения за счет сочетания их с другими упражнениями; изменение способа выполнения упражнения; темп выполнения упражнения; изменение исходного положения. В связи с этим, направленность физической нагрузки в уроке характеризуется суммарным количеством выполняемой работы, а также степенью интенсивности этой работы. Поэтому интегральным условием его достижения являются оптимальная моторная плотность занятия.

Качество учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию учащихся определяется также умением учителя сочетать разные методы организации двигательной деятельности учащихся в соответствии с типом урока.

Так, при использовании фронтального метода организации двигательной деятельности, учащиеся класса, под непосредственным руководством учителя, выполняют общую задачу в едином темпе. Умение держать в поле зрения класс, видеть работу каждого школьника, создавать атмосферу творческой коллективной работы, стимулировать активность учащихся – важные условия эффективности этого метода. Однако, как показали педагогические наблюдения, существенным недостатком этого метода является то, что он ориентирован преимущественно на учеников, имеющих средний уровень подготовленности. На абстрактного среднего ученика рассчитаны объем и уровень сложности двигательного материала, темп выполнения. Ученики с низкими двигательными возможностями в таких условиях выполнения требуют большего внимания учителя, возможно большего времени на выполнение задания. Если же снизить общий темп выполнения, то это не будет мотивировать учащихся с высоким уровнем двигательной подготовленности, так как им более интересно не увеличение, скажем количества повторений, а усложнение характера содержания задания.

Используя в уроке *метод индивидуального воздействия*, учитель достигает педагогического эффекта, когда осуществляется самостоятельное выполнение каждым учеником двигательной задачи без контакта с другими учениками, но в едином для всех занимающихся темпе. Индивидуальная форма работы используется для решения различных дидактических задач: усвоение новых знаний, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков. Преимущества этой формы организации учебной работы в том, что она позволяет каждому ученику углублять и закреплять знания, вырабатывать двигательные умения и навыки, приобретать опыт

познавательной творческой деятельности. Такая форма организации имеет и недостаток, связанный с тем, что ученик несколько изолировано воспринимает, осмысливает и усваивает учебный материал, его усилия почти не согласуются с усилиями других, а результат этих усилий, его оценка, интересуют только конкретного ученика и учителя.

Однако, этот недостаток компенсирует *групповая форма организации* деятельности учеников, которая предусматривает создание малых по составу групп в пределах одного класса. Решение конкретных учебных задач совершается благодаря совместным усилиям членов группы. Группы могут быть стабильными или временными, однородными или разнородными. Наиболее эффективными, как показали наблюдения, есть группы численностью 4-5 учащихся, имеющих разную двигательную подготовленность. При групповой форме работы учебная деятельность не изолирует учащихся друг от друга, не ограничивает их общение, взаимопомощь и сотрудничество, а создает возможности для объединения усилий действовать согласованно и слаженно, совместно отвечать за результаты выполнения двигательного задания. Двигательные задачи в малой группе реализуются так, что позволяют учитывать и оценивать индивидуальный вклад каждого члена группы.

Контакты и обмен мнениями в группе существенно стимулируют развитие мышления учащихся, способствуют совершенствованию двигательных умений и навыков, расширению индивидуального двигательного опыта. Наиболее эффективной групповой формой организации занимающихся является на этапах углубленного разучивания и совершенствования техники двигательного действия, систематизации знаний. Она позволяет учащимся за достаточно короткое время актуализировать

теоретические знания, оперативно проверить степень усвоения двигательного навыка каждым участником группы. Эффективность работы в группах зависит от умения учителя комплектовать группы, организовывать работу в них, распределять свое внимание так, чтобы каждая группа, и каждый ее участник, чувствовали заинтересованность педагога в их успехе, в плодотворных межличностных взаимоотношениях.

Выводы. Таким образом, на основании изложенного выше представляется возможным отметить, что качество организации процесса физического воспитания школьников во многом определяется педагогическим мастерством учителя. В ходе предварительной и непосредственной подготовки учитель должен предусмотреть комплекс организационно-методических условий, которые будут обеспечивать эффективность учебно-воспитательного процесса, уметь управлять объемом и интенсивностью физической нагрузки, использовать методы организации двигательной деятельности занимающихся в соответствии с типом урока, а также содержанием

решаемых на уроке педагогических и двигательных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гоноболин, Ф. Н. Внимание и его воспитание / Ф. Н. Гоноболин. — М. : Педагогика, 1972. — 236 с.
2. Григоренко, В. Г. Соціальне підкріплення як фактор оптимізації післядипломної підготовки вчителя фізичної культури / В. Г. Григоренко, В.М. Пристинський [та ін.] // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : наук.-теор. журн. — 2002. — № 2-3. — С. 95 — 98.
3. Кузикова, С. Б. Теория и практика возрастной психокоррекции : учеб. пособие. для студ. вузов / С.Б. Кузикова. — Сумы : Университетская книга, 2006. — С. 109 — 125.
4. Осипова, А. А. Диагностика и коррекция внимания / А. А. Осипова, Л.И. Малашинский // Одаренный ребенок. — 2004. — № 8. — С. 9 — 12.
5. Пристинский, В. Н. Здоровье и здоровый образ жизни школьников. Подвижно-познавательные технологии : монография / В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская, К.К. Краснолуцкий. — Saarbrücken, Deutschland / Германия : Palmarium Academic Publishing, 2013. — 145 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В. Н. Пристинский, В. В. Вялая, А. И. Цилковская, О. А. Фролова
ГВУЗ "Донбасский государственный педагогический университет"
Мариупольский государственный университет
Славянск, Мариуполь, Украина
vladimir-pristinskii@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены факторы, влияющие на качество организации процесса физического воспитания студентов. Акцентируется внимание на том, что мотивация студентов к физкультурно-спортивной деятельности будет повышаться,

если учитывать их индивидуальные особенности и двигательные предпочтения в условиях здоровьесберегающего пространства учебного заведения.

Введение. Физическая культура является неотъемлемой составляющей всеобщей

культуры человека, которая направлена на укрепление его здоровья, продление творческой активности и жизни, совершенствование всестороннего и гармоничного развития личности, использование приобретенных качеств в общественной, трудовой и других видах жизнедеятельности. Формирование физической и спортивной культуры личности осуществляется в процессе целенаправленного физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Сегодня организация процесса физического воспитания осуществляется преимущественно на основе традиционного подхода, и, на наш взгляд, еще не в достаточной мере направлена на формирование мотивационной сферы студентов. В связи с этим, выявление наиболее значимых факторов, влияющих на формирование мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности является актуальной проблемой теории и практики физического воспитания.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического воспитания учащейся молодежи и студентов Донбасского государственного педагогического университета по теме "Взаимодействие духовного и физического воспитания в формировании гармонически развитой личности" (заведующий лабораторией – канд. пед. наук, доцент Пристинский В.Н.).

Для достижения цели работы были использованы теоретические (анализ литературных источников, систематизация и обобщение теоретических изысканий и современной практики для обоснования актуальности изучаемой проблемы) и эмпирические (анкетирование и беседа) методы исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Главным направлением физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование здоровой, интеллектуальной, социально активной, нравственно устойчивой и физически подготовленной молодежи к предстоящей профессиональной деятельности. Физическое совершенствование характеризуется состоянием здоровья и всесторонним развитием человека, к которому относятся уровень развития физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, уровень общей физической работоспособности, морфофункциональные изменения организма, усвоение системы знаний, умений и навыков вести здоровый образ жизни [2, 6, 7].

Анализ научно-методической литературы, проведенные нами анкетирование и беседы со студентами педагогического университета свидетельствуют, что в подавляющем большинстве студенты-первокурсники практически не сориентированы на позитивное влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека. Основная причина такой ситуации, на наш взгляд, заключается в недостаточно четком дифференцированном подходе преподавателя в подборе адекватных средств и методов обучения, а также реализации компонентов физической нагрузки (объема, интенсивности, интервалов восстановления), которая соответствовала бы индивидуальным возможностям каждого студента, что стимулировало бы интерес к занятиям.

Беседы с ведущими преподавателями кафедры здоровья человека и физического воспитания университета убедили нас в том, что сегодня следует пересмотреть методологию оценивания двигательных достижений студентов, так как с показателем "отлично" и "хорошо" справляются далеко

не многие, что не мотивирует к активной двигательной деятельности.

Учебная и повседневная бытовая деятельность большинства студентов характеризуется выраженной гипокинезией и гиподинамией, то есть недостаточностью мышечной деятельности, уменьшением ее объема и интенсивности, ограничением пространственных характеристик движений, уменьшением силы сокращения мышц.

По мнению Г. Драндрова, В. Кряжа, В. Пристинского, Л. Безуглой, В. Бурцева, Т. Пристинской для того, чтобы добиться улучшения физической подготовленности, повышения уровня развития психофизических качеств учащейся и студенческой молодежи, нужны принципиально новые подходы, средства, интерактивные педагогические технологии, которые должны соответствовать индивидуальным особенностям студентов, способствовать максимально эффективной реализации их интересов, склонностей и способностей с использованием популярных в студенческой среде разнообразных форм физкультурно-оздоровительных занятий. При этом авторы акцентируют внимание на том, что педагогические технологии, применяемые в физическом воспитании студентов, должны быть направлены, прежде всего, на формирование валеологического мировоззрения студентов, их физической и спортивной культуры, создание здоровьесберегающего пространства учебного заведения [1, 3, 4, 5, 6].

Физическое воспитание студенческой молодежи имеет глубокие социально-экономические предпосылки, социальный заказ общества, государства, производства, отдельных работодателей. В связи с этим считаем, что перспективными направлениями развития сферы физического воспитания студентов является:

- повышение социальной значимости и статуса учебной дисциплины “Физическое воспитание”;
- гуманизация учебно-воспитательного процесса, повышение его качества и эффективности в контексте профессионально-прикладной направленности физического воспитания;
- повышение роли внеаудиторных форм спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы;
- улучшения кадрового, научного, методического, информационного, материально-технического и финансового обеспечения;
- решения проблемы мотивации студентов к активным занятиям своим физическим самосовершенствованием;
- внедрение современных методов управления физическим воспитанием студентов.

На наш взгляд, для повышения социального статуса необходимо включить учебную дисциплину “Физическое воспитание” в итоговый рейтинг высших учебных заведений, а профессионально-прикладную действенность физического воспитания рассматривать в контексте профессионально-прикладной физической культуры (профессиональной культуры) личности выпускников, как фактора развития профессионально важных психофизических качеств и навыков.

С целью повышения качества и эффективности учебно-воспитательного процесса необходимо повысить его технологичность, расширив в базовом компоненте учебной программы раздел теоретической

и методической подготовки, а в элективном компоненте программы предлагать студентам наряду с традиционными для вузовского физического воспитания видами двигательной активности (легкой атлетики, плавания, гимнастики, спортивных игр) также те, которые наиболее популярны в студенческой среде (бодибилдинг, аэробика, шейпинг, воркаут, кроссфит и др.).

Считаем, что особое внимание следует уделить повышению действенности физического воспитания на старших курсах обучения, стремясь привить студентам интерес к самосовершенствованию и после окончания университета для самореализации их физического и профессионального потенциала в форме самостоятельных занятий под руководством и контролем преподавателей.

Для повышения кадрового обеспечения и научно-педагогического потенциала преподавателей проводить курсы повышения квалификации, мастер-классы педагогического мастерства с учетом современных тенденций в развитии информационно-коммуникационных технологий; создать на кафедрах электронные базы данных учебно-методической и научной информации; разработать и внедрить в практику преподавания методы дистанционного обучения физическому совершенствованию.

В связи с еще недостаточным обеспечением вузов спортивными сооружениями и общегосударственными трудностями в решении этого вопроса освоить и внедрить в учебный процесс технологии проведение занятий на открытом воздухе в течение всего года (в парках, на стадионах, простейших открытых спортивных площадках).

С целью улучшения финансового обеспечения физического воспитания студентов

всячески развивать внебюджетное финансирование процесса физического воспитания и занятий спортом за счет расширения менеджерской деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба, создание фондов содействия физической подготовке студентов, развития спонсорства с участием будущего работодателя.

Учитывая недостаточную мотивацию современной студенческой молодежи в контексте собственного физического совершенствования, следует рекомендовать студентам регулярную диагностику состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, прохождение государственного тестирования уровня физической подготовленности с целью реализации социального заказа на психофизическую надежность и готовность выпускника к жизнедеятельности и высокопродуктивному труду.

Выводы. Таким образом, физическое воспитание студентов должно развиваться и совершенствоваться в направлении дальнейшей гуманизации и демократизации процесса образования, обеспечения потребности молодежи в двигательной активности, расширения самодеятельного начала, интеграции с учебными дисциплинами и науками, призванными эффективно формировать физически дееспособную, всесторонне развитую личность и профессионала.

На наш взгляд, наиболее значимыми факторами, которые влияют на формирование мотивации, активную жизненную позицию студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности являются:

- формирование валеологического мировоззрения, ценностного отношения и знаний студентов об оптимальной двигательной активности, здоровье, здоровом образе жизни;

- направленность занятий на создание здоровьесберегающего пространства в социуме с присущими ему устойчивостью и подвижностью;
- сочетание возможности личной автономности, свободы выбора, самоопределения вида двигательной активности с педагогически целесообразным руководством;
- учет индивидуальных предпочтений студентов к различным видам двигательной активности, разработка спортивно ориентированной технологии физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Драндров, Г. Л. Характеристика физической и спортивной культуры личности / Г.Л. Драндров, В.А. Бурцев, В.А. Бурцева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник науч. статей; под ред. Г. Л. Драндрова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – Вып. 3. – 628 с. – С. 259 – 269.
2. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник [для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.
3. Кряж, В. Н. Доминирующие идеи, определяющие цель учебного предмета "Физическая культура и здоровье" в системе общего среднего образования республики Беларусь / В. Н. Кряж // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник науч. статей; под ред. Г. Л. Драндрова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – Вып. 4. – 641 с. – С. 353 – 359.
4. Пристинский, В.Н. Социально-педагогические условия разработки образовательных технологий формирования индивидуальной Я-концепции здоровья студентов / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник науч. статей; под ред. Г. Л. Драндрова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – Вып. 3. – 628 с. – С. 53 – 57.
5. Пристинский, В. Н. Социальная стратегия здоровья в аксиологическом дискурсе формирования здорового образа жизни человека / В.Н. Пристинский, Л.И. Безуглая // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник науч. статей; под ред. Г. Л. Драндрова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – Вып. 4. – 641 с. – С. 489 – 493.
6. Пристинський, В. М. Удосконалення підготовки вчителя фізичної культури на основі цілеспрямованого розвитку професійно-педагогічної мотивації / В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр.; за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХХПІ, 1999. – № 8. – С. 3 – 4.
7. Раевский, Р. Т. Физическое воспитание студенческой молодежи в XXI веке : прогностическая концепция / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский, В. Г. Лапко // Олимпийский спорт и спорт для всех : тез. V межд. научного конгресса; под ред. М.Е. Кобринского. – Мн. : Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2001. – 374 с.

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ ВЛИЯНИЯ НЕФОРМАЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ АНТИСОЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

В. Н. Пристинский, В. В. Гейтенко

ГВУЗ "Донбасский государственный педагогический университет"

Славянск, Украина

vladimir-pristinskii@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема влияния неформальных организаций на формирование личности школьника. Неформальные организации – это молодежная субкультура, которая спонтанно образуется группой людей, вступающих в регулярное взаимодействие для достижения определенных целей. Причиной вступления в такие группы являются непонимание и вызов в семье, неуспеваемость в учебе, отчуждение в школьном коллективе, нежелание быть как все, копирование образцов культуры других стран и народов. В связи с этим, деятельность учителя физической культуры должна быть направлена на отвлечение подростка от возможности вступления в неформальные группы, имеющие антисоциальную направленность. Этому способствует формирование знаний учащихся о современной субкультуре в процессе проведения бесед, воспитательных часов, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Введение. Развитие современного общества предполагает высокие стандарты демократии, социально ориентированных прав и свобод человека. Необходимо создание такой социокультурной среды, которая обеспечила бы оптимальные возможности для самовыражения и самоутверждения личности в формировании, в первую очередь, здоровья тела и духа человека.

Сегодня существует множество молодежных неформальных движений, организаций и групп, в том числе и антисоциальной направленности. Каждый день все больше подростков во всех странах мира стано-

вятся неформалами. В связи с этим, современному педагогу необходимо знать об этой социальной культурной нише, понимать мотивы вступления подростка в неформальные организации, быть готовым столкнуться с ее представителями в реальной жизни.

По мнению С. Омельченко, В. Пристинского, Т. Пристинской [4, 5, 6] реализация задач физического воспитания учащейся молодежи должна осуществляться в диалектическом единстве базового программного материала по физическому воспитанию с различными формами внеклассной и внешкольной работы по социализации личности. Такая взаимосвязь будет эффективным фактором в организации активного досуга, способствовать формированию физической культуры личности, отвлекать подростка от влияния антисоциальных неформальных организаций только при условии эффективного сочетания педагогом различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с просветительской и воспитательной деятельностью.

Актуальность данной проблемы заключается в необходимости дальнейшего изучения, анализа и обоснования причин попадания подростка в неформальные движения, внедрения педагогом новейших социальных и педагогических технологий, направленных на формирование у него чувства собственного достоинства, самоутверждения, самопознания.

Целью нашего исследования явилось определение влияния неформальных организаций на формирование личности подростка. Считаем, что средства физической культуры и спорта могут быть эффективным фактором отвлечения школьников от попадания в антисоциальные группы.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического воспитания учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета по теме "Взаимодействие духовного и физического воспитания в формировании гармонически развитой личности" (заведующий лабораторией – канд. пед. наук, доцент Пристинский В.Н.).

Для достижения цели работы были использованы теоретические (анализ литературных источников, систематизация и обобщение теоретических изысканий и современной практики для обоснования актуальности изучаемой проблемы, подбора эффективных технологий, направленных на формирование личности школьника), эмпирические (анкетирование, беседа) и наблюдательные методы исследования (прямое и опосредованное педагогическое наблюдение).

Результаты исследования и их обсуждение. Организованная группа лиц – это существующая социальная среда для самоутверждения и самопознания личности, это объективная потребность человека в коммуникациях. В зависимости от целей объединения выделяют два типа групп: формальные и неформальные. Формальные группы создаются для осуществления различных видов деятельности в соответствии с выбранной стратегией. Это организованные внешкольные коллективы: спортивные общества, клубы по интересам,

творческие кружки, спортивные секции и др. Неформальные организации – это молодежные субкультуры ("эмо", "панки", "готы", "трансеры", "металлисты", "рэперы" и др.), спонтанно образованные группами людей, которые вступают в регулярное взаимодействие для достижения определенных целей. В неформальных организациях имеются неписанные правила – нормы, которые служат эталонами поведения.

Считается, что важнейшими факторами, которые побуждают подростков к вступлению в неформальные группы и организации являются:

- непонимание родных и близких, вызов семье;
- неуспеваемость в обучении и отчуждение в школьном коллективе;
- нежелание быть как все;
- желание утвердиться и привлечь к себе внимание;
- отсутствие интереса к проявлению собственных способностей, цели в жизни;
- копирование образцов культуры других стран и народов.

Многие из подростков, кто пришел в "неформалы" – это те, кто "не знает, как жить и действовать дальше". Молодежь всегда и везде стремится к общению со сверстниками, бежит от душевного одиночества и непонимания. Классификация неформалов многими специалистами оценивается как сложное явление, так как процессы, происходящие в данной среде, динамические, неустойчивые и противоречивые.

По социально-правовым критериям неформальные группы делятся на:

- *просоциальные* (положительной направленности), способствующие позитивной, социальной активности молодежи ("зеленые", "пацифисты", клубы самодеятельной песни, коллекционеры, фонды молодежных инициатив, творческие ассоциации и др.);
- *асоциальные* (нейтрального типа), которые создаются для проведения досуга ("панки", "металлисты", "рокеры", "байкеры", "скейтеры", "готы", "рэперы" и др.);
- *антисоциальные* (отрицательной направленности), такие как "гопники", "скинхеды", "фашики", "чи-стильщики" и др.).

Результаты наших теоретических исследований, педагогические наблюдения показали, что у неформальных объединений есть ряд признаков, по которым они отличаются от других самодеятельных организаций, а именно:

- не имеют официального статуса;
- недостаточно выраженная внутренняя структура;
- слабо выраженные интересы и внутренние связи;
- отсутствие выраженного лидера (хотя есть исключения);
- отсутствие четкой программы деятельности (действуют по инициативе небольшой группы лиц);
- составляют определенную альтернативу государственным структурам;
- практически не поддаются упорядоченной классификации.

Спортивный педагог (учитель физической культуры, преподаватель физического воспитания, тренер) должны действовать так, чтобы отвлекать подростков от влияния неформальных групп антисоциальной направленности. Для этого он должен обладать знаниями о современных субкультурах, понимать причины и мотивацию вступления подростка в такую организацию. Юношеская субкультура характеризуется рядом постоянных признаков, специфичность которых заключается в наборе ценностей и норм поведения, вкусов и предпочтений, стиле одежды и внешнего вида. В связи с этим, необходим индивидуальный подход к каждому участнику группы и дифференцированный подход к каждой такой группе.

Для выяснения мотивов вхождения подростка в неформальную группу мы провели анкетирование по методикам И. Кона [2] "Я и мои родители", "Я и мои друзья", "Я и моя спортивная команда" (авт. методика) [4, 5]. В беседах с подростками, которые склонны к организации, или вхождению в группы антисоциальной направленности, мы подчеркиваем, что члены неформальных групп теряют свою индивидуальность; объясняем тем, кто желает "выделиться", что при вступлении в такую группу, они вовсе не выделяются, а только привлекают к себе внимание. Результатом таких бесед явилась положительная динамика в формировании чувства самовыражения личности при проведении воспитательных часов на тему: "Разрешите представиться", когда в них принимают участие все ученики класса. Нами были услышаны мнения подростков и о поп-музыке, и о спорте, и о здоровье и здоровом образе жизни, и о том, как эти факторы влияют на формирование ценностных ориентаций человека.

На наш взгляд, интересными для учителя физической культуры являются рекомен-

дации на основе идей педагогической герменевтики (искусство толкования) И. Демаковой, В. Пристинского, Т. Пристинской [1, 4, 5, 6], которые считают, что внешний вид педагога должен соответствовать основным тенденциям моды, его манера действий должна внушать воспитанникам доверие, чувство безопасности, ощущение порядочности педагога, его компетентности, в том числе и в двигательной сфере. Создание в группе положительного эмоционального климата важно для того, чтобы школьники чувствовали себя комфортно.

Педагог должен понимать, что в подростковом возрасте наблюдается стабилизация темпов развития большинства качеств личности, формируются черты характера, направленность жизненной позиции; развивается сфера нравственного сознания, складываются относительно устойчивые моральные взгляды, оценки, суждения, ценности. Одним из важнейших новообразований подросткового возраста является формирование самосознания – образа "Я", самооценки и рефлексии, в том числе к собственному здоровью и здоровью окружающих, необходимости вести здоровый образ жизни.

Подростковый возраст – это период отчаянных попыток "пройти через все" или "попробовать все в жизни". При этом подросток начинает с того, что "пробует" взрослую жизнь, начиная употреблять алкоголь и наркотики, что приводит к психологической зависимости.

В связи с этим, в своих беседах мы акцентировали внимание подростков, которые склонны к попаданию под влияние неформальных групп антисоциальной направленности, что сфера физкультурно-оздоровительной деятельности является не только эффективным средством рекреации, но и средством воспитания ценност-

ных ориентаций личности, которая охватывает пространство идеального, материального, духовного и социального мира. Оздоровительная физическая культура должна проявляться как уровень общей культуры личности в конкретном изменении индивидуальных представлений, отношений, сознания, мышления, действий, поступков, поведения, организации жизнедеятельности, что позволяет:

- формировать практические умения и навыки в сохранении, укреплении, потреблении, восстановлении здоровья, самоопределении в духовных ценностях физической культуры;
- приобретать опыт творческого использования оздоровительного потенциала физической культуры для достижения учебных, профессиональных и жизненных приоритетов.

Мы обращаем внимание подростков на то, что практическая реализация оздоровительного потенциала физической культуры предусматривает саморазвитие и самоутверждение личности, в первую очередь, в контексте ценностей здоровья и здорового образа жизни. Под влиянием целенаправленно организованных занятий происходит:

- становление индивидуальной "Я" концепции здоровья;
- понимание влияния различных средств, методов и форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности на формирование личности;
- интенсификация познавательной активности в приобретении знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни.

Мы сумели убедить подростков в том, что оптимальная психофизическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и активной жизненной позицией определяют состояние благополучия, комфорта и продолжительность жизни человека, в чем немалая заслуга физической культуры. К оздоровительным функциям физической культуры мы относим:

- социально-генетическую – усвоение социально-исторического опыта в сфере физической культуры и спорта, здоровья и здорового образа жизни;
- творческую – формирование личности во взаимосвязи духовного и физического развития, как фактора активной жизнедеятельности;
- рефлексивно-содержательную – развитие мировоззренческой доктрины восприятия мира, ценностей физической культуры, культуры здоровья;
- познавательную-ориентационную – познание и отражение в сознании психофизиологической, духовно-нравственной, социальной деятельности личности;
- преобразовательную – конструктивные изменения в поведении и деятельности, в отношении к учебному процессу, к социальной жизни, к проведению активного досуга;
- коммуникативную – средство неформального общения, привлечения подростков к просоциальным неформальным объединениям и группам;

- индивидуализации – формирование собственного стиля поведения, как моды на здоровье и здоровый образ жизни.

Оздоровительные эффекты физической культуры мы рассматриваем своеобразным дидактическим и воспитательным инструментарием важнейших преобразований, которые укрепляют здоровье человека, повышают его жизнеспособность.

Выводы. Таким образом, на основании изложенного выше следует отметить, что деятельность спортивного педагога должна предполагать необходимость получения подростком опыта конструктивного взаимодействия; способствовать расширению возможности самовыражения и самореализации, возможности доказывать свою одаренность и уникальность. Перспективами дальнейших исследований в данном направлении считаем необходимость внедрения в деятельность спортивного педагога социально-психологических тренингов, направленных на формирование у подростков ощущения ценностей здоровья, потребности в ведении здорового образа жизни с целью привлечения их к просоциальным неформальным группам двигательной направленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Демакова, И. Д. Приоритеты воспитательной деятельности педагога, обеспечивающие гуманизацию пространства детства / И. Д. Демакова // Психолого-педагогические и социальные проблемы гуманизации пространства детства: мат. межд. науч.-практ. конф. (Москва, 10-11 окт. 2012 г.) [Электр. ресурс]. – Режим доступа : <http://www.moocv.ru/pages.php?pageid=5618>.
2. Кон, И. С. Психология старшеклассника / И. С. Кон. – М.: Просвещение, 1980. – 103 с.
3. Пономарев, И. Неформалы на Невском / Игорь Пономарев // Нева. – 2004. – № 3. – С. 15-17.

4. Пристинский, В. Н. Социально-педагогический тренинг в подготовке учителя физической культуры / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская // Вестник Черниговского нац. пед. ун-та [Текст]. – Вып. 112. – Т. 2; гл. ред. Носко Н.А. – Чернигов : ЧНПУ, 2013. – 324 с. – С. 230-233.
5. Пристинський, В. М. Ефективність впливу рухової діяльності на розвиток рухової та пізнавальної сфери школярів початкових класів / В. М. Пристинський, І. В. Макущенко // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. ст. – Вип. 8. – Харків : ХДАФК, 2005. – С. 27–29.
6. Социализация детей и подростков средствами образовательной-воспитательной и оздоровительной работы : учеб. пособие / С. А. Омельченко, В.Н. Пристинский. – Славянск : изд-во ГВУЗ "ДДПУ", 2014. – 208 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В. Н. Пристинский, В. В. Калиниченко

ГВУЗ "Донбасский государственный педагогический университет"

Славянск, Украина

vladimir-pristinskii@yandex.ru

Аннотация. В статье представлен опыт внедрения сюжетных подвижно-познавательных технологий, направленных на формирование у детей младшего школьного возраста физической культуры личности. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья (правильная осанка, походка), учатся гигиене, умению защищаться от микробов. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к ценностям физической культуры, тем эффективнее формируется у него потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической составляющей своей жизни.

Введение. Известно, что двигательная деятельность активизирует духовно-нравственное развитие ребенка посредством формирования таких личностных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержки, чувство справедливости, честности, порядочности, ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Актуальность данной проблемы заключается, прежде всего, в поиске наиболее эффективных средств,

методов и форм организации процесса физического воспитания школьников.

По мнению А. Матвеева, В. Кузнецова, В. Пристинского, Т. Пристинской, Э. Степаненковой, Ж. Холодова [1, 2, 3, 4, 5, 6] разнообразные двигательные задания ставят ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении задания, найти оптимальные варианты согласованных действий. В физическом воспитании обучение детей движениям осуществляется путем непосредственного руководства педагога, результатом чего является развитие познавательных, волевых и эмоциональных качеств ребенка, формирование его двигательных умений и навыков, знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Целью нашей работы является представление опыта использования сюжетных подвижно-познавательных технологий в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории духовного и физического воспитания учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета по теме "Взаимодействие духовного и физического воспитания в формировании гармонически развитой личности" (заведующий лабораторией – канд. пед. наук, доцент Пристинский В.Н.).

Для достижения цели работы были использованы теоретические (анализ литературных источников, сравнение, систематизация и обобщение теоретических изысканий и современной практики для обоснования актуальности изучаемой проблемы, подбора эффективных педагогических технологий, направленных на формирование личности школьников), эмпирические (анкетирование, беседа) и наблюдательные методы исследования (прямое и опосредованное педагогическое наблюдение).

Результаты исследования и их обсуждение. Обобщение данных теории и практики физического воспитания школьников, наши педагогические наблюдения позволяют отметить, что личность – это целостная психологическая структура, формирующаяся в процессе жизни человека на основе усвоения общественных форм сознания и поведения. В ней выражена сила индивидуализированных всеобщих устремлений, потребностей и целей, творческое начало, готовность и умение создавать новое.

Характеризуя особенности развития ребенка в младшем школьном возрасте отметим, что это начальный период формирования и развития личностных механизмов поведения. Главная цель развития личности – реализация ребенком своего "Я", а также переживания себя в качестве

социального индивида может успешно решаться в процессе занятий физическими упражнениями.

Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребенка, которую ученые рассматривают как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов деятельности. Важнейшая особенность творчества школьника – это насыщенность яркими, положительными эмоциями, благодаря чему оно обладает большой притягательной силой и ведет к развитию новых мотивов деятельности, формирующих эвристическую личность.

Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела, учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. Особую значимость в формировании двигательного творчества школьников имеют игровые двигательные задания, подвижные и спортивные игры, спортивно-познавательные развлечения, которые всегда интересны детям. Постепенно коллективное творчество, организуемое взрослыми, становится самостоятельной деятельностью детей.

Важная характеристика личности – ее направленность, система ведущих мотивов в поведении. Мотив – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности человека, отражающих требования внутренней среды организма или внешних условий жизни. Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей человека – потребности в здоровом образе жизни. Эту потребность необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей

среды. С помощью взрослого ребенок осознает, что для того, чтобы быть здоровым нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим питания.

В младшем школьном возрасте начинает складываться самооценка – наиболее сложный продукт развития сознательности ребенка, проявляющейся в оценке своей личности. Основными факторами формирования самооценки являются собственная активность личности, оценка поведения окружающих, умение правильно оценивать действия других. На ранних этапах развития, самооценка школьника является отражением оценочных суждений окружающих, прежде всего взрослых. Формирование самооценки в процессе двигательной деятельности предполагает привлечения внимания ребенка к художественному образу (“картине мира”) окружающей его природы; к способности создавать собственный художественный образ – “образ красивого тела”, “образ сильного духа”, “манеры активной жизненной позиции” окружающих взрослых. В большей мере этому способствует увлекательная двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат (игры-драматизации, спортивные и сюжетные подвижные игры, игры-эстафеты). Ребенок оценивает свое личностное-Я по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели.

В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость. В сложно координационных двигательных действиях проявляется воля ребенка – преодоление препятствий при достижении поставленной цели. Действенными факторами воспитания воли школьника являются условия, побуждающие к преодолению трудностей. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные и спортивные

игры, физические упражнения, основанные на продолжительном и многоразовом повторении двигательных действий. При их выполнении требуется проявлять волевые усилия для преодоления постепенно возрастающего физического и эмоционального напряжения. Большое значение имеет применение методов стимулирования волевых усилий, контроль и учет степени развития волевых качеств.

Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья (правильная осанка, походка), учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к ценностям физической культуры, тем скорее у него сформируется потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической составляющей своей жизни.

Наличие игрового момента способствует поддержанию у детей интереса к выполнению общей двигательной задачи, без чего невозможно научиться воспринимать другого, взаимодействовать с ним. Взаимная ответственность обеспечивает ребенку возможность самоутверждения, развивает уверенность, инициативность, формирует чувство товарищества.

Двигательные действия, выполняемые детьми, полезны для понимания ценности здоровья и общего физического развития. В процессе воспитания двигательных действий, учитывая психофизиологические особенности развития ребенка, опираясь на его возможности, взрослый последовательно ставит перед ним все новые задачи. Усвоение нового требует от ребенка определенных физических и психических усилий, преодоление трудностей.

Именно такие развивающие подвижно-познавательные технологии были предложены нами в процессе прохождения педагогической практики при проведении уроков по учебным предметам "Основы здоровья", "Физическая культура". В качестве примера приводим методику проведения подвижно-познавательного мероприятия на тему "Гигиенический уход за телом".

Прежде чем приступить к рассказу об анатомическом строении кожи человека, обращаем внимание участников на сложность строения и уникальный саморегулирующий механизм, который действует в нашем организме без участия сознания, независимо от наших знаний о нем. Чтобы постигнуть мудрость человеческого организма, посмотрим, как схематично выглядит кожа под микроскопом.

Далее рисуем три слоя кожи, давая им образно-сравнительные названия: эпидермис – "граница", дерма – "пограничная заставка", подкожная клетчатка – "государство".

Сложность строения и важность функций кожи подчеркивается тем, что в ней имеются 250 тыс. холодовых, 30 тыс. тепловых, 1 млн. болевых рецепторов, 3 млн. потовых и 2-3 тыс. сальных желез. Характеризуя функции кожи, особое внимание обращаем на роль кожи, как барьера предотвращающего проникновение в организм вредных микробов.

Клетки эпидермиса изменяются каждые 7-8 дней. Отмершие клетки содержат большое количество микробов, поэтому, по меньшей мере, один раз в неделю необходимо мыть тело водой с мылом.

Чтобы усилить значимость гигиенического ухода за кожей, предлагаем обвести на бумаге контуры своей ладони, и цветным фломастером обозначить участок в 1 см²,

акцентируя внимание на том, что под микроскопом можно заметить более 40 тыс. микробов, среди которых могут быть возбудители опасных болезней (целесообразно сравнить это количество с количеством учеников в 40 больших школах города). Таким образом, становится понятным, почему так часто болеют дети, которые забывают мыть руки. Микробы могут проникнуть вглубь организма через царапины, раны на коже и вызвать разные заболевания.

Сюжетная подвижно-познавательная игра "Макрофаги" (рисунок 1).

Тема. Защитные функции кожных покровов и слизистых оболочек организма.

Познавательная цель. Познакомиться с защитными функциями кожи и слизистых оболочек.

Двигательная цель. Развивать скоростные качества, ловкость.

Содержание игры. Игровая площадка делится на две половины (это линия защиты организма от внешних разрушительных факторов – "кожа"). В двух-трех местах красным цветом отмечаем другую линию длиной 1 м (это места повреждений – "раны"). Внутри организма находятся "макрофаги" – защитники (1-3 игрока). На другой половине площадки находятся игроки – "микробы", которые стараются (по команде педагога) попасть в "организм" через "раны".

"Макрофаги" должны запятнать "микробы". Запятнанный "микроб" выбывает из игры, если не успевает произнести скороговорку (например: "Микробы живут везде – и на суше, и в воде. Через раны попадают в организм, и приводят к беде!"). "Микробы", которым удалось через "рану" попасть в "организм", произносят: "В организм я захожу и болезни приношу, а как

слышу “Макрофаг” – убегаю с криком “Ах!” После ключевого слова (“макрофаг”) игроки-“макрофаги” “оживают” и бегут, стараясь запятнать “микробы”. Игра заверша-

ется объявлением результата, определением лучших игроков, повторением основных терминов и понятий о здоровом образе жизни.

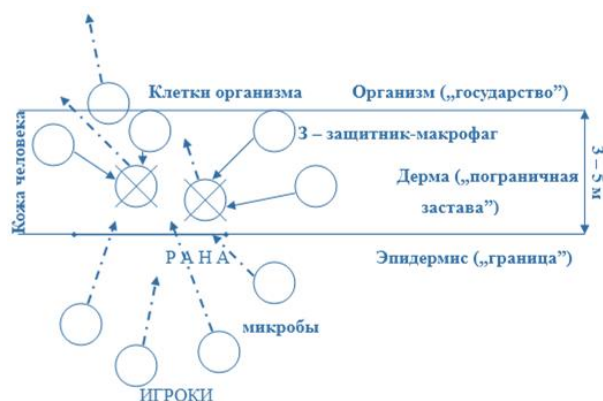


Рисунок 1

Структурно-логическая схема проведения подвижно-познавательной игры “Макрофаги”

В ходе педагогических наблюдений нами было установлено, что обучение основам двигательных действий с использованием сюжетных подвижно-познавательных игр требует от ребенка собранности, внимания, конкретности представления, активности мысли, развития памяти: эмоциональной, если процесс обучения вызывает заинтересованность и связанный с этим эмоциональный отклик; образной – при восприятии наглядного образа движений и выполнения упражнений; словесно-логической – при осмыслении задачи и запоминании последовательности выполнения всех элементов упражнения, содержания и действия в подвижной игре и самостоятельного их выполнения; двигательно-моторной – в связи с практическим выполнением упражнений самими детьми; произвольной – без которой невозможно сознательное, самостоятельное выполнение упражнений.

Выводы. Таким образом, обучение культуре движений следует считать неотъемлемой составляющей целостного педагогического процесса, направленного на формирование всесторонне развитой личности.

Целенаправленное обучение движениям формирует внутренний мир ребенка, его мысли, мировоззрение, нравственные качества и моральные чувства (доброжелательность, взаимопомощь, целеустремленность, честность). В процессе обучения движениям у детей также активно развиваются умственные способности, эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности, активная жизненная позиция личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособие [для студентов пединститутов и учащихся педучилищ] / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
2. Пристинский, В. Н. Здоровье и здоровый образ жизни школьников. Подвижно-познавательные технологии : монография / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская, К. К. Краснолуцкий. – Saarbrücken, Deutschland, Германия : Palmarium Academic Publishing, 2013. – 145 с.
3. Пристинский, В.Н. Интерактивные технологии в развитии психофизических функций детей младшего школьного возраста / В.Н. Пристинский // Нацио-

- нальные программы формирования здорового образа жизни : материалы межд. науч.-практ. конгресса (Москва, 27-29 мая 2014 г.). – М. : Росс. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2014. – 127 с. – С. 106 – 110.
4. Пристинський, В. Освітньо-валеологічна спрямованість уроків фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку / В. Пристинський, І. Макущенко, Т. Пристинська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Вип. 10. – Львів :
- НВФ Українські технології, 2006. – Т. 1. – С. 59 – 64.
5. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Т. В. Прищеп

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта
Днепропетровск, Украина
pettytyrant06@rambler.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема использования игровых технологий обучения для овладения иностранным языком. Автор предоставляет результаты исследования, в котором было использовано дискуссионно-групповые формы обучения на примере студентов ДГИФКиС. Рассматриваются игровые технологии обучения в контексте развития личности. Отмечено, что дискуссионно-групповые формы обучения направлены на обмен мнениями, утверждениями с целью формирования у участников определенной точки зрения. Охарактеризовано главное условие эффективного использования дискуссионных форм обучения. Акцентировано внимание на анонимном тестировании, с помощью которого мы определили самый эффективный вид игровой технологии обучения студентов спортивных специальностей. Отмечено, что игровые формы обучения стимулируют студентов анализировать свои мысли, прежде чем их озвучить. Охарактеризована центральная проблема использования интерактивных игр в отсутствии собственного мнения у студентов. Раскрыта важность уделения как технической стороны речи, так и эмоциональной

при использовании игровых технологий обучения.

Актуальность исследования. Основным средством человеческого общения является язык, а в многоязычном пространстве – несколько языков. Вот почему изучение иностранных языков приобретает особый статус и это касается студентов не только спортивных специальностей. Анализ современной высшей школы позволяет утверждать, что она нуждается в таких методах обучения, которые бы помогли не только качественно научить, но и развить потенциал личности. Наше время характеризуется поиском новых форм, методов и приемов обучения. В институте физической культуры обучение направлено на то, чтобы помочь следующему поколению не только приспосабливаться, но и активно осваивать социальные изменения.

На занятии иностранного языка со студентами спортивных специальностей особое место занимают формы, которые обеспе-

чивают активное участие в занятии каждого студента, стимулируют речевое общение, способствуют формированию интереса и стремления изучать иностранный язык. Эти задачи можно решить с помощью игровых методов обучения.

О учебной возможности игры известно давно. В настоящее время проблема применения языковой игры в обучении иностранному языку широко освещается в отечественной и зарубежной методической литературе. Игра – наиболее доступный для студентов вид деятельности, способ переработки полученных из внешнего мира впечатлений [2, 8]. В игре ярко проявляются особенности мышления и воображения, эмоциональность, активность, развивающая потребность в общении. Интересная игра повышает уровень активности студента, и он может решить более сложную задачу, чем на обычном занятии. Но это не говорит о том, что все занятия должны проходить в игровой форме. Игра – это только один из методов, и она дает хорошие результаты только в сочетании с другими формами обучения: аудированием, говорением и чтением [2, 8].

Игровые технологии обучения иностранному языку способствуют созданию активного, делового, нужного эмоционального состояния. Они помогают развить у студентов: способность общаться по теме занятия, умение быстрого нахождения необходимых лексических единиц для решения задач в игровых ситуациях, коммуникативность, собранность в нужных ситуациях, чувство уверенности в своих силах, способность выражать свои мысли средствами иностранного языка, оценку вероятности использования полученных знаний в будущей специальности и другое [1, 8].

Эльконин трактует игру как деятельность, возникающую на определенном этапе, как

одну из ведущих форм развития психических функций и способов познания мира [4, 38]. Игра имеет большое значение для развития личности. Успех учебной игры определяется возможностями участников, а также их возрастными особенностями. Учебная деловая игра имеет следующие функции: развивающая, коммуникабельная, активизирующая, информационная и функция интеграции знаний, которая обеспечивает межпредметные связи между курсами общих объектов изучения [3, 45-67].

Методы и организация исследования. Для проведения данного исследования мы использовали игровые технологии обучения у студентов спортивных специальностей для этого было отобрано 3 группы студентов, которые специализируются на физическом воспитании и здоровье человека: ФВ 13-2,4 (15 студентов) далее группа 1, ФВ 14-4,5,6 (16 студентов) далее группа 2, 3Ч 14-2з (13 студентов) далее группа 3.

Для определения наилучшей игровой технологии обучения, в институте физической культуры, мы использовали дискуссионно-групповые формы обучения. Дискуссионные формы обучения – это один из видов игровых технологий обучения, которые целенаправленны и упорядочены для обмена мнениями, утверждениями с целью «нахождения истины» или формирования у участников определенной точки зрения. Главными условиями являются ограничение одним вопросом-темой, высказанная мысль должна быть аргументированной [2, 10]. В нашем исследовании мы использовали следующие игровые технологии обучения:

"Brainstorm" целью этой игры является обеспечение генерации идей для неординарного решения определенной проблемы.

"Roundtable" коллективная игра применяется для решения общей проблемы.

"Scientific debate" спор-диалог, в которой студенты-представители разных направлений, отстаивают свое мнение, противоположное другим.

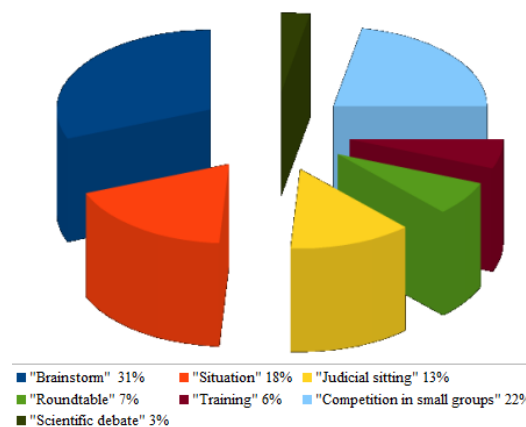
"Competition in small groups" мотивационная игра, которая побуждает студентов к активности.

"Situation" призвана развивать умение быстро реагировать и фантазировать.

"Judicial sitting" игра с распределением ролей и поиском конструктивных ответов.

"Training" форма обучения с применением различных форм работы в небольшой группе, с целью совершенствования навыков в процессе моделирования ситуаций, приближенных к реальности.

Результаты исследования и их обсуждение. Эти дискуссионные формы обучения мы применили во всех 3-х группах на практических занятиях в ходе изучения курса «Иностранный язык (английский)». После чего было проведено анонимное тестирование с целью выяснения наилучшей игровой технологий обучения на занятиях со студентами спортивных специальностей. Данные тестирования показали, что наилучшие результаты были получены при использовании игровой технологии "Brainstorm" его выбрал 31%, 22% – "Competition in small groups", 18% – "Situation", 13% – "Judicial sitting", 7% – "Roundtable", 6 % – "Training" и 3% – "Scientific debate" (рисунок ниже).



При использовании дискуссионных форм нашей задачей было выяснить наилучшую игровую технологию обучения, чтобы внести изменения в ход занятий и повысить продуктивность занятия по иностранному языку. Нужно подчеркнуть, что результаты исследований использованы при разработке учебно-методического материала. Главной проблемой использования интерактивных игр является тот факт, что студент часто не имеет собственного мнения, а если и имеет, то боится высказывать его открыто. Проведение интерактивных занятий способствует значительному улучшению коммуникационных навыков студентов, в результате чего исчезают внутренние ограничения. В процессе общения студенты учатся: общаться с разными людьми, выражать альтернативные мнения, принимать взвешенные решения, участвовать в дискуссиях [3, 68].

Выводы. Таким образом, игровые методы являются одними из самых эффективных методов обучения иностранному языку, так как их психолого-педагогической основой является игровая деятельность, которая вносит большой вклад в психическое развитие личности. Использование интерактивных форм и методов в реализации лично ориентированного подхода в преподавании английского языка позволяют увеличить количество разговорной практики

на занятии, оказываются интересными для студентов, помогают усвоить материал и использовать его в дальнейших занятиях, выполняют дидактические и развивающие функции.

Таким образом, целесообразным является увеличение занятий, в которых присутствуют элементы игровых технологий обучения студентов спортивных специальностей ("Brainstorm", "Competition in small groups", "Situation" и т.п.), что поможет не только сформировать коммуникативные навыки у студентов, но и поможет придать им дополнительную мотивацию. Кроме выше сказанного в ходе работы большое значение необходимо уделять формированию технической стороны речи, риториче-

ских приемов, умению правильно строить речь и осуществлять публичные выступления и презентации.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Дмитренко Т.А. Методика преподавания английского языка в ВУЗе // Учебное пособие / Т.А. Дмитренко. – М.: МЭЛИ, 2009. – 92 с.*
2. *Крамаренко С. Интерактивные техники обучения, как средство развития творческого потенциала учащихся // Открытый урок / С.Г. Крамаренко. – 2002. – № 5-6. – С.7-10.*
3. *Пометун А. Современный урок. Интерактивные технологии обучения / А. Пометун, Л. Пироженко. – М.: Издательство А.С.К., 2004. – 192 с.*
4. *Эльконин Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999. – 306.*

ОБОСНОВАНИЕ СМЕНЫ ПОДХОДА К ОЦЕНИВАНИЮ УЧАЩИХСЯ, КАК ОДНОМУ ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ФАКТОРОВ ПОВЫШЕНИЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е. М. Ревенко, Т. Ф. Зелова

ФГБОУ ВПО «Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия (СибАДИ)»

Омск, Россия

revenko.76@mail.ru

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы низкой двигательной активности детей и подростков, а также низкой привлекательности уроков физической культуры. Одной из причин этого является недостаточный учет при реализации традиционного программно-нормативного подхода индивидуальных особенностей учащихся. Приводятся данные экспериментальных исследований свидетельствующих о существовании индивидуально-типологических вариантов возрастного развития, выражающихся в разных темпах развития двигательных способностей и интеллекта. Предлагается изменить акцент, и при оценивании учащихся на уроках

физической культуры исходить в первую очередь не из уровня проявления двигательных способностей, навыков и умений, а из индивидуальной динамики и траектории развития двигательного потенциала учащихся.

Актуальность. Одной из проблем современности является крайне неблагоприятное состояние здоровья детей. Процент здоровых выпускников школ составляет не более 15 %. Основной причиной этого, по мнению многих специалистов, является чрезвычайно низкая двигательная активность. Еще в 90-х годах прошлого столетия Ю.Н. Вавилов и Д.Ю. Вавилов [2] отмечали,

что дефицит двигательной активности детей составляет до 75 % от необходимого уровня для поддержания здоровья. На сегодняшний день этот дефицит очевидно выражен в большей мере. Уровень физического развития современных школьников составляет лишь 60 % от уровня их сверстников 70-х годов прошлого столетия. Сложившаяся ситуация, с одной стороны, является следствием низкого уровня культуры ведения здорового образа жизни непосредственно взрослыми, оказывающими воспитательное воздействие на детей. Нередко значимость урока физической культуры не находит понимания среди родителей, учителей предметников [2, 3]. Не будет преувеличением, что многими урок физической культуры воспринимается не только как второстепенный, но и как мешающий организации учебного процесса по «главным» предметам.

С другой стороны, привлекательность уроков физической культуры крайне низка. Как отмечал Ю.Н. Вавилов с соавт. [2], по данным ВНИИФК негативное отношение к урокам физической культуры выражает более 80 % учащихся старших классов. В работе О.А. Чурганова с соавт. [10] отмечается, что уровень физической активности значительно снижается по мере взросления и наиболее ярко проявляется в подростковом возрасте. Результаты исследования, проведенного М. Пасеком [5] на выборке польских школьников свидетельствуют, что посещаемость учениками уроков физической культуры неуклонно снижается.

Следовательно, сложившаяся ситуация во многом имеет и «внутренние» причины. Неслучайно низкую эффективность традиционной системы организации физической культуры признают многие специалисты. В основе решения задач предмета физическая культура лежала программно-нормативная система, которая не учитывала

склонности, способности и интересы занимающихся, а в этих условиях сложно формировать устойчивую положительную мотивацию к занятиям. В основе новой стратегии должна лежать личностно-ориентированная парадигма, где определяющим является соответствие используемых форм, средств, методов и условий обучения индивидуально-психологическим особенностям учащихся, а также свобода выбора физической активности, в наибольшей степени отвечающей индивидуальным склонностям и способностям каждого человека [9]. Вместе с тем, нельзя не отметить, что последнее нововведение в школьную программу по физической культуре – третий урок в неделю, по факту во многих школах возымело обратный эффект. В частности, площади спортивных площадок и залов в школах не увеличилась, а проходимость возросла на треть. Следовательно, количество учащихся одновременно находящихся в спортивных залах увеличилось, что негативно отражается на обучающем компоненте, моторной плотности уроков и, как следствие – интересе к занятиям со стороны учащихся.

Принципиально важным является понимание того, что в современных условиях дефицит двигательной активности может быть компенсирован только посредством активных занятий физической культурой и спортом, как в рамках школьной программы, так и вне школы. В этой связи нельзя не согласиться с М. Пасеком с соавт. [5], пришедших к выводу, что *высшей ценностью физического воспитания подрастающего поколения должно быть именно посещение уроков физической культуры*. В рабочих программах по физической культуре (в отличие от других учебных дисциплин) одной из приоритетных задач является формирование мотивационно-ценностного отношения к физиче-

ской культуре. Действительно, если исходить из необходимости в первую очередь повышать двигательную активность детей и подростков, обязанности педагогов прививать устойчивый интерес к урокам физической культуры, формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, акцент должен смещаться на повышение привлекательности этих уроков.

Многолетний опыт реализации программно-нормативного подхода в организации физического воспитания подрастающего поколения демонстрирует его низкую эффективность в аспекте формирования устойчивой мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В частности, предъявление всем учащимся унифицированных требований в виде контрольных нормативов оценки развития двигательных качеств, умений и навыков, без учета индивидуальных особенностей занимающихся (склонностей, задатков, предрасположенностей, интересов и т.д.), является практически единственным объективным мерилем освоения учебной программы и аттестации учащихся. Принимая во внимание, что развитие двигательных способностей имеет значительную генетическую обусловленность, сроки и продолжительность сенситивных периодов имеют значительные различия, а темпы биологического созревания могут существенно различаться у детей и подростков одного календарного возраста, соответствие требованиям программно-нормативного подхода для части детей будет если и невозможным, то существенно затрудненным. Следовательно, при всех стараниях определенной части учеников самоутвердиться на уроках физической культуры достаточно сложно, низкие оценки по результатам сдачи контрольных нормативов приводят к неудовлетворенности занятиями, как следствие – утрате

мотивации посещения уроков физической культуры.

Нельзя оспорить мнение В.И. Ляха [4], что оценивание как таковое на уроках физической культуры необходимо, поскольку выполняет контролирующую и воспитывающую функции. По нашему мнению, если во главе угла оценивания стоит выполнение контрольных нормативов, невыполнимое требование, которое обозначает сам В.И. Лях. В частности, отмечается, что «оценка выполняет свои функции, если она удовлетворяет следующим требованиям: осуществляется систематически, является объективной, всесторонней, дифференцированной и индивидуальной» [4, с. 18] (курсив – Е.Р., Т.З.). Далее автор отмечает: «основной принцип, которым должен руководствоваться учитель при выставлении отметки, выражается следующим образом: отметка должна содействовать развитию учащегося, а не тормозить его, воспитывать у него интерес и желание заниматься физическими упражнениями и стимулировать активность» [4, с. 18]. Поскольку учет индивидуальных особенностей учащихся, о чем пишет В.И. Лях, не может не затрагивать вопросов о неравенстве в уровне биологической зрелости учащихся (что особенно ярко проявляется в младшем школьном и подростковом возрастах), о неравенстве учащихся по имеющимся у них задаткам к развитию тех или иных способностей, склонностей к той или иной форме двигательной активности, то оценка, выставляемая на основе контрольных нормативов, в целом вряд ли может способствовать формированию устойчивой мотивации и желанию систематически (более того самостоятельно) заниматься физическими упражнениями.

Для обоснования необходимости изменения подхода к оцениванию успеваемости учащихся по физической культуре, мы приводим результаты исследования,

свидетельствующие о проявлениях индивидуально-типологических вариантов возрастного развития, выражающихся в разной динамике двигательных способностей и интеллекта.

Организация и методы исследования. В исследовании участвовали школьники (юноши) МОУ «Лицей № 149» г. Омска 6, 8 и 10-х классов (30, 32 и 48 человек соответственно), всего 110 человек. Сбор экспериментальных данных осуществлялся в 2008 / 2009 учебном году и состоял из двух этапов. На первом этапе в сентябре 2008 г. исследовался исходный уровень изучаемых способностей школьников. На втором этапе исследования в мае 2009 г. проводилось повторное тестирование, на основании результатов которого исследовалась динамика способностей.

Двигательные проявления школьников изучались на основе измерения силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, скорости, аэробной выносливости. Показатели общего физического развития (ОФР) каждого учащегося рассчитывались путем перевода абсолютных значений вышеперечисленных тестов в баллы по программе «Президентские состязания» [9], среднее арифметическое значение которых принималось нами за показатель ОФР. Динамика общего физического развития (ДОФР) рассчитывалась путем сопоставления показателей ОФР в начале и конце учебного года.

Изучение умственных способностей школьников 8-х и 10-х классов осуществлялось посредством теста Р. Амтхауэра в адаптации Л.А Ясюковой [11], а школьников 6-х классов – интеллектуального теста (ГИТ) [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов исследования свидетельствует о несовпадении во времени динамики развития двигательных способностей и интеллекта. Особенно ярко это проявляется в подростковом возрасте,

когда высокие темпы прироста двигательных способностей наблюдаются на фоне сравнительно низких уровня и динамики интеллекта. Напротив, подростки с большей динамикой интеллекта характеризуются меньшими уровнями и темпами развития двигательных способностей (таблица 1).

Так, нами установлено, что в начале учебного года интегральный показатель общего физического развития (ОФР) был несколько выше у шестиклассников с высокими уровнем и динамикой интеллекта. Вместе с тем в конце учебного года динамика ОФР была достоверно выше ($P \leq 0,01$) у учащихся с низкой динамикой развития интеллекта. Иная картина наблюдается у школьников 8 и 10-х классов. В частности, у них как в начале, так и в конце учебного года более высокая динамика ОФР свойственна школьникам с меньшим уровнем, но с более выраженной динамикой интеллекта. Напротив, школьники с низкой динамикой ОФР характеризуются большим уровнем, но меньшей динамикой интеллектуального развития.

Комплекс исследований, проведенных нами [6], позволяет заключить, что пики динамики развития двигательных и умственных способностей не совпадают в подростковом возрасте. При этом отчетливо выделяются две полярные группы: подростки с ускоренным развитием двигательных способностей на фоне сниженной динамики интеллекта и, наоборот, подростки с высокой динамикой интеллекта на фоне сравнительно низких темпов прироста двигательных способностей. Очевидно, выявленные факты являются следствием гетерохронности развития двигательной и умственной сфер, которая выражается в двух индивидуально-типологических вариантах возрастного развития. Следовательно, различия в уровнях проявления и динамике изучаемых способностей есть следствие

того, что у одних наблюдается сравнительно более раннее интенсивное умственное развитие, а у других – двигательное. Мы имеем основания полагать, что в многообразии индивидуальных траекторий возрастного развития, выделяются два полярных варианта. Вместе с тем среди тестируемых школьников встречаются те, у

кого наблюдается одновременно высокий уровень развития как двигательных, так и умственных способностей. Данные исключения не так часты и достаточны, чтобы повлиять на общую картину, выявленную в целом по выборке.

Таблица 1

Показатели общего физического развития у школьников 6, 8 и 10-х классов, различающихся динамикой интеллекта

Учащиеся	Динамика интеллекта	Показатели общего физического развития (ОФР)		
		начало уч. года	конец уч. года	темп прироста
6-х классов	низкая (M^1)	20,55 ± 6,15	27,58 ± 5,18	31,41 ± 11,93
	высокая (M^2)	23,03 ± 4,29	27,24 ± 4,94	16,84 ± 5,46
	$M^1 - M^2$	1,23	0,18	4,16**
8-х классов	низкая (M^3)	23,17 ± 6,73	29,34 ± 8,20	23,93 ± 7,35
	высокая (M^4)	27,35 ± 5,88	37,26 ± 5,72	31,64 ± 6,84
	$M^3 - M^4$	1,81	3,07**	2,98**
10-х классов	низкая (M^5)	27,77 6,04	32,99 6,32	17,68 6,74
	высокая (M^6)	32,56 6,34	40,48 6,12	22,37 6,07
	$M^5 - M^6$	2,61*	4,08**	2,48*

Примечание. * – достоверность различий на уровне значимости $P \leq 0,05$; ** – $P \leq 0,01$. Показатели ОФР рассчитывались посредством перевода в баллы (по программе «Президентские состязания») тестовых испытаний на силу, силовую выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, выносливость.

Как показано в работах [6, 7, 8], динамика изучаемых способностей связана с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы. В этой связи, очевидно, что выявленная специфика возрастного развития имеет биологические предпосылки.

Заключение. Оптимизация организации физического воспитания видится в необходимости учета индивидуальных особенностей возрастного развития. Это позволит

избежать формирования устойчивого негативного отношения к физической культуре у тех детей, которые отличаются от сверстников спецификой структуры возрастного развития, выражающейся в разных соотношениях динамики двигательных способностей и интеллекта. Учитывая, что индивидуально-типологические варианты возрастного развития связаны со сроками наступления сенситивных периодов в развитии той или иной стороны двигательных проявлений, ориентация на контрольные

нормативы, как ведущий фактор оценивания успешности освоения программы по физической культуре, представляется нецелесообразной. Очевидно, что для формирования мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, обеспечения удовлетворенности от уроков физической культуры необходимо изменить акценты и переориентировать систему оценивания учащихся с требований контрольных нормативов на учет индивидуальной траектории и темпов прироста в развитии двигательного потенциала учащихся, с учетом исходного уровня проявления двигательных способностей, умений и навыков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акимова, М.К. Руководство к применению группового интеллектуального теста (ГИТ) для младших подростков / М.К. Акимова, Е.М. Борисова, К.М. Гуревич, В.Т. Козлова, Г.П. Логинова. – Обнинск: Изд-во «Принтер», 1993. – 40 с.
2. Вавилов, Ю.Н. Спортивно оздоровительная программа «Президентские соревнования» (авторский проект) / Ю.Н. Вавилов, Д.Ю. Вавилов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 51 – 54.
3. Локалова, Н.П. Зачем нужна школьная физкультура: точка зрения психолога / Н.П. Локалова // Вопросы психологии. – 1989. – № 3. – С. 106 – 112.
4. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10 – 11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.
5. Пасек, М. Посещаемость занятий по физическому воспитанию и ее связь с отношением к физкультуре и отдельными биологическими и социальными факторами с учетом проведения занятий в полевых условиях и школьных залах / М. Пасек, М. Михайловска-Савчин, А. Новак-Залеска // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 8. – С. 44 – 48.
6. Ревенко, Е.М. Взаимосвязи двигательных и умственных способностей в процессе взросления: монография / Е.М. Ревенко, В.А. Сальников. – Омск: СибАДИ, 2014. – 392 с.
7. Ревенко, Е.М. Уровень умственных способностей студентов, различающихся типологическими особенностями проявления свойств нервной системы / Ревенко Е.М., Сальников В.А. // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 43 – 51.
8. Сальников, В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография / В.А. Сальников. – Омск: СибАДИ, 2013. – 411 с.
9. Сальников, В.А. Индивидуальность личности в системе инновационного физического воспитания / В.А. Сальников, Е.М. Ревенко, С.Е. Бебинов // Образование и наука. Известия УРО РАО. – 2012. – № 8. – С. 124 – 135.
10. Чурганов, О.А. Международная программа «Здоровье и поведение детей школьного возраста» / О.А. Чурганов, О.М. Шелков, А.В. Калинин, А.А. Маточкина, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 4. – С. 2 – 5.
11. Ясюкова, Л.А. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра (IST): методическое руководство / Л.А. Ясюкова. – СПб.: ГП «ИМАТОН», 2002. – 80 с.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ» В РАМКАХ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Е. В. Смелкова, И. Е. Евграфов

ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма»
Казань, Россия
fitnez@mail.ru

Аннотация. В статье обосновывается актуальность введения в программу по физической культуре раздела «Фигурное катание». Систематические занятия фигурным катанием формируют идеальную осанку, тренировки произвольных и показательных программ, наконец их составление, подбор музыкального сопровождения для выступлений требуют от фигуриста знакомства с музыкой, балетом, театром, другими видами сценического искусства, наконец с литературой.

Массовое развитие фигурного катания на коньках, совершенствование его организационных форм позволили советскому, а после российскому фигурному катанию занять ведущие позиции в мире. Убедительные победы наших фигуристов демонстрируют основные черты советской и российской школы фигурного катания, органично соединяющей отличную физическую подготовку, рациональную технику с эстетическим совершенством и волей к победе.

Современное направление развития фигурного катания на коньках характеризуется ярко выраженной тенденцией к гармонии основных компонентов катания, сбалансированности содержания программы [1].

Программы официальных соревнований по фигурному катанию включают одиночное катание (мужское и женское), парное (смешанные пары), спортивные танцы (смешанные пары) и синхронное группо-

вое катание (самостоятельные соревнования). В настоящее время одиночное, парное и синхронное катание включают короткую (выполнение предписанных элементов со связующими или соединительными шагами) и произвольную (выбор элементов свободный) программы. Для парного катания характерны и свои специфические элементы: поддержки, обводки, подкрутки... В программу соревнований по спортивным танцам входят обязательный, оригинальный и произвольный танцы [2].

Фигурное катание – это, прежде всего спорт, и занятия им, как и всяким другим видом спорта, определенным образом воздействуют на организм человека, способствуют выработке у него определенных качеств, необходимых в повседневной жизни. Фигурное катание развивает прежде всего координацию движений, определенную смелость и закаливает организм.

Систематические занятия фигурным катанием формируют идеальную осанку, тренировки произвольных и показательных программ, наконец их составление, подбор музыкального сопровождения для выступлений требуют от фигуриста знакомства с музыкой, балетом, театром, другими видами сценического искусства, наконец с литературой. При серьезной, вдумчивой работе над программой необходимо хорошо понять смысл музыкального произведения, те мысли и чувства, которые вложил в него композитор. А это возможно

1096

лишь ознакомившись с эпохой, в которую создана данная музыка, со своеобразием творчества композитора, наконец, с действующими лицами и сюжетом спектакля, если музыка взята из балета, оперы или кинофильма.

Большинство фигуристов выступает перед зрителями. Даже занимающиеся в группах здоровья через некоторое время начинают репетировать простые показательные номера, которые демонстрируют на вечерах-смотре, а также перед публикой, посещающей катки. Умение чувствовать себя свободно, естественно выступая перед аудиторией – ценные качества, которые необходимы любому человеку в повседневной жизни.

Занятия фигурным катанием выполнение разнообразных элементов способствует развитию вдумчивого отношения к заданиям тренера, развитию способности к анализу и синтезу движений, пробуждает в ребенке творческое начало, вызывает желание сделать ту или иную фигуру в собственной интерпретации, по-новому соединить известные элементы, придумать новые...

Современный человек ведет целый день живет в рамках так называемых стандартных поз. При таком образе жизни, свидетельствует лауреат Ленинской премии академик П. Анохин, его почки и почечные лоханки превращаются в своего рода отстойники, где в результате концентрации в организме солей образовывается песок, а затем и камни. Избавиться от этого можно частой переменой положения тела, что наряду с другими видами спорта успешно достигается фигурным катанием.

Следует сказать еще об одном свойстве, развивающемся у человека, занимающегося фигурным катанием, – быстрой реак-

ции и совершенной координации. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе.

Кроме ярко выраженного оздоровительного влияния на организм занятия фигурным катанием значительно повышают работоспособность человека в условиях движений с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела [3].

В г. Казани в связи с проведением Универсиады-2013 было построено большое количество новых спортивных объектов. Многие из них имеют ледовые площадки для массового катания и проведения тренировочных занятий по фигурному катанию и хоккею.

В связи с этим возникает необходимость привлечения специалистов по обучению навыкам катания на коньках. В сложившейся ситуации специалистам и учителям физической культуры необходимы знания и навыки обучения техники безопасности поведения на катке, техники скольжения и падения. Массовые катания на коньках становятся все более популярным в связи с проектами на центральных телевизионных каналах («Ледниковый период» и др.).

Фигурным катанием на коньках начинают заниматься обычно в детстве и увлекаются затем на всю жизнь. Занятия фигурным катанием у студентов всегда вызывают интерес. Это связано с новизной занятий, доступностью, возможностью импровизации. В программе занятий фигурным катанием у студентов (не занимавшихся ранее) основные элементы фигурного катания: скольжение елочкой, фонарики, змейки, цапля, метелочка. При занятиях на коньках так же важен артистизм. Так, используя,

смену положения рук, поз, мимику и жесты, музыкальное сопровождение можно создавать небольшие программы выступления, владея минимальным набором элементов.

В настоящее время возникла необходимость включению в учебную программу по физической культуре раздела «Обучение фигурному катанию на коньках».

ЛИТЕРАТУРА

1. Мишин, А.Н. Фигурное катание на коньках / А.Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
2. Хмара, Т. Фигурное катание на коньках [Электронный ресурс] / Т. Хмара, О. Кривич. – офиц. сайт Современного музея спорта. – Режим доступа: <http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/>
3. Занимайтесь фигурным катанием [Электронный ресурс] – офиц. сайт А. Урманова. – Режим доступа: http://a-urmanov.narod.ru/zanimaites-figurnym-kataniem_1.htm

ВЛИЯНИЕ ПОСЕЩАЕМОСТИ ЗАНЯТИЙ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

О. Г. Сорокина, Э. Н. Иванова, И. Ф. Липатова, Ф. В. Максимова

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И.Н.Ульянова»

Чебоксары, Россия

aslamasy_faina@mai.ru

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию влияния посещаемости занятий по физической культуре в вузе на результаты тестирования физической подготовленности студентов. Уменьшение двигательной активности и физической нагрузки у студентов ведет к снижению уровня их общей физической подготовленности. В связи с этим возрастает роль физической культуры в жизни студенческой молодежи. Занятия физической культурой позволяют повысить уровень функциональных возможностей организма, развить физические качества и укрепить здоровье. Для выявления уровня физической подготовленности студентов авторами – преподавателями физической культуры был использован метод тестирования. Студенты сдавали четыре контрольных норматива: прыжок в длину с места, приседание на одной ноге, поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине и отжимание от скамейки. Проведенный анализ результатов исследования показал, что средний балл у студентов, посетивших 80-100% учебных заня-

тий по предмету, оказался выше, чем у посетивших 20-30%. В ходе исследования также было выявлено улучшение результатов от семестра к семестру и от курса к курсу. Итак, активное посещение учебных занятий по физической культуре позволяет студентам достаточно справляться с контрольными нормативами и повышать уровень общей физической подготовленности.

Актуальность. В силу высокой учебной нагрузки и малоподвижного образа жизни у студентов отмечается уменьшение двигательной активности и физической нагрузки. Это отражается на функционировании многих систем организма, прежде всего сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной. Снижаются адаптационные и функциональные возможности организма. В связи с этим возрастает роль физической культуры в жизни студентов. Физическое воспитание молодежи осуществляется через разные формы занятий: обязательные

(урочные), самостоятельные (по интересам), различные спортивно-массовые мероприятия, проводимые вузом, городом и республикой. Большое значение для студента имеет регулярное посещение обязательных учебных занятий, на которых решаются оздоровительные, воспитательные, образовательные, развивающие задачи. Именно при систематических занятиях физической культурой и спортом происходит совершенствование всех органов и систем организма, что, в свою очередь, позволяет повысить уровень функциональных возможностей организма, развить физические качества, укрепить и сохранить здоровье. Важнейшей задачей, стоящей перед системой физического воспитания студенческой молодежи, является обеспечение достаточно высокого уровня ее физической подготовленности.

Цель исследования – выявить, как влияет посещаемость учебных занятий по физической культуре на результаты тестирования физической подготовленности студентов.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось со студентками первых, вторых и третьих курсов медицинского факультета Чувашского государственного университета им. И. Н. Ульянова, отнесенными по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинским группам. Учебная программа по предмету «Физическая культура» предполагает двухразовые занятия в неделю. В конце каждого семестра студенты сдают контрольные нормативы, причем разные в зимнюю и летнюю сессии. В данном эксперименте оценивались нормативы, сдаваемые в зимнюю сессию:

- прыжок в длину с места;

- приседание на одной ноге;
- поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине;
- отжимание от скамейки.

Эти тестовые упражнения были разработаны кафедрой физической культуры и спорта вуза согласно балльно-рейтинговой системе оценивания знаний и умений студентов. Девушки сдавали четыре норматива. Три лучших результата учитывались для получения зачета по предмету. Нормативы оценивались по 10-балльной шкале. Студенты могли набрать максимальный балл 30. В ходе исследования были использованы такие методы, как тестирование, анализ, обобщение, сравнение, методы математической статистики.

Результаты исследования. Проведенный анализ результатов исследования показал, что средний балл по трем лучшим нормативам у студентов, активно посещавших учебные занятия по предмету (80-100%), составил 25,6 из 30 возможных. Посетившие 20-30% учебных занятий набрали в среднем 20 баллов. В ходе исследования также было выявлено улучшение результатов от семестра к семестру и от курса к курсу. Так, 60,05% девушек-второкурсниц улучшили свои показатели по сравнению с теми, что были достигнуты на первом курсе. 24,15% остались на том же уровне. У 15,79% студентов вследствие разных причин (болезни, пропуски) было отмечено ухудшение результатов.

Выводы. Результаты исследования показали, что систематические и регулярные занятия физической культурой позволяют улучшать показатели в тестируемых упражнениях, соответственно повышать и уровень физической подготовленности.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГАРМОНИЧЕСКИ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

Л. И. Струценко, Т. Д. Командик

Павлодарский Государственный педагогический институт

Инновационный Евразийский университет

Павлодар, Казахстан

strucenkoli55@mail.ru

Аннотация. Физкультурная, и тем более, спортивная деятельность вводит человека в сферу разнообразных межчеловеческих контактов, которые по мере накопления физкультурного опыта и роста спортивного мастерства расширяются и усложняются. Вместе с расширением и углублением таких контактов возрастает их роль в приобретении физкультурниками и спортсменами опыта нравственных отношений и в общем социальном формировании их личности.

Авторами статьи подробно изложены благоприятные возможности для осуществления нравственного, эстетического, полового и правового воспитания учащихся на уроках физической культуры и заострено внимание на требованиях к личностным качествам учителя физической культуры, которые позволяют формировать гармонически развитую личность школьника.

Основываясь на идее единства физического и психического в человеке и рассматривая двигательную деятельность как фактор развития личности, П.Ф. Лесгафт подчеркивал необходимость пользоваться такими упражнениями и так организовывать занятия ими, чтобы добиться наилучших результатов в воспитании (или как он выражался в образовании) личности [3].

В повседневном и научном языке часто встречаются термины: «человек», «индивид», «личность». Чаще всего эти слова употребляются как синонимы, но если строго подходить к определению этих понятий, то можно обнаружить существен-

ные смысловые различия. Человек – понятие самое общее, родовое. Индивид понимается как отдельный, конкретный человек, как единичный представитель человеческого рода. Понятие личность вводится для выделения, подчеркивания неприродной (социальной) сущности человека и индивида, т.е. акцент делается на социальном начале [2].

В момент рождения ребенок еще не является личностью. Он всего лишь индивид. Чтобы сделаться личностью, человек должен пройти определенный путь развития, непременными условиями которого являются:

- биологические, генетические заданные предпосылки (быть человеком);
- наличие социальной среды, мира человеческой культуры, с которым ребенок взаимодействует [1].

Образование в этом смысле выступает ведущим началом формирования социально значимой личности, основным инструментом культурной преемственности поколений. А со времен античных полисов физическая культура – неотъемлемая часть образования. Мыслящие люди всех времен понимали, что разностороннее развитие личности невозможно без развития ее физического потенциала. Однако, физическая культура и спорт с ранних лет жизни человека воздействует не только на его тело, но

и на сознание, на внутренний мир, побуждая индивида к конструктивному действию в различных областях общественной жизни. Эта связь отмечалась еще великими мыслителями прошлого «Если вы хотите воспитать ум вашего ученика, - писал Ж.Ж. Руссо, - воспитывайте силы (телесные), которыми он должен управлять. Постоянно упражняйте его тело; сделайте его здоровым и сильным, чтобы сделать умным и рассудительным; ... пусть он будет человеком по силе, и вскоре он станет им по разуму»

Накоплен достаточно большой фактический материал, свидетельствующий о положительном влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на результаты интеллектуальной деятельности, в частности, о зависимости между успеваемостью детей на школьных занятиях и их двигательной активностью. Оказалось, что около 30% неуспевающих учащихся младших классов имеют различные нарушения в двигательной сфере. Выявлена прямая зависимость между двигательной активностью ребенка, его умственным развитием и умственной работоспособностью. Дети младшего школьного возраста, обнаруживающие большую двигательную активность, как правило, отличаются более высокой способностью к абстрактному мышлению по сравнению с учащимися, не занимающимися физической культурой и спортом. Кроме того доказано, что умственно отсталые дети плохо координированы и с большим трудом овладевают двигательными навыками [4].

В физическом воспитании заложены благоприятные возможности для осуществления нравственного, эстетического, полового, правового воспитания занимающихся.

Они заключаются в:

- идейно целеустремленном характере физкультурной и спортивной деятельности;
- направленном совершенствовании личности человека и подготовки его к труду, общественной деятельности;
- эмоциональном характере физкультурных занятий, являющихся благоприятным психологическим фоном для формирования нравственных качеств, стимулирующих нравственное поведение занимающихся;
- необходимости систематически и последовательно преодолевать трудности в овладении техникой двигательного действия, справляться с физической нагрузкой (проявлять волевые усилия, преодолевать усталость, боль, сохранять самообладание). Все это способствует формированию волевых качеств занимающихся;
- формировании эстетически оправданных представлений о красоте движений человека, правильном его поведении [5].

Физкультурная, и тем более, спортивная деятельность вводит человека в сферу разнообразных межличностных контактов, которые по мере накопления физкультурного опыта и роста спортивного мастерства расширяются и усложняются. Вместе с расширением и углублением таких контактов возрастает их роль в приобретении физкультурниками и спортсменами опыта нравственных отношений и в общем социальном формировании их личности.

О значении ФК в формировании гармонически развитой личности школьника

можно говорить много и достаточно убедительно, проблема состоит в том, как осуществить это на практике, каковы условия формирования социально значимой личности.

Педагогический процесс – это всегда взаимодействие учителя и ученика. Поэтому первым и основным условием является личность учителя ориентированная на формирование социально значимой личности.

Исследователи выделяют шесть ведущих способностей личности к педагогической деятельности:

- расположенность к людям, доброжелательность, общительность, коммуникабельность;
- профессиональная зоркость, педагогическая интуиция;
- способность к волевому воздействию, логическому убеждению;
- способность владеть собой;
- оптимистическое прогнозирование;
- способность к творчеству [7].

У учителя физической культуры особый вид деятельности – обучение двигательным действиям, в процессе которого вырабатывается система специальных знаний, формируются навыки и умения, развиваются физические качества. Кроме того, на занятиях решается комплекс оздоровительных и воспитательных задач. Все эти особенности труда выдвигают перед специалистами физической культуры ряд требований:

- глубокие знания анатомо-физиологических, медицинских психолого-педагогических наук. Препо-

даватель, кроме знаний основ общественных и педагогических дисциплин, должен быть глубоко эрудированным в вопросах морфологии, физиологии, биохимии, спортивной медицины, гигиены;

- освоение образцовой модели одной из отраслей спортивно-педагогической деятельности. Преподаватель, тренер должен в совершенстве владеть техникой и методикой обучения избранного вида спорта, ведь по окончании института или факультета физической культуры, студент получает специальность «преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта»;
- соответствующее физическое развитие и физическая подготовленность. Человек физически плохо развитый, не владеющий своими движениями, не может быть преподавателем физической культуры и спорта. Преподавателю следует непрерывно тренироваться, чтобы быть в «форме» и суметь, когда это нужно, правильно показать изучаемые двигательные действия в целом, или, по крайней мере, его отдельные главные элементы;
- развитие задатков организаторских способностей в процессе обучения и их реализация в педагогической деятельности.

Однако генеральной способностью учителя является чувствительность к объекту – растущему человеку, формируемой личности.

О том, что именно такого учителя физической культуры ждет современная школа, свидетельствует анализ анкет студентов

одного из высших учебных заведений г. Павлодара.

Так, на вопрос «удовлетворяло ли бывших школьников качество уроков физкультуры». 60% были довольны уроками физической культуры на протяжении всего периода обучения в школе, 10% респондентов не ответили на данный вопрос, а вот 30% отметили, что уроки им не нравились, особенно в старших классах.

В качестве аргументов они приводили то, что уроки были не интересными, однотипными; в одних школах увлекались только играми, в других на уроках были только бег и прыжки. Зачастую уроки не несли никакой смысловой нагрузки. И, что самое досадное, бывших школьников не удовлетворяла личность учителя физической культуры (отвечали: учитель вел себя не корректно, неопрятно одевался, либо не переодевался вовсе, был равнодушен к уроку, сам не владел техникой изучаемых элементов и прочее).

Это всего лишь анкеты, т.е. субъективное мнение бывших учащихся школ города и области, но задуматься стоит, ведь в руках педагога будущее детей нашего государства.

Другим важным условием является психологическая готовность учащихся к восприятию воспитательного воздействия учителя на уроках физической культуры в школе.

Реализация данного условия возможна только в случае сознательного отношения учащихся к урокам физической культуры. Ученик должен знать ответ на вопрос: зачем ему нужна физическая культура, что она дает, каковы результаты занятий физическими упражнениями и т.п

В социологии физической культуры выделены факторы, способствующие формированию положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом:

I группа – объективные факторы:

- уровень развития материальной базы физической культуры ;
- подготовка профессиональных кадров, их численность и качество подготовки.

II группа – субъективные факторы:

- - формирование мнения и индивидуального сознания в отношении освоения ценностей физической культуры (средства массовой информации, беседы, популяризация видов спорта и прочее);
- - формирование устойчивых мотивов, ценностных ориентаций у учащихся для занятия физической культурой (ученик должен знать ответ на вопрос зачем?);
- - воспитание у учащихся потребности в занятиях физической культурой и спортом, актуализация значимости здоровья, уровня физической подготовленности, физической культуры личности в общей иерархии ценностей человека и общества [2]. По мнению психологов, для того чтобы занятия физическими упражнениями стали потребностью необходимо направить деятельность личности на динамику от «влечения – к желанию – стремлению – интересу – склонности – идеалу – мировоззрению – убеждению» [6].

Непременным условием формирования гармонически развитой личности школь-

ника является проникновение воспитательных мер во все формы деятельности преподавателя физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. — М.: ФиС, 1988. — С. 3-17
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура, молодежь и современность // Теория и практика физ.культуры. 1995 №5
3. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. — М.: ФиС, 1987, 358с.
4. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья. — М.: Профиздат, 1990, - С. 79-86
5. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. — Алматы: Мерей, 1996. — 308 с.
6. Рогов Е.И. Психология человека. — М.: 2003
7. Тер-Аванесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. — М.: ФиС, 1987 — С. 121-129

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ, ПРИМЕНЯЮЩИХ СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

И. Н. Сырова, В. И. Марахтанова, В. Г. Двоеносов

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Казань, Россия

in_syrova@mail.ru

Аннотация. Оценивалось функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, системы дыхания, определялась физическая работоспособность (проба PWC_{170}) и психоэмоциональное состояние (тест САН) у студенток, занимающихся по физкультурно-оздоровительной системе «Пилатес» на протяжении двух учебных лет. Обследовалось 57 студенток специальной медицинской группы в возрасте 18-20 лет. Выявлено достоверное снижение частоты дыхания и увеличение времени задержки дыхания в пробе Генча, что может быть связано со снижением вентилаторной чувствительности дыхательного центра к CO_2 стимулу. Отмечалась стойкая динамика повышения физической работоспособности на протяжении всего периода занятий, что может являться итогом совершенствования техники дыхания. Отмечалась и позитивная динамика психоэмоционального состояния. Субъективные показатели теста

САН - самочувствие, активность, настроение постоянно повышались.

Актуальность. Проблема здоровья студенческой молодежи является наиболее острой и актуальной в последние годы. В настоящее время в вузах России с каждым годом увеличивается количество студентов имеющих отклонение в состоянии здоровья. По данным специалистов в специальные медицинские группы направляются 25–45% студентов 1-го курса, а 10–15% студентов являются полностью освобожденными от практических занятий по физической культуре. С одной стороны это обусловлено общим снижением уровня здоровья учащихся (по данным Минздравоохранения результаты всероссийской диспансеризации учащихся показывают, что только 14,6% выпускников школ

считаются здоровыми), а с другой высокими требованиями, предъявляемыми к состоянию здоровья студентов условиями обучения в ВУЗе.

Исследования показывают, что обучение в высшем учебном заведении вносит свой “вклад” в ухудшение состояния здоровья студентов. С первого по пятый курсы возрастает почти в 2 раза количество студентов, отнесенных, по данным медицинских осмотров, в специальную медицинскую группу. Отмечается тенденция к росту хронических заболеваний, особенно болезней системы кровообращения [1]. При этом низкая физическая активность является одним из основных факторов риска ишемической болезни сердца среди студентов в различных регионах страны [2], а ее сочетание с высоким психо-эмоциональным напряжением, сопровождающим процессы обучения студентов и школьников, особенно неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья. Следовательно, для повышения устойчивости к психоэмоциональному напряжению, сопровождающему учебный процесс и профилактики заболеваемости необходимы оптимизация двигательной активности студентов и повышение их адаптационных возможностей.

Физические упражнения играют особую важность в поддержании здоровья в силу нескольких причин. Одна из них заключается в том, что положительные воздействия физических упражнений на организм регулируемы. При этом необходимо особо отметить, что положительное влияние занятий на состояние здоровья человека будет иметь место только при условии, что используемые средства физической культуры и спорта, двигательный режим и физическая нагрузка адекватны физиологическим и психофункциональным возможностям занимающихся и их уровню здоровья.

Здесь мы сталкиваемся с проблемой диагностики и прогноза состояний человека и оценки степени влияния физических нагрузок на организм. Нарушение адекватности физических нагрузок возможностям организма ведет к иммунологическим нарушениям, если нагрузки становятся чрезмерными, что в свою очередь приводит к развитию тех или иных заболеваний, снижению эффективности тренировок. Одна и та же физическая нагрузка может восприниматься различными лицами по-разному, в зависимости от их конституционального типа, функционального, психоэмоционального состояния и быть оптимальной, недостаточной или чрезмерной. Более того, эта нагрузка может восприниматься по-разному и одним и тем же лицом, в зависимости от его состояния. Поэтому необходимо воспринимать двигательную активность человека по ее внутренней сути как явление индивидуальное.

С этой целью необходима разработка и применение оздоровительно-профилактических программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и постоянным контролем влияния на организм физических нагрузок с оценкой их эффективности.

Материал и методы исследования. Для апробации данных положений нами была выбрана оздоровительная система «Пилатес», представляющая собой комбинированную систему упражнений, направленную на развитие силы, гибкости, выносливости и координацию движений. В программе приняли участие 57 студенток специальной медицинской группы 2-го курса Казанского федерального университета в возрасте 18-20 лет. Занятия проводились на протяжении 2-х учебных лет. Каждое занятие включало упражнения по системе «Пилатес» общей продолжительностью 60 мин. с распределением на 3 части, включающие целенаправленную работу на

группы мышц, с последующим усложнением программы. Контроль адаптивных реакций и функциональных возможностей организма проводился системно на 3-х уровнях. Оперативный контроль осуществлялся на каждом занятии в виде подсчета пульса (ЧСС) после каждой части занятия пилатесом (3х10 мин.). Целевые границы ЧСС поддерживались в диапазоне 100-120 уд./мин. Текущий контроль проводился

ежемесячно с использованием функциональной пробы Руфье. Этапный контроль проводился в начале и в конце каждого семестра и включал: дыхательные пробы с произвольной задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генча); измерение частоты дыхания (ЧД); измерение физической работоспособности в пробе PWC_{170} с использованием степ-теста (таблица 1).

Таблица 1

Динамика функциональных показателей у студенток спецмедгруппы на протяжении двух лет занятий оздоровительной системой «Пилатес»

Показатели	Начало III семестра	Конец IV семестра	Начало V семестра	Конец VI семестра
ЧД (цикл/мин)	17,0 + 0,8	13,5 + 0,6*	14,0 + 1,5*	13,3 + 1,2*
Проба Штанге (сек)	57,0 + 3,5	54,5 + 3,1	58,8 + 3,8	53,7 + 4,8
Проба Генча (сек)	31,1 + 2,4	41,8 + 2,2*	41,1 + 5,4*	40,4 + 3,7*
PWC_{170} (кгм/мин)	316 + 33,0	476,8 + 39,6*	510,5 + 70,7*	784,3 + 76,8*

Примечание: * отмечены различия с исходными значениями $p \leq 0,05$

Обсуждение результатов. Результаты, представленные в таблице 1 показывают, что на протяжении учебного периода отмечалось снижение ЧД, что, по-видимому, связано с применением дыхательных упражнений системы «Пилатес» и, в связи с этим, снижением вентилаторной чувствительности дыхательного центра к основному хеморецептивному стимулу- CO_2 . Об этом может свидетельствовать и достоверное увеличение времени задержки дыхания в пробе Генча. При этом в пробе Штанге изменений времени задержки дыхания не отмечалось.

Значительно увеличился у студенток и уровень физической работоспособности, по данным теста PWC_{170} с 316 + 33,0 кгм/мин до 476,8 + 39,6 кгм/мин в первый год эксперимента и на второй год 510,5+70,7 кгм/мин до 784,3 + 76,8 кгм/мин. Наибольший прирост работоспособности отме-

чался на второй год эксперимента, в VI семестре, что может быть связано с глубоким освоением правильной техники дыхания в системе «Пилатес».

Среднегрупповые показатели физической подготовленности (гибкость, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, сгибание – разгибание рук в упоре стоя на коленях) существенно не изменились.

Также со студентками проводился тест психоэмоционального состояния (САН) – самочувствие, активность, настроение. По результатам теста показатели планомерно увеличивались: С – 4,6; 5; 5,3; А – 4,5; 4,6; 4,8; Н – 5,4; 5,6; 5,8.

Заключение. Таким образом, применение комплекса оздоровительных упражнений системы «Пилатес» у студенток специаль-

ной медицинской группы повышало устойчивость организма к сдвигам дыхательного гомеостаза (по данным пробы Генча), оказывало положительное влияние на изменение показателей системы внешнего дыхания и способствовало повышению физической работоспособности. Изменение вентилаторной чувствительности к хеморецепторным стимулам в результате применения данной системы требует дальнейшего изучения. Контроль за функциональным состоянием студенток повысил их интерес и мотивацию к занятиям, что отразилось и на улучшении посещаемости.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем* / А. В. Чоговадзе, М. Г. Мацук, В. Д. Прошляков // под ред. А. В. Чоговадзе. – М.: Высшая школа, 1986. – 144с.
2. *Агаджанян, Н. А. Здоровье студентов* / Н. А. Агаджанян, В. П. Дегтярев, И. В. Радыш и др. – М.: Изд-во РУДН, 1997. – 199 с.
3. *Агаджанян, Н. А. Двигательная активность и здоровье* / Н. А. Агаджанян, В. Г. Двоеносов, Н. В. Ермакова, Г. В. Морозова, Р. А. Юсупов. – Казань: Казанский государственный университет им. В. И. Ульянова-Ленина, 2005. – 216 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ВУЗАХ

Т. А. Тимофеева

ФГБОУ ВПО «Саратовский ГАУ»
Саратов, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена направленности занятий по физической культуре студентов ВУЗах. Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Со временем люди перешли от простого копирования физических нагрузок и технических приёмов трудовых процессов в простейших играх, к более широкой тематике игр с определёнными правилами и к созданию искусственных спортивно-игровых снарядов – элементов современной физической культуры и спорта. Изменение места и функциональной роли человека требует его направленной психофизической подготовки, так как уменьшение доли простого физического труда совершенно не снимает требования к психофизической подготовленности работников, хотя изме-

няет его структуру. Всё это предъявляет дополнительные требования к активным формированиям психофизических способностей посредством направленного использования физических упражнений. Многочисленные примеры показывают, что в процессе регулярных занятий спортом воспитываются не только необходимые физические качества, но и психологические свойства личности, которые способствуют адаптации молодых людей в коллективе.

Здоровье – это правильная и нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. Охранять собственное здоровье должен каждый, потому что неправильное питание и образ жизни, вредные привычки и могут довести человека до катастрофического

состояния, и тогда придётся прибегать к помощи медицины.

Существуют три вида здоровья:

- Физическое здоровье – это естественное состояние организма, при котором все его органы и системы функционируют нормально, а следовательно и весь организм развивается правильно.
- Психическое здоровье- это совокупность ощущений, представлений, мыслей, эмоций как отражении объективной действительности, другими словами, душевный склад человека.
- Нравственное (социальное) здоровье – это высшая мера человеческого здоровья.

Далеко не всем людям природа дарует гармонично развитое тело, ловкость, выносливость и силу, но эти качества можно приобрести благодаря занятиям физической культурой. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врождённых и приобретённых недугов. Особенно занятия физической культурой необходимы детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физиологического состояния развития и здоровья. Здоровье- это самое ценное, что мы имеем. Его нужно поддерживать и закалять. Так как мы живём в век технологий, основной труд рабочих это управлять машинами, а мышечная деятельность человека снижается, а где- то и вовсе не нужна.

Поэтому сохранение физического здоровья – это важная задача каждого гражданина нашей страны.

При решении конкретных задач профессионально – прикладной физической подготовки будущих специалистов следует все-

гда помнить, что такая подготовка осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой, которая является основой практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе. Однако исследования показали, что только общая физическая подготовка будущих специалистов не может полностью решить задачи специальной подготовки к определённой профессии.

Это одна из прямых задач профессионально направленной психофизической подготовки.

В силу того, что в современном процессе производства участвует огромная масса овеществленного труда, каждая минута потерянного времени (из-за пониженной работоспособности или недостаточной двигательной активности, или высокой утомляемости) влияет не только на индивидуальную, но и на общественную производительность труда.

Производительность труда и его интенсивность - две стороны единого процесса, направленного на увеличение массы продуктов труда. Между тем общественно необходимый уровень интенсивности труда, который имеет свои физиологические и социальные границы, не должен превышать пределов, определяемых требованиями нормального воспроизводства рабочей силы к следующему рабочему дню или циклу работы, так как переступание физиологической границы влечет за собой ускоренный износ человека как рабочей силы. Именно поэтому интенсивность труда каждого работника всегда ограничивается его физическими возможностями.

Но эти возможности, т.е. физиологические границы интенсивности труда человека, весьма эластичны и могут быть изменены при направленном применении средств физической культуры и спорта.

Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.

Понятие «качество специалиста» включает не только знания, умения в профессиональной сфере, но и психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности. Повышать общую и прикладную физическую подготовку студентов в учебное время в вузе можно до определенного предела. Если студент до поступления в вуз не имел необходимой физической подготовленности и ему недостает обязательных учебных занятий, он должен повысить ее с помощью различных вне-учебных форм занятий физической культурой, в том числе и дополнительной самостоятельной подготовкой. Ведь из-за слабой физической подготовленности могут возникнуть неблагоприятные ситуации в период учебных и производственных практик, например на факультетах, готовящих студентов к работе в полевых, экспедиционных, подземных и других сложных условиях. Кроме того, физически и психически плохо подготовленных выпускников вузов нельзя использовать при работе по специальности на разных участках производства. Это также проявляется и в недостаточной профессиональной отдаче или вынужденной неоправданной смене профессии, что приводит к определенным экономическим и моральным издержкам в подготовке специалистов. В экономической литературе по этому поводу отмечено, что если даже человек обладает знаниями и профессиональным опытом, но неимеет необходимых физических способностей, чтобы трудиться, то его нельзя относить к трудовым ресурсам. Вот почему каждый молодой человек должен заблаговременно и активно готовиться к избранной профессии, целенаправленно развивать те физические и

психические качества, которые определяют психофизическую надежность и успех в его будущей профессиональной деятельности.

Проблема заблаговременной профессионально направленной психофизической подготовки является наиболее актуальной именно в специальных учебных заведениях. В существующей специальной литературе имеются различные формулировки, определяющие понятие "профессионально-прикладная физическая подготовка". В данном разделе используется упрощенная формулировка, не искажающая само понятие.

Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специальнонаправленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движения работников в любой сфере труда. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально прикладных умений и навыков. Поэтому если вы готовитесь к профессии геолога-поисковика, то вам нужна профессионально-прикладная физическая - подготовка одного содержания, а будущему филологу - другая. Эти отличия отражаются в цели и задачах ППФП как самостоятельного раздела учебной дисциплины "Физическая культура".

Итак, цель ППФП - психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

Чтобы достичь эту цель, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- к ускорению профессионального обучения;
- к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания,
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

Остановимся несколько подробнее на смысловом содержании перечисленных конкретных задач.

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине "Физическая

культура", во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы. Специфические прикладные знания о необходимой психофизической подготовленности можно получить также в учебном материале и по другим дисциплинам ("Техника безопасности" и др.). Следует отметить, что знания о закономерностях повышения спортивной работоспособности имеют единую психофизиологическую основу с знаниями достижения и поддержании высокой профессиональной работоспособности человека в сфере труда.

Возьмите пример со спортсменами-альпинистами. В ходе своей спортивной практики они узнают многие сведения о влиянии горной гипоксии (недостаток кислорода) на организм человека, о путях преодоления ее и т.п. Эти же знания необходимы геодезистам, геологам, гляциологам, работающим в горах. Можно привести еще массу подобных примеров о прикладных знаниях, кото приобретаются в спортивной практике и могут быть использованы специалистами различного профиля в своей работе.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач (плавание, ходьба на лыжах, гребля, управление автомобилем, езда на лошади и др.). Естественно, что этими умениями и навыками владеет человек, занимающийся прикладными видами спорта: туризмом, автоспортом, водными и различными видами конного спорта и т.д.

Прикладные психофизические качества - это обширный перечень необходимых для

каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта.

Прикладные физические качества - быстрота, сила, выносливость, гибкое ловкость необходимы во многих видах профессиональной деятельности, специалистам для качественного выполнения работы требуется повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных мышц, или ловкость. Заблаговременное акцентированное формирование прикладных качеств, в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня и является одной из задач ППФП.

Заключение. Большинство исследователей указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения - это же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с её задачами.

В настоящее время ещё не существует специальной классификации физических

упражнений, ориентированной на задачи ППФП специалистов различных профессиональных групп, поэтому в каждом отдельном случае этот вопрос должен решаться самостоятельно. Однако при подборе средств физического воспитания в целях ППФП имеет смысл провести более дифференцированную их группировку, что позволит более направленно и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин В.И. ППФП студентов в ВУЗах. Научно – методические и организационные основы / В.И. Ильин. – М: Советский спорт, 1978. – 250 с.
2. Жолдак В. И. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе / В. И. Жолдак – М, 1983 – 53 с.
3. Виленский М.Я Основы профессиональной направленности студентов педагогических институтов / М. Я. Виленский. – М, 1980, – 138 с.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун – М, 1982. – 250 с.
5. Загорский Б.И. и др. Физическая культура : Практическое пособие. 2-е изд. Перераб. и доп. / Б. И. Загорский. – М: Высш. Шк., 1989. – 78 с.

ДИАЛЕКТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ИЗУЧЕНИИ ОСНОВНЫХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

В. Ф. Тихонов, А. Х. Ермолаев

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»
Чебоксары, Россия

Аннотация. Рассматриваются проблемы преподавания теоретической части дисциплины «Физическая культура». В изучении студентами различных аспектов физической

культуры предлагается не накопление суммы знаний, а диалектический подход, как метод познания данного предмета. «Физическая

культура» в вузах, как и все базовые предметы, изучается с целью подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Этот процесс происходит путем приобщения к материальным и духовным ценностям физической культуры через физическое воспитание, физическую подготовку, а также спорт и массовые спортивные мероприятия. Именно с этой точки зрения для достижения «модели потребного будущего» [2], т.е. качественной подготовки студентов к профессиональной деятельности, рассматриваются основные теоретические вопросы в физическом воспитании студентов. Следует отметить, что краткий теоретический курс не направлен на накопление специальных знаний в области физической культуры и спорта. При таком небольшом объеме теоретических занятий по физической культуре основной задачей является овладение способами познания физической культуры, как объекта исследования. Один из таких способов, выбранных нами, это – диалектический подход или диалектическое мышление.

Актуальность. Основная образовательная программа предусматривает изучение учебного цикла «Физическая культура» по всем направлениям подготовки студентов по квалификации (степени) «бакалавр». Федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавриата – Приказ Минобрнауки РФ от 21.12.2009 N 747 (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования» [9], регламентируют выполнение указанной программы. Следует подчеркнуть, что Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 4.12.2007 №329 – ФЗ [7] определяет физическую культуру как совокупность ценностей, норм и знаний, но не как деятельность. Как к любым ценностям люди приобщаются через деятельность, так и к ценностям физической культуры

студенты приобщаются через деятельность. Эта деятельность определяется как физическое воспитание, физическая подготовка, спорт, массовые спортивные мероприятия, самостоятельное выполнение физических упражнений и др.

Цель работы – определение эффективных методов преподавания дисциплины «Физическая культура» на не физкультурных факультетах.

Задачи:

1. Выполнить анализ литературных источников, отражающих состояние преподавания физической культуры в высших учебных заведениях.
2. Определить возможность диалектического подхода в изучении различных аспектов физической культуры.
3. Разработать «инструменты» для исследования студентами дисциплины «Физическая культура».

Методы и организация исследования. В работе были использованы следующие методы: анализ данных специальной научно-методической литературы, официальных нормативно-правовых документов, опрос, анализ данных Интернет-сайтов, сопоставление, обобщение.

Результаты исследования и их обсуждение. Диалектическое мышление имеет древнейшее происхождение. Сознательное применение диалектики дает возможность правильно пользоваться понятиями, учитывать взаимосвязь явлений, их противоречивость, изменчивость, возможность перехода противоположностей друг в друга (БСЭ) [8].

Во-первых, диалектический подход заключается в возможности исследовать предмет разговора посредством вопросов и ответов. Например: «что такое «физическая культура»?»; «для чего она мне нужна?»; «могу ли я обойтись без нее?» и т.п. Этот способ должен помочь студентам прояснить цель обучения в вузе и пути достижения этой цели.

Возникает первый вопрос, на который необходимо ответить в самом начале курса лекций: «*Что такое физическая культура?*». Многие ученые и авторы известных трудов (учебников, монографий, научных статей и т.п.) по физической культуре и спорту дают далеко не однозначный и исчерпывающий ответ [1, *Ошибка! Источник ссылки не найден.*-6]. В материалах применяется терминология, принятая Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 4.12.2007 №329 – ФЗ [7]:

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

На вопрос «Что такое физическая культура?» Федеральный закон дает следующий ответ: *физическая культура – это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний.* Из курса философии известно, что человек является существом духовно-телесным. Поэтому ценности в представлениях человека и общества делятся на материальные и духовные. Также одни составляющие норм и знаний можно отнести к материальным, другие – к духовным ценностям.

Возникает второй вопрос «*Откуда возникают эти ценности?*». Ответ находим в указанной терминологии: *они создаются и используются обществом... путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.* То есть само общество создает (является создателем) и использует (является потребителем, хранителем и носителем) созданные материальные и духовные ценности физической культуры в процессе физического воспитания и физической подготовки, а также физического развития человека. Любой процесс деятельности человека, если в ходе которого не создаются материальные или духовные ценности, является бессмысленным, а иногда, даже вредным.

Также для многих студентов важен ответ на вопрос «*Для чего нужна физическая культура?*». В определении «физическая культура» дается ясный ответ: *для физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации.*

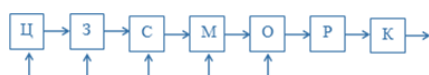
Важной задачей теоретического курса является раскрытие двух подходов студентов к физической культуре. *Первый подход* – это потреблять внешние (по отношению к человеку) ценности физической культуры, которые созданы до настоящего момента другими людьми (спортсменами, тренерами, учеными), организациями и т.д. *Второй подход* – это быть самому умелым создателем, разумным потребителем и бережливым хранителем (носителем) материальных и духовных ценностей путем деятельного познания и приобщения к физической культуре.

Во-вторых, диалектический подход требует умения классификации понятий, разделения вещей на роды и виды. Например:

в чем разница между терминами «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка» или «физическое развитие»? Таким образом, происходит «разложение по полкам» хорошо известных вещей, которые до этих пор «разбросаны» в объеме наших знаний.

В-третьих, необходимы специальные «инструменты» и методы для анализа и синтеза явлений, связанных с повышенной двигательной активностью человека. В качестве таких «инструментов» можно представить:

1. Порядок процесса деятельности студента в физическом воспитании в виде иерархической структуры: цель (Ц), задачи (З), средства (С), методы (М), организация процесса (О), результат (Р), контроль (К);



2. Графическое представление соотношения областей «знание» – «не-



знание», «культура» – «бескультурье», «физическая культура» – «физическое бескультурье» (рисунок 1). Эта упрощенная модель показывает диалектическое единство и борьбу указанных областей, как представляющие собой противоположности одного и того же предмета исследования. По объективным и субъективным причинам происходит проникновение физической культуры в область непознанного и обратно возникновение бескультурия в тех областях, где остаются и попираются духовные и материальные ценности физической культуры;

3. Порядок (алгоритм) изучения различных функциональных систем организма показан в таблице 1.

Еще одним способом познания физической культуры, как объекта исследования, является изучение литературы и других источников, посвященных физической культуре.

Рисунок 1

Соотношение областей непознанного, разделов физической культуры и гипотетических областей физического бескультурия

Таблица 1

Способ ознакомления с различными функциональными системами организма человека

Операция ознакомления	Постановка вопросов и ответы о содержании предмета
Определение	Что это такое (название, пределы, границы)?
Назначение	Для чего предназначено?
Состав	Из чего состоит (состав, структура)?
Функции	Как работает? Какие функции, свойства, особенности?
Результат	Что получается в результате функции? Какие показатели, параметры?
Влияние повышенной двигательной активности	Какие положительные (отрицательные) изменения происходят в организме человека?

Однако **основным способом познания физической культуры является практическое приобщение к ее ценностям**. Само по себе диалектическое мышление, обширные знания в области физической культуры не принесут пользы без непосредственного участия самого человека в процессе физического воспитания, физической подготовки или в занятиях спортом. Никакие телевизионные программы и компьютерные игры, никакие зрелищные состязания, наблюдаемые нами с трибуны стадиона, не позволяют достичь образовательной цели физической культуры. Этой целью является формирование высокого уровня физической культуры человека, основанной на способности направленного использования материальных и духовных ценностей физической культуры, разнообразных средств и методов физического воспитания и спорта для сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Выводы:

1. Анализ литературных источников, отражающих преподавание дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях показывает, что многие ученые и авторы известных трудов (учебников, монографий, научных статей и т.п.)

по физической культуре и спорту дают далеко не однозначный и исчерпывающий ответ на вопрос «что такое Физическая культура»?

2. При небольшом объеме теоретических занятий по физической культуре диалектический подход или диалектическое мышление является одним из эффективных способов познания физической культуры, как объекта исследования.
3. В качестве «Инструментов» для исследования студентами предмета «Физическая культура» могут быть приняты: а) иерархическая структуры процесса физического воспитания в вузе; б) графическое представление соотношения областей «физическая культура» – «физическое бескультурье»; в) порядок (алгоритм) изучения различных функциональных систем организма в следующем виде: определение, назначение, состав, функция, результат, влияние повышенной двигательной активности.
4. На наш взгляд произвольное применение таких терминов, как «массовая физическая культура», «производственная физическая куль-

тура», «оздоровительная физическая культура», «спортивная культура» и другие названия видов деятельности, связанных с термином «физическая культура» являются не корректными. Понятие «Физическая культура» отражает часть общечеловеческих ценностей, норм и знаний, а деятельность, с помощью которой человечество приобщается к этим ценностям, имеет наименования: физическое воспитание, физическая подготовка, спорт, массовые спортивные мероприятия, самостоятельное выполнение физических упражнений, оздоровительные физические упражнения и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков, И.С. Физическая культура для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 528 с. – (сер. Бакалавриат) ISBN 978-5-7695-9023-8.
2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии: Физкультура и спорт / Бернштейн Н. А. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288с.: ил.. - ISBN 5-278-00339-1.
3. Кузнецов, В.Ю. Духовное и телесное в физической культуре (социально-философский аспект) / В.Ю. Кузнецов, Ю.В. Оленкин. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. гос. ун-та, 2009. – 140 с.. – ISBN 978-5-7677-1354-7.
4. Мулер, А.Б. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б. Мулер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 423 с. – ISBN 978-5-9916-2037-6.
5. Теория и методика физической культуры: [учебник для вузов по направлению "Физическая культура" и специальности "Физическая культура и спорт"] / по ред. Ю.Ф. Кураמיшина. – М.: Совет. спорт, 2007. – 463с.: ил.. – ISBN 978-5-9718-0192-4.
6. Физическая культура студента: учебник для вузов / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 447с.: ил. - (Institutiones). - ISBN 5-8297-0010-7.
7. <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi>
8. <http://slovari.yandex.ru/>
9. <http://xn--80abucjiibhv9a.xn>

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДОВУЗОВСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯ МИНОБОРОНЫ РОССИИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Л. Р. Файзериев, А. В. Ахмадуллин

*Военный учебно-научный центр Сухопутных войск
«Общевойсковая академия Вооруженных Сил Российской Федерации», филиал г. Казань,
филиала Военно-медицинской академии
(Военный институт физической культуры) г. Санкт-Петербург
Казань, Россия
lenar_mc@mail.ru*

Достижения современной цивилизации изменили жизнь людей, облегчили не только физический, но и умственный труд. В то же время появились болезни, которые так и называют болезнями цивилизации. Рост заболеваний сердца и сосудов был характерен лишь для высокоразвитых стран с высоким промышленным потенциалом, с условиями труда способствующими бездеятельности мышц и нервному напряжению человека. Уменьшение двигательной активности и общей физической нагрузки создает условия, способствующие детренированности организма, снижению адаптационных возможностей, и, тем самым делает уязвимым при действии неблагоприятных факторов. Задача преподавателя при проведении работы по физическому воспитанию детей заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Организм человека в любых изменившихся условиях стремится сохранять постоянство внутренней среды (гомеостазис). Сохранение гомеостазиса очень важно, ибо его грубо нарушение не совместимо с

жизнью. Вся жизнь человека, в особенности школьников, представляет собой бесконечную цепь потрясений внутренней среды организма, постоянных нарушений гомеостазиса. В ходе этих потрясений мобилизуются, совершенствуются адаптационно-регулятивные механизмы, способствующие сохранению гомеостаза. Чем дольше организм способен сохранять высокий уровень приспособления, тем дольше он будет жить. Высокий уровень жизнедеятельности может поддерживаться только за счет утомления в ходе выполняемой работы. Без напряженной деятельности, без утомления невозможна стимуляция восстановительных процессов, т.е. работа живой системы - не только трата, но и пополнение энергетических потенциалов. Все это дает биологическое обоснование профилактическому использованию активного двигательного режима в жизнедеятельности школьников.

Физическая культура в школьном возрасте имеет особенно большое значение для формирования необходимых в жизни двигательных умений, навыков, овладения основами их практического использования в разнообразных условиях двигательной деятельности. Приобретенные в школьном возрасте двигательные умения и навыки, а также физические, интеллектуальные, волевые и другие качества становятся базой для быстрого и полноценного овладения профессионально-трудовыми, воинскими

и другими специальными двигательными действиями, дальнейшего физического совершенствования в зрелом возрасте. Не меньшее значение имеет вклад школьного физического образования в развитие личности молодых людей, формирование их мировоззрения и жизненной позиции, морального облика, интеллектуальной и эстетической культуры, волевой устремленности. Взаимосвязь физического воспитания с умственным проявляется непосредственно и опосредованно. Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые занимающимися, служат их духовному обогащению и способствуют развитию умственных способностей, позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности, жизни. Опосредованная связь состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических качеств в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей. В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности.

При организации занятий с суворовцами необходимо учитывать особенности, оказывающие дополнительную нагрузку на организм обучающихся. Адаптация к воинской службе, климатические факторы, наличие среди воспитанников лиц с замедленным темпом биологического развития,

разная функциональная и физическая подготовленность, большой объем физической нагрузки в процессе учебной деятельности, наличие значительного статического компонента в деятельности. Закаливание - как средство профилактики болезней. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Нервная система является наименее развитой из всех систем молодого организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают, бодрость, улучшают настроение. Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Расширение физкультурно-массовой работы и улучшение его является одной из актуальных проблем физического воспитания в школе. Большое значение здесь имеет формирование стремления к физическому самосовершенствованию. Решение этой проблемы во многом зависит от умения использовать средства физической культуры для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков самостоятельных занятий. Ведь знание своего организма, его возможностей, принципов развития природных данных и приобретения необходимых умений и навыков позволяет детям намного быстрее стать сильными, быстрыми, выносливыми, ловкими, физически совершенными. И формировать эти знания необходимо с самого раннего возраста. Сформированная у ребенка система знаний способствует решению многих задач:

повышает мотивацию к занятиям физическими упражнениями, увеличивает эффективность овладения программным материалом, дает основу для самостоятельных занятий физическими упражнениями, создает предпосылки для освоения программ по другим предметам.

Проблема разработки системы воспитания в области школьной физической культуры в последнее время все больше привлекает внимание специалистов. Увеличение количества занятий физической культурой и спортом ставит задачу не только вовлечения большого числа детей в спортивные группы, но самое главное улучшение здоровья и функционального состояния подрастающего поколения. Физическая активность имеет важное значение для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости организма. Оценивая в целом рост физической подготовленности школьников, можно сказать, что он обусловлен комплексным влиянием морфологических, педагогических, психологических факторов.

Организация физического воспитания в общеобразовательной школе не позволяет поддерживать оптимальный двигательный режим для школьников в должной мере развивать физические качества, что приводит к патологическим изменениям в

опорно-двигательном аппарате, недостаточному развитию основных систем организма ребенка, высокому уровню заболеваемости. Количество часов, отводимых программой на физическую культуру, недостаточно, следовательно, необходимо создавать спортивные секции по различным видам спорта. Особое внимание следует уделять детям 10-11 лет, так как этот период является сенситивным для большинства физических качеств. В этом возрасте происходят не только интенсивные морфологические преобразования и закладка будущего уровня развития физических качеств, но и формируются основы здорового образа жизни, воспитывается потребность в определенном двигательном режиме. Для эффективного управления педагогическим процессом по физическому воспитанию целесообразно регулярно проводить тестирование основных двигательных качеств и определять не только исходный уровень подготовленности, но и темпы прироста. Объективная оценка уровня развития двигательных качеств детей должна проводиться на основании комплексного исследования, которое должно включать антропометрию, исследование функциональных систем организма, педагогическое тестирование и динамометрию основных групп мышц. На основании динамики результатов исследований, необходимо корректировать образовательно-оздоровительный процесс.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК НЕОБХОДИМОСТЬ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОКУРСНИЦ ОМСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РАБОТЕ

Л. Н. Филимонова

Омский государственный технический университет

Омск, Россия

omsk-larissa@mail.ru

В современном мире все больше осознают важность социальной роли физической культуры и спорта, как фактора совершенствования человека и общества не только в России, но и во всем мире [1].

Ни для кого не секрет, что человек должен быть не только начитан, уметь решать логарифмы и уметь пользоваться интернетом в нашем механизированном обществе. Так же сейчас как модно, так и необходимо быть здоровым. А значит следить за своим здоровьем и заниматься спортом или физической культурой.

Как известно, вовлеченность большинства студентов в массовое физкультурно-спортивное движение, а также успешные выступления студентов между факультетами, вузами и городами говорят о жизнеспособности, духовной силе и здоровом обществе [1].

Конечно, социально-экономический кризис 90-х годов прошлого столетия отрицательно отразился на социальной сфере всего Российского государства и в том числе на физической культуре и спорте [2].

Заметно снизился интерес среди населения в целом к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Так как у населения появились другие проблемы. Количество граждан, в том числе студентов, занимающихся массовой физической культурой и спортом, сократилось.

Проведенные в 2011 году социологические исследования показывают, что в настоящее время в Российской Федерации физическими упражнениями постоянно занимаются только около 11 % населения, что значительно ниже, чем в развитых странах, где этот показатель порой достигает 40 % [2]. Конечно в 2014 году этот показатель повысился, но не на много.

Сокращение бюджетного финансирования физической культуры и спорта в нашей стране привело к тому, что занятия многими видами спорта стали платными, из-за чего резко снизилась их доступность для широких слоев населения [2].

Физическая культура в школах была на низком уровне, а в некоторых школах вообще отсутствовали учителя физической культуры. Соответственно студенты приходят в ВУЗы не готовые к занятиям физической культурой, а многие из них никогда не занимающиеся. Учитывая обстановку в нашей стране заметно отмечается снижение физкультурно-спортивной деятельности и подготовки в общеобразовательных школах, что напрямую отразилось на физической подготовленности первокурсниц. Задача преподаватель организовать и повысить интерес студента к занятиям, к спортивной и соревновательной деятельности и помочь сформировать здоровый образ жизни. Сохранение индивидуального здоровья, воспитание необходимости и потребности здорового образа жизни, ответственное и осознанное отношение не только к своему здоровью, к здоровью

окружающих и будущих поколений. Чтобы снизить уровень наркомании, алкоголизма, преступности в нашей среде.

В настоящее время основные функции развития массового спорта переданы муниципальным образованиям. В соответствии с интересами государства и требованиями общества высшими учебными заведениями ставится задача управления и организации, направленных на вовлечение наибольшего количества студентов в систематические занятия физической культурой.

Для решения этой задачи, связанной с новыми формами организации и ведения занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов в образовательных организациях, реализующих программы высшего образования. Необходимо совершенствование системы обеспечения информацией студентов, поиск и внедрение инновационных научно-методических разработок, технологий, благодаря которым реально увеличится количество студентов, как регулярных участников спортивных мероприятий и физкультурных занятий.

Целью данной работы явилось определение физической подготовленности студенток 1 курса на специализации аэробика. Исследование было проведено у 50 человек: энергетический институт и факультет транспортировки нефти и газа Омского Государственного Технического Университета.

Для реализации цели нашего исследования были проведены тесты на координацию. Тестирование уровня физической подготовленности первокурсников показало, что результаты контрольных испытаний, характеризующие развитие этих качеств по тестам низкие. По мнению экспертов (тренеры, преподаватели, инструкторы

по физической культуре) и в соответствии с рекомендациями учебной программы вузов уровень развития координации оценивается как низкий.

Помимо общепринятых тестов физической подготовленности, соответственно программе государственному стандарту дисциплины «Физическая культура» был использован собственный практический опыт по художественной гимнастике и акробатике. Применялись простые шаги, приставные, вперед, назад и перекрестные с добавлением различных элементов рук, плеч, головы. Именно это способствует развитию способности контролировать движения своего тела. Упражнения по своей структуре необычны, поэтому студентам нравится выполнять их с музыкальным сопровождением. Под воздействием музыки движения становятся более четкими, ритмичными, координированными. Музыкально-ритмические движения помогают студенткам научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывая их с движениями других девушек. Это их учит ориентироваться в пространстве, укрепляет основные виды движений, способствует освоению танцевальных элементов.

Исходя из полученных результатов была сформулирована задача учебно-тренировочного раздела по дисциплине «Физическая Культура», направленная на совершенствование координационных способностей студенток. Был использован метод акробатических и танцевальных упражнений под музыку.

Комплекс упражнений для ног.

1. Перекрестные шаги «треугольник» - вперед, назад.
2. Приставные шаги со сгибанием одной ноги назад, вправо и влево.

3. Приставные шаги с разворотом на 90 градусов.
4. Соединение всех шагов воедино.

Комплекс упражнений для ног с добавлением работы рук.

1. Перекрестные шаги «треугольник» - на каждый шаг работа рук – согнуть к плечам, выпрямить вверх, согнуть к плечам, выпрямить вниз.
2. Приставные шаги со сгибанием одной ноги назад, вправо и влево – на каждый шаг работа рук – руки в стороны, вверх, в стороны, вниз.
3. Приставные шаги с разворотом на 90 градусов - на каждый шаг работа рук – выпрямить вперед, согнуть назад (повторить работу руками),

на 4 счета круговое движение руками

4. Соединение всех шагов воедино с работой рук.

По проведенным выше упражнениям мы провели тесты и поместили данные в таблицу по трех бальной системе. При определении уровня координации студентов в зависимости от выполнения различных элементов использовались оценки от 1 до 3 баллов. Правильное одновременное выполнение оценивалось в 3 балла; неодновременное, но правильное – 2 балла; верное выполнение после повторного показа – 2 балла; неверное, симметричное – 1 балл. Результаты диагностики представлены в [таблице 1](#).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности первокурсниц

Баллы	Упражнения для ног				Упражнения для ног с руками			
	№1	№2	№3	№4	№1	№2	№3	№4
	Количество студентов							
На 3 балла	24	21	17	13	19	17	16	13
На 2 балла	20	23	15	14	17	16	14	12
На 1 балл	6	6	18	23	14	17	20	25

Тесты подтверждают, что многие первокурсницы пришли из общеобразовательных учреждений полностью не подготовленные к физическим упражнениям. И именно у таких студенток отмечалось пониженное настроение, вялость, низкий интерес к занятиям физической культурой. Но воспитание студенток возможно, главное найти индивидуальный подход и заинтересовать девушек. Студентки хотят заниматься физической культурой и большинство из них считает физическую культуру необходимым элементом общей культуры личности. Но те средства и приемы, которые применялись в общеобразовательной

школе, не подготовили первокурсниц к практическим занятиям в вузе.

На наш взгляд для студенток энергетического института и факультета транспортировки нефти и газа Омского Государственного Технического Университета воспитание таких физических качеств как координация просто необходима. Это не только формирует и развивает их координационные способности, но и готовит к жизни.

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми не только для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп и

ситуационно-адекватное разнообразное применение этих способностей в дальнейшей жизни и работе будущих молодых специалистов. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки студентов к жизни, труду, будущему материнству, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

Благодаря использованию всех этих качеств, студентки с более точной дозировкой во времени, пространстве и по степени наполнения мышечных усилий и с оптимальным использованием соответствующих фаз расслабления приведут к рациональному расходованию сил.

Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования и имением управлять своими движениями, отмечал важность "умение изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспосабливаться к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью".

Для тестирования и в дальнейшем совершенствования мы взяли не сложные гимнастические и танцевальные упражнения динамического характера. Эти упражнения без предметов относительно простые для подготовленного студента и достаточно сложные для тех кто не подготовлен, выполняемые в измененных условиях при различных положениях тела или его частей. По нашему мнению именно освоение

этих элементов повлияет в дальнейшем на быстроту овладения новыми движениями, так же быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации в жизни и в работе.

При планировании и выборе интенсивности, объема и средств физических нагрузок мы руководствуемся состоянием физической подготовленности и здоровья студентов. Мы связываем их состояние в общем, не только как физическую подготовленность или не подготовленность вообще, но и реагирование на погодные условия в нашем регионе, учитывая климат резко – континентальный.

Мы не хотим приблизить физическое развитие студенток к уровню спортсменов мирового класса, мы хотим укрепить здоровье студенток, повысить устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и научить их адаптироваться в новых ситуациях. Все это повысит их жизненную активность и увеличит интерес к жизни в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Постановление Правительства Российской Федерации «О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы"» от 11 января 2006 г. № 7*
2. *Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ//Собрание законодательства РФ. – 2007. - №50. Ст. 6242. – С.13628-13661*
3. *newreferat.com/ref-384-9.htm «Физкультура и спорт» реферат «Влияние ритмической гимнастики на развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста» стр.9*

РАЗВИТИЕ ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

С. О. Финогентова, А. Д. Лифанов

Казанский национальный исследовательский технологический университет

Казань, Россия

larisoc@mail.ru

Аннотация. В России в настоящее время наблюдается утрата прежней системы ценностных ориентаций личности, на первый план выходит стремление к богатству и комфорту, приоритет личных интересов над общественными. В историко-педагогической литературе описано большое количество народных средств физического воспитания, схожие с таким разделами дисциплины «Физическая культура» как «Спортивные игры», «Легкая атлетика», «Гимнастика», способствующие более эффективному формированию двигательных умений, даже при отсутствии необходимой материально-технической базы. В настоящее время на кафедре физического воспитания и спорта КНИТУ подготовлена экспериментальная рабочая программа, путем включения самобытных видов физического воспитания и игр Республики Татарстан на занятиях физической культурой. Помимо вышеописанных игр в эту программу включен раздел: татарская национальная борьба «Курэш». Апробация разработанной программы осуществлялась с участием 250 испытуемых - студентов очного отделения I и III курсов КНИТУ, в возрасте от 17 до 20 лет. По мнению студентов I-III курса, духовность проявляется в связи с этическими нормами, по отношению к другим людям, и не имеет ни какой взаимосвязи с физическим потенциалом. Студенты чаще склонны недооценивать роль занятий физической культурой в развитии духовности.

Реформирование системы российского образования требует изменения целевых установок образовательных результатов студенческой молодежи. Проблема воспитания и формирования личности

обострена социальными условиями современной жизни. В России в настоящее время наблюдается утрата прежней системы ценностных ориентаций личности, на первый план выходит стремление к богатству и комфорту, приоритет личных интересов над общественными. Изменения ценностных ориентиров людей ограничивают развитие их духовного мира. В российской православной культуре под личностью подразумевался человек, обладающий духовным и телесным здоровьем с четкой системой жизненных целей и идеалов. Данное утверждение можно встретить и в других религиозных и светских учениях, и является в настоящее время предметом острых дискуссий

Непрерывно увеличивающийся интерес, студенческой молодежи к нетрадиционным (чаще всего заимствованные с Восточной культуры) оздоровительным практикам (Йога, Ци-гун), а также некоторые виды единоборств (дзюдо), требуют их адаптации к российскому климату и образу жизни. Опасение вызывает то обстоятельство, что спорт высших достижений и заимствованные из других культур системы оздоровления и физические упражнения не способствуют формированию цельной личности, не ставят своей задачей ее духовно-нравственное воспитание. При этом необратимо утрачиваются традиционные физкультурно-оздоровительные практики России, напрямую связанные с гармоничным развитием человека [1]. Однако для

эффективного развития физического потенциала, необходимо воздействовать также и на духовный потенциал личности.

В историко-педагогической литературе описано большое количество народных средств физического воспитания, схожие с таким разделами дисциплины «Физическая культура» как «Спортивные игры», «Легкая атлетика», «Гимнастика», способствующие более эффективному формированию двигательных умений и навыков. Среди подобных игр можно выделить: «Меткий охотник», «Метание камня», «Городки». Также возможно включение в практику обучения таких спортивных игр как «Русская лапта» и др. Основное преимущество народных подвижных игр перед традиционными разделами «Лыжная подготовка», «Легкая атлетика», «Спортивные игры» заключается в том, что в данном случае отсутствуют большие материальные затраты, необходимый инвентарь можно изготовить из подручных средств.

Развитие личности в современных условиях возможно путем включения в учебный процесс как регионального, так и федерального компонентов в образовании. На кафедре физического воспитания и спорта КНИТУ подготовлена экспериментальная рабочая программа, путем включения самобытных видов физического воспитания и игр Республики Татарстан на занятиях физической культурой. Помимо вышеописанных игр в эту программу включен раздел: татарская национальная борьба «Курэш». Однако не стоит забывать, что народные средства физического воспитания не должны просто наполнять содержание дисциплины «Физическая культура», а необходимо придерживаться некоего оптимального соотношения, поскольку здесь идет речь о воспитании толерантности к другим национальным традициям.

Апробация разработанной программы осуществлялась с участием 250 испытуемых – студентов очного отделения I и III курсов КНИТУ, в возрасте от 17 до 20 лет. Выбор студентов в качестве объекта исследования обусловлен активизацией процесса функционирования и формирования личности как субъекта деятельности в период обучения в вузе.

Опрос студентов I-III курса показывает, что духовность ими зачастую рассматривается во взаимосвязи с этическими нормами, по отношению к другим людям, и не имеет ни какой взаимосвязи с физическим потенциалом (80%). Студенты чаще склонны недооценивать роль занятий физической культурой в развитии духовности. В противовес этому утверждению, в восточной культуре, такие средства физического воспитания как боевые искусства, представляют собой не только средство физического совершенствования, но и духовного становления личности. Вместе с тем, 94% юношей и 52% девушек, выразили положительное отношение к идее модернизации занятий физической культурой. Молодые люди в большей степени предпочитают командные виды спорта, различные виды борьбы (в том числе национальную борьбу Курэш), а у девушки – волейбол и аэробику. Девушки более скептически относятся к идее внедрения регионального компонента в практику физической культуры (96%), поэтому необходима планомерная работа по усилению духовной составляющей в практике воспитательной работы со студенческой молодежью.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Воронцов П.Г. Духовно-нравственный потенциал традиционных физкультурно-оздоровительных практик России. автореф. дисс. канд. филос. наук. – 2009. – 24.00.01. – Барнаул. – 150 с.*

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е. Е. Фунина, Е. В. Фролов

Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

elena_funina@mail.ru

Аннотация. На современном этапе развития России ведущими направлениями являются образование и укрепление здоровья населения. Рациональная организация двигательной деятельности учащейся молодежи позволяет управлять интеллектуальным и физическим развитием, выдвигать и решать задачи по укреплению и сохранению здоровья; обеспечению разностороннего, гармоничного развития личности, формированию потребности в самостоятельном использовании средств физической культуры и спорта с целью развития и совершенствования. При очевидной значимости физической культуры, в систематические занятия спортом вовлечено сравнительно небольшое количество студентов, что свидетельствует о недостаточном внимании к проблеме формирования интереса к здоровому образу жизни у студентов в процессе двигательной деятельности. Одним из важных направлений улучшения воспитательной работы с целью приобщения учащейся молодежи к систематическим занятиями физическими упражнениями, организации их досуга, к здоровому образу жизни и его пропаганды являются разработка и внедрение в практику учебно-воспитательной деятельности новых форм работы.

Процесс преобразований, происходящих в нашей стране, вызвал разносторонний кризис в жизни общества, в том числе и в сфере здоровья. Здоровье является социальным критерием, по уровню и состоянию которого судят о степени развития общества. На современном этапе развития страны прослеживается тенденция физического неблагополучия населения.

Ухудшение состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активно-

сти населения, увеличение распространенности среди учащейся молодежи табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков свидетельствует о низком уровне культуры здоровья, гигиенических знаний, а также о недостаточной эффективности существующих форм и методов воспитания в школах, ССУЗах и ВУЗах.

Проблема укрепления и сохранения здоровья входит в число важнейших задач общественного развития и обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки, формированию культуры здоровья, воспитанию потребности в здоровом образе жизни. Большинство ученых (В.К. Бальсевич, 1998, 2006; Л.И. Лубышева, 2001; Л.П.Матвеев, 2010; Л.Д. Назаренко, 2002 и др.) сходятся во мнении, что источником развития и укрепления ресурсов здоровья человека является физическая активность в течение всей жизни, формирующуюся в процессе физического воспитания личности.

Целью данной работы явилось выявление эффективности целенаправленной воспитательной работы в процессе двигательной деятельности студентов.

Для решения поставленной задачи был проведен педагогический эксперимент на базе ФГБОУ ВПО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова». Исследование проводилось в течение 2013-2014 учебного года. В педагогическом эксперименте приняли участие 42 студента 1 курса естественно-географического факультета. Были организованы две группы: контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), соответственно по 19 и 23 человека.

Учебные занятия в КГ осуществлялись в соответствии с общепринятой программой, утвержденной Министерством образования РФ. Новым в организации работы с ЭГ было введение систематических занятий физическими упражнениями (3-4 раза по 1-2 часа в свободное от занятий время). Они участвовали в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях ориентированных на приобщение к здоровому образу жизни. Основными условиями организации и проведения данных мероприятий было следующее: участие в двигательной деятельности всего коллектива; проведение занятий теоретико-методической направленности в традиционных и интерактивных формах, выполнение творческих домашних заданий направленных на формирование интереса к здоровому образу жизни у студентов в процессе двигательной деятельности, а также воспроизведение полученных ранее изученных знаний. В ходе занятий значительное внимание уделялось беседам о важности четкого понимания цели и смысла жизни, выявлению своих природных задатков, формированию интереса к предстоящей профессиональной деятельности.

После проведения педагогического эксперимента было проведено анкетирование с целью исследования отношения студентов к здоровому образу жизни. Как показали результаты эксперимента, в обеих группах произошло улучшение результатов по всем показателям. Однако эти изменения были неравноценны. Специальная организация занятий физической культуры с целенаправленным формированием интереса к здоровому образу жизни у студентов в процессе двигательной деятельности в ЭГ позитивно сказалось на результатах анкетирования в конце педагогического эксперимента.

Так, если в начале педагогического эксперимента все студенты выставили себе средний балл 4,1, при оценке экспертов 3,4, то в конце педагогического эксперимента самооценка существенно снизилась, приблизившись к оценке экспертов и составила в экспериментальной группе – 3,5 балла, в то время как оценка экспертов повысилась и составила 3,6. В контрольной группе самооценка составила 4,0 балла, что, по-видимому, объясняется естественным взрослением и большей самокритичностью, экспертная оценка повысилась и составила 3,8 балла.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволяют сделать вывод о том, что специально организованная двигательная деятельность содержит большие воспитательные возможности для приобщения учащейся молодежи к систематическим занятиями физическими упражнениями, организации их досуга, к здоровому образу жизни и его пропаганды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. *Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография* / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.
2. Бальсевич, В.К. *Спортизация общеобразовательной школы как новый фактор взаимодействия олимпийского, массового и юношеского спорта* 8 В.К. Бальсевич // Матер. Междунар. форума "Молодежь Наука - Олимпизм". - М., 1998. - С. 19-21
3. Лубышева, Л.И. *Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие* / Л.И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
4. Матвеев, Л.П. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры* / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.

5. Назренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений /Л.Д. Назренко. - М.: Владос-ПРЕСС, 2002. - 276 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ

Р. Р. Хайруллин¹, О. В. Сальникова¹, И. Г. Битшева²

¹Казанский государственный архитектурно-строительный университет

²Казанский (Поволжский) Федеральный университет

Казань, Россия

89053146495@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема преодоления стресса студентами в образовательной деятельности. Авторами представлены результаты изучения влияния экзаменационного стресса на студентов и его профилактики средствами физкультурно-спортивной деятельности. Подробно представлены методы диагностики стресса.

Стресс в студенческой деятельности представляет собой повседневные перегрузки, связанные с особенностями процесса обучения в ВУЗе. Для современного студента стресс является обычным явлением, это реакция на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Стресс может быть и полезен, и разрушителен: полезный прибавляет энергии, а разрушительный проявляется в виде головной боли, гипертонии, язвы желудка, хронической бессонницы, психических расстройств или других болезней.

Существует множество методов борьбы со стрессом, самым эффективным и действенным являются физические упражнения и спорт. Если вы хотите избавиться от нервного напряжения, навязчивых мыслей и постоянной раздражительности, без физических нагрузок не обойтись. Дело в том,

что последствия стресса превращают наш организм в подобие зажатой пружины, освободить которую можно с помощью комплекса упражнений. Интенсивные нагрузки способствуют выработке эндорфинов, которые вызывают чувство умиротворенности и спокойствия.

Задача преподавателей кафедр физического воспитания привить студентам с 1 курса любовь или хотя бы привычку систематически заниматься если не спортом, что желательно, но хотя бы занятиями физическими упражнениями.

Актуальность выбранной темы объясняется следующим: необходимость исследования проблемы преодоления стресса определяется реалиями современного общества, в котором имеется тенденция усиленно накапливать психологическое напряжение и с малой возможностью избавляется от него. Способность же преодолевать стрессовые ситуации является залогом психического здоровья человека. На сегодняшний день на передний план выходит заботы о сохранении психического здоровья человека и поиск эффективных способов преодоления стресса. Преодоление экзаменационного стресса посредством спорта является наиболее эффективным и

простым способом, позволяющим с помощью физических упражнений изменить свое психологическое равновесие.

У студентов наибольшее количество стрессовых факторов приходится на время экзаменационной сессии. Экзаменационный стресс определяется как психологическое и физиологическое напряжение организма, которое может повлечь за собой не только сопутствующие этому состоянию признаки угнетенности, усталости, но и расстройства организма на физическом уровне. В зависимости от времени обучения, студенты постепенно адаптируются к ситуации экзаменационной поры. Нужно научить студентов здоровому образу жизни, создать необходимый оптимум деятельности центральной нервной системы организма. Повысить устойчивость адаптационных механизмов студента к эмоциональным стрессам и упорядочить трудовую деятельность уже на первом году обучения в ВУЗе.

Нужно помнить, какое сейчас время - время машин и компьютеров. Человек практически освободился от тяжелого труда. Но без физических нагрузок человеческий организм не может нормально функционировать. Организм теряет защиту и быстрее поддается различным заболеваниям и стрессам. Занятия физической культурой и спортом восполняет потребности организма в физическом труде.

Целью нашего исследования является изучение влияния экзаменационного стресса на студентов и его профилактика с помощью физических упражнений и занятий спортом.

Методы исследования:

1. Анкетирование «Признаки проявления стресса».
2. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.

3. Шкала психологического стресса Ридера.

В нашем исследовании участвовали студенты 2-го курса очного института строительства, две группы в количестве по 30 человек, студенты обеих групп закончили первые две сессии на 4 и 5, в первой группе были студенты обучающиеся в группе ЛФК и основной группе, но часто пропускающие занятия по физической культуре из-за болезней, вторая группа состояла из студентов, которые выступают за сборные команды ВУЗа по видам спорта и посещают спортивные секции. Первую группу назовем «ЛФК» вторую – «спорт»

Диагностика стресса проводилась во время летней сессии 2013-2014 учебного года.

В тесте самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г.Виллиансона были сформулированы следующие вопросы:

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?
2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?
3. Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?
4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?
5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?
6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?
7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?
9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?
10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Были предложены следующие варианты ответов (со стоимостью в баллах): Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4 (таблица 1).

Таблица 1

Шкала психологического стресса Коухена

Оценка стрессоустойчивости	Баллы
Отлично	1
Хорошо	7
Удовлетворительно	14
Плохо	24
Очень плохо	34

Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона показал следующее в 1 группе (ЛФК): 21 студент (70%) показали оценку стрессоустойчивости – удовлетворительно у 2 студента (6,7%) оценка стрессоустойчивости - плохо и только у 7 студентов (23,3%) показали оценку – хорошо, во второй группе 18 студентов (60%) показали оценку стрессоустойчивости – хорошо и 12 студентов (40%) показали оценку – удовлетворительно. Оценка плохо показал только один студент из обеих групп, а остальные показали оценку хорошо и удовлетворительно, что возможно связано с молодым организмом студентов и высокой мотивацией при обучении (все студенты учатся на 4 и 5).

В день экзамена в обеих группах был проведен визуальный контроль биологических признаков проявления стресса (таблица 2).

Студентами первой группы (ЛФК) практикуются такие приемы снятия стресса, как: вкусная еда и сон, сигареты и общение с друзьями или любимым человеком, телевизор и перерыв в работе или учебе и алкоголь, прогулки на свежем воздухе и поддержка или совет родителей. Здесь можно видеть, что не все приемы снятия стресса являются залогом здорового образа жизни. Во второй группе (спорт) в виду того что, они систематически занимаются спортом адаптация к стрессу идет быстрее и успешнее, они чаще чем обычные студенты сохраняют режим питания, сна и ведут здоровый образ жизни (не курят и редко употребляют алкоголь).

Таблица 2

Показатели визуального контроля биологических признаков проявления стресса

Признак проявления стресса	Выбор студентов, %	
	1 группа «ЛФК»	2 группа «Спортивные»
Учащенное сердцебиение	90	46,6
Головные или иные боли	73,3	13,3
Затрудненное дыхание	56,6	26,6
Сухость во рту	40	16,6
Скованность, дрожание мышц	33,3	20
Нарушение сна, боли в животе.	50	10

Таблица 3

Шкала психологического стресса Ридера

Утверждения	Ответы			
	Да, согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет, не согласен
1. Пожалуй, я человек нервный.	1	2	3	4
2. Я очень беспокоюсь о своей работе (учебы).	1	2	3	4
3. Я часто ощущаю нервное напряжение.	1	2	3	4
4. Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение.	1	2	3	4
5. Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение.	1	2	3	4
6. К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
7. В моей семье часто возникают напряженные отношения.	1	2	3	4

Для определения уровня стресса мы использовали шкалу психологического стресса Копина О.С. 1989 г. (три уровня стресса – низкий, средний и высокий). Исследования показали, что у всех опрошенных студентов наблюдался средний уровень стресса.

Таким образом, можно сделать вывод, что студенты, занимающиеся спортом, более устойчивы к стрессу и быстрее восстанавливаются, чем студенты, которые по состоянию своего здоровья не могут систематически заниматься физическими упражнениями.

Таблица 4

Шкала уровня психологического стресса (Копина О.С.)

Уровень стресса	Средний балл	
	мужчины	женщины
Высокий	1 - 2	1 – 1,82
Средний	2,01 – 3	1,83 – 2,82
Низкий	3,01 - 4	2,83 - 4

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

В. Н. Чернышов, Е. М. Казанцев, Д. Р. Фахрутдинов, Ю. О. Мельник,
А. А. Седых

*Лесосибирский педагогический институт
филиал Сибирского федерального университета
Лесосибирск, Россия
ocsoget@gmail.com*

Аннотация. *Статья посвящена инновационным методам в физической культуре так же приводятся современные технологии обучения раскрывается их смысл. В статье приведены статистические данные о среднем посещении студентами уроков физической культуры, а также общая заинтересованность студентов спортом и их отношения к физической культуре в целом. Мы провели опрос, на основе которого были сделаны выводы о необходимости реформирования системы школьного и институтского физического воспитания.*

В последние годы всё больше стало уделяться вниманию физического воспитания и развития подрастающего поколения, это обусловлено общим снижением уровня физического развития и как следствие снижением здоровья нации. Так согласно опросу, меньше половины студентов Сибирского Федерального Университета регулярно посещает занятие физической культуры, что свидетельствует об низком уровне физического воспитания. Значительная часть студентов имеет низкие знания по физической культуре. Регулярно занимаются спортом меньше 10% опрошенных. Малое количество студентов, занимающихся спортом связано с недостаточно сформированной культурой личности в области физического воспитания, вследствие отсутствия целостной системы физического воспитания личности начиная с дошкольного учреждения и заканчивая, и заканчивая вузом, и местом работы. Как правило, такие учащиеся не в состоянии вы-

полнять элементарные упражнения, избегают занятий физической культурой. Все вышеперечисленное требует срочного перехода к более обоснованному выявлению закономерностей использования инновационных педагогических технологий в физическом воспитании студентов. Необходимо выработка системной концепции, которая обеспечила бы оптимальную организацию учебного процесса на основе использования различных инновационных технологий обучения.

Современное инновационное образования является личностно- и общественно ориентированным подход, обеспечивающий творческий, продуктивный характер учебной деятельности. Содержание обучения обеспечивает гуманизированный характер с использованием новых и традиционных учебных предметов. Педагог играет роль не только организатора, руководителя, но и соучастника учебного процесса, когда обучение построено как диалог студентов с познаваемой реальностью. Инновационные технологии обучения имеют два направления:

- 1) «активизация познавательной деятельности» - студент получает готовую информацию от педагога (характер обучения пассивный, студент принимает позицию пассивного объекта, отсутствуют элементы творчества, нет самостоятельности, с наличием элементов традиционного репродуктивного

обучения), при таком направлении студент приобретает знания, навыки без творческого использования их на практике;

- 2) «интерактивные технологии обучения» (интерактивность в переводе с английского означает «взаимодействие») относится к коммуникативно-ориентированному направлению в обучении, основной частью данной технологии становится личностно-ориентированное взаимодействие преподавателя и студентов.

К наиболее распространённым методам интерактивного обучения, способствующего включению студентов в активный процесс приобретения и переработки знаний, относятся: работа в группах «Круглый стол», «Дебаты», «Мозговой штурм», «Дискуссии» и др., которые включают в себя коллективный подход в обучении. В вузах проводится много мероприятий по модернизации учебного процесса с рассмотрением и внедрением новых способов обучения, использования новых технических средств, структурно-логических схем, сетевых графиков и др., считающихся универсальными методическими средствами для воспитания интеллектуальных студентов. Высшее образование во всем мире связано с решением задач. Одним из методов, используемых для сбора данных, является анкетирование. Для реализации проблемы развития интересов у студентов к занятиям физической культурой мы использовали использование метод анкетирования на занятиях.

Целью настоящего исследования было в процессе опроса студентов выявить основные проблемы физической культуры и пути их решения» В исследовании приняло участие 20 студентов, которые были на занятиях по физической культуре. Во время

опроса студенты задавали вопросы и активно участвовали в обсуждении новой концепции развития физической культуры, так же высказали своё мнения по поводу введение норм ГТО, причём абсолютное большинство около 65% высказалось положительно. Студенты предлагали новые спортивные игры.

Таким образом исследование показало, что основная проблема посещаемости уроков физической культуры — это устаревание образовательных программ и только глубокая модернизация учебного процесса внедрение инноваций, а также гуманизация образовательного процесса могут исправить положение.

Все вышеперечисленные мероприятия позволили реализовать в процессе практических занятий творческий потенциал и вызвали большой интерес у студентов к занятиям, чем занятия, проводимые традиционными методами, что подтверждено анкетными исследованиями. Студенты научились решать ситуации, связанные с отсутствием интереса к занятиям физической культурой, оценивать собственное физическое здоровье и влиять его на работоспособность, конструировать подвижные игры - все эти мероприятия позволили реализовать в процессе практических занятий творческий потенциал и вызвали большой интерес у студентов к занятиям, чем проводимые традиционные занятия, что подтверждено данными исследованиями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайндорф - Сысоева М.Е. Педагогика: краткий курс лекций. Вайндорф - Сысоева М.Е., Крившенко Л.П. - М.: Юрайт, 2004. - 254 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ НА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

О. В. Чернышова, М. Н. Чернышов

Инновационный Евразийский университет

Павлодар, Казахстан

sedova2008@inbox.ru

Аннотация. В настоящее время настольным теннисом занимаются миллионы людей. Одни - с целью добиться высоких спортивных результатов, другие – с целью активного отдыха и оздоровления. Игра в настольный теннис оказывает значительное тренировочное воздействие на организм. В процессе игры, которая отличается большой двигательной активностью, у занимающихся формируются такие качества как быстрота, скоростно-силовые качества, скоростная выносливость, ловкость, точность движений, наблюдательность, скорость реакции, тактическое мышление и другие способности. Это очень актуально в современных условиях, когда большая часть населения страдает от двигательного голода. Данная статья отражает результаты исследований, посвященных изучению возможности комплексного использования средств общей физической подготовки и специальных технических упражнений настольного тенниса.

Согласно приказа №282 МОН РК от 2 октября 2008 года в режиме учебной недели студентов должно проводиться 4 обязательных часа физического воспитания, причем на старших курсах занятия могут проходить в рамках тренировочных занятий по интересам, где каждый выберет то, что ему по душе. В студенческие годы молодые люди уже более ответственно относятся к своему здоровью, к своей внешности, к своим перспективам, а также к средствам улучшения здоровья и телосложения, поэтому сознательное отношение к тренировочному процессу может помочь в достижении значительных результатов.

В настоящее время широкую популярность среди молодежи приобретает настольный теннис. Это самая доступная спортивная игра в системе физического воспитания. Настольный теннис, как спортивная и подвижная игра не требует большого материального обеспечения и места для тренировок и соревнований. При этом, в процессе игры, которая отличается большой двигательной активностью, у занимающихся формируются такие качества как быстрота, скоростно силовые качества, скоростная выносливость, ловкость, точность движений, наблюдательность, скорость реакции, тактическое мышление и другие способности. Все эти качества необходимы специалистам современного производства. Поэтому эта игра находит свое достойное место в системе физического воспитания студенческой молодежи [2, 3].

В настоящее время настольным теннисом занимаются миллионы людей. Одни - с целью добиться высоких спортивных результатов, другие – с целью активного отдыха и оздоровления. И такие резервы в нем имеются. Игра в настольный теннис оказывает значительное тренировочное воздействие на организм, особенно если партии следуют одна за другой. По данным ученых к концу первой партии у теннисиста пульс поднимается до 152 уд/мин, к концу второй -160 уд/мин, к концу третьей – до 200 уд/мин. Настольный теннис относится к аэробным видам спорта, т.к. во время игры нет предельных скоростей и не накаплива-

ется кислородный долг. В этом его большое преимущество как вида спорта, имеющего большой оздоровительный и психотерапевтический эффект. К тому же, как видно из [таблицы 1](#), по величине МПК теннисисты могут быть приравнены волейболистам [\[1\]](#).

Таблица 1

МПК у спортсменов различных видов спорта
(Барчукова Г.В., 1989)

Виды спорта	МПК (мл/кг/мин)
Хоккей	58
Футбол	55
Настольный теннис	53
Волейбол	53
Гимнастика	48

Академик Н.М. Амосов утверждал, что человеку, для хорошего самочувствия нужна не большая сила или быстрота, а слаженное взаимодействие всех систем организма, которое лучше всего проявляется через выносливость. Основа же ее – хорошо функционирующие механизмы кислородного обеспечения. Аэробные упражнения должны выполняться не настоятельно, а добровольно и с удовольствием, они должны поднимать настроение. В этом большое преимущество настольного тенниса по сравнению с медленным бегом, использующимся для расширения аэробных способностей.

В 2012-2014 гг. мы провели исследование, целью которого была оценка эффективности физической подготовки студентов, занимающихся в секции настольного тенниса

Инновационного Евразийского университета. В исследовании приняли участие студенты 2 курсов. Экспериментальные группы (Э_1 – юноши, Э_2 – девушки) включали в себя по 14 человек. Контрольные группы включали в себя по 15 человек соответственно. Режим занятий: 2 раза в неделю по 90 минут. Обязательными компонентами тренировочных занятий были общеразвивающие упражнения, силовые упражнения на мышцы рук, спины и брюшного пресса, прыжки со скакалкой, упражнения на гибкость. Студенты контрольных групп занимались в таком же режиме на уроках физического воспитания.

До эксперимента студенты контрольной и экспериментальной групп отличий в показателях физической подготовленности не имели.

Результаты исследований показали, что за учебный год в экспериментальных группах произошли значительные положительные сдвиги по всем показателям физической подготовленности.

У юношей больше всего они выражены в тестах, отражающих развитие быстроты реакции, силы мышц верхнего плечевого пояса и общей выносливости ($P < 0,001$, [таблица 2](#)). Также значительными были приросты и в скоростно-силовых упражнениях ($P < 0,01$). В ловкости, тестируемой с помощью челночного бега наблюдался наименьший прирост, но он был также достоверным ($P < 0,05$). Это объясняется тем, что данное упражнение включает в себя не только координационный компонент, но и бег по дистанции, отражающий больше скоростные способности, на которые в тренировочных занятиях по настольному теннису уделялось очень незначительное внимание.

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп (юноши)

Тест	Э ₁ (n=14)				К ₁ (n=15)			
	Сентябрь	Май	Сдвиг $\bar{X} \pm \sigma$	t p	Сентябрь	Май	Сдвиг $\bar{X} \pm \sigma$	t p
Проба с линейкой (см)	16,42	12,34	4,08 3,14	9,61 <0,001	14,84	15,98	1,14 4,19	1,05 >0,05
Челночный бег 3x10м (сек.)	7,42	7,08	0,34 0,46	2,83 <0,05	7,6	7,41	0,19 0,54	0,17 >0,05
Отжимания от пола (раз)	25,51	36,18	10,67 2,17	18,39 <0,001	27,44	28,78	1,35 1,70	2,41 <0,05
Бросок мяча весом 1 кг сидя (см)	407,33	437,35	29,90 28,52	3,31 <0,01	390,29	401,60	11,6 17,55	2,09 >0,05
Прыжок в длину с места (см)	198,38	218,29	19,91 6,41	7,41 <0,001	214,25	216,85	2,60 5,24	1,43 >0,05
6-минутный бег (м)	1354,47	1387,75	33,29 43,54	12,12 <0,001	1328,16	1319,29	8,87 27,83	1,23 >0,05

В контрольной же группе, занимавшейся на занятиях общего физического воспитания таких изменений не наблюдалось. Достоверный прирост результата наблюдался только в отжиманиях от пола. Очевидно, та нагрузка, которую студенты получали на уроках и в самостоятельных занятиях дома позволила достоверно повысить силовые способности юношей. К тому же, возраст 18-20 лет благоприятствует, при достаточной нагрузке, развитию силовых качеств у юношей. В остальных показателях, хоть и наблюдалась динамика, но она была не достоверной. Более того, по таким показателям как: 6-минутный бег и проба с линейкой произошло снижение результата.

У девушек наблюдалась несколько иная динамика результатов измерений (таблица 3). В контрольной группе произошло их ухудшение по всем тестируемым показателям. Более того, в отжиманиях от гимнастической скамейки и 6-минутном беге это ухудшение имело достоверный характер ($P<0,05$). В экспериментальной группе, напротив, во всех упражнениях произошли достоверные положительные сдвиги. Наибольшую выраженность они имели в силовом, скоростно-силовых показателях и выносливости ($P<0,001$)

Таблица 3

Динамика показателей физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп (девушки)

Тест	Э ₂ (n=14)				К ₂ (n=15)			
	Сентябрь	Май	Сдвиг $\bar{X} \pm \sigma$	t p	Сентябрь	Май	Сдвиг $\bar{X} \pm \sigma$	t p
Проба с линейкой (см)	17,56	14,26	3,31 3,53	2,95 <0,05	16,34	17,24	0,9 2,33	1,22 >0,05
Челночный бег 3x10м (сек.)	8,55	8,15,76	0,40 0,56	2,85 <0,05	9,13	9,15	0,02 0,63	0,12 >0,05
Отжимания от гимнастической скамейки (раз)	16,55	19,76	3,21 2,48	4,83 <0,001	18,83	17,50	1,33 1,79	2,87 <0,05
Бросок мяча весом 1 кг сидя (см)	361,42	372,42	11,00 10,27	4,00 <0,01	345,6	335,68	9,92 35,00	1,04 >0,05
Прыжок в длину с места (см)	164,71	173,42	9,21 5,68	6,06 <0,001	170,86	166,74	4,13 7,85	2,04 >0,05
6-минутный бег (м)	1125,41	1170,05	44,64 36,29	4,60 <0,001	1144,59	1120,59	24,0 39,24	2,37 <0,05

Полученные результаты исследований отражают возрастные закономерности развития физических качеств юношей и девушек 18-20 лет. Если у юношей в этом возрасте еще имеются резервы для развития силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, то у девушек основной период их развития заканчивается в 12-13 лет. Поэтому, динамика показателей физической подготовленности у них может происходить только под влиянием систематической достаточно интенсивной нагрузки.

Полученные нами результаты в экспериментальных группах свидетельствуют о

том, что разработанная методика проведения учебно-тренировочных занятий по настольному теннису, включающая в себя достаточный объем общеразвивающих и специальных упражнений может обеспечить достоверную положительную динамику показателей физической подготовленности при условии регулярных нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 132с.

2. Валетов М.Р., Наумов Н.П., Смородин В.В. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005, - 26 с.

3. Дорошенко С.А., Муллер А.Б. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов и преподавателей нефизкультурных вузов. – Красноярск, КГТУ, 2000. – 120 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ БАДМИНТОНА НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Е. А. Шутова

Казанский Поволжский Федеральный Университет
Казань, Россия
gzmei2012@mail.ru

Наиболее массовыми и популярными видами спорта в мире считаются футбол, хоккей, баскетбол, волейбол. О бадминтоне принято говорить, что в него играют либо дети во дворе, либо отдыхающие на пляже. Но это далеко не так!

Как и любой другой вид спорта, бадминтон-это здоровый образ жизни. Активное проведение досуга. Доступность, легкость игры, простые правила позволяют даже новичку достичь высоких результатов в бадминтоне.

В бадминтоне короткие вспышки активности чередуются с отдыхом, и это прекрасная тренировка для нашего сердца. Но помимо сердца мы также тренируем и подтягиваем подколенные сухожилия и икры, бегая за воланом. К положительным воздействиям бадминтона на организм человека можно добавить еще развитие ловкости, равновесия и координации движений. Не лишним будет и то, что от часа игры в бадминтон сжигается около 450 калорий, что вдвое превышает обычную часовую прогулку.

Бадминтон- популярный вид игры, и в спец группе его элементы можно применять в облегченном варианте. Из истории XIX века

можно прочитать, что в него играли и знатные дамы, одетые в длинные платья и корсеты, шляпы да еще в туфельках на каблучках, и простые крестьяне и ремесленники, так почему бы и наших студентов не научить играть в эту увлекательную, подвижную игру, применяя его дозированно и с учетом различных диагнозов. Противопоказаниями могут служить следующие диагнозы: остеохондроз шейный и грудной, заболевания суставов (плечевой, локтевой запястья), опорно двигательного аппарата (привычные вывихи, частые переломы суставов бедра, колен, голеностопа), гипертония. Для этих видов заболеваний работа проводится индивидуально без партнера стоя на месте только с ракеткой в руках с воланом или мячом.

Бадминтон- одно из популярных и массовых игр. Вряд ли найдется семья, в которой нет ракеток и воланов. Практически каждый человек когда либо прикасался к этим спортивным снарядам. Это общедоступная и полезная игра.

Как вид спорта, его также можно рекомендовать людям, которые хотят сбросить лишние килограммы или просто потерять калории и для этого занимаются шейпингом, аэробикой, бегают кроссы и т.д. Бад-

минтон- азартная и интересная игра, в которой надо много двигаться. В процессе увлечения самой игрой вы и не чувствуете усталости и того, что теряете лишние килограммы. Здесь важно заметить, что все трудности, связанные с физической нагрузкой, отодвигаются на второй план психологическими эмоциями и переживаниями, вызываемыми самой игрой.

Бадминтон очень демократический вид спорта. Им можно заниматься в любом возрасте. Конечно при этом серьёзных успехов в профессиональном спорте не добиться, но вот значительно поднять уровень своей игры можно, т.к. освоение технических элементов доступно каждому.

Основным стимулом к написанию данной работы стало наличие двух размеченных площадок в нашем спортивном комплексе, конечно наличие спортивного инвентаря и личный опыт, умение самих преподавателей играть в эту увлекательную игру.

При подготовке материала было найдено много отзывов о бадминтоне с точки зрения медицины: о полезном воздействии на зрение, о положительном воздействии с точки зрения психологии.

В работе приведены упражнения, которые мы использовали на занятиях с студентами первых курсов специальной медицинской группе.

Вывод. Итак, крепкие и сильные мышцы необходимы человеку, прежде всего для того, чтобы быть здоровым. «Заработать» хорошую мускулатуру можно только трудом, регулярно выполняя физические упражнения, много двигаясь. Все это укрепит не только мышцы тела, но и сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Сила, крепкие мышцы нужны людям и для производственной деятельности. Недостаточно физически раз-

витому человеку трудно быть хорошим работником (и никакая техника тут не поможет). Где бы ни трудился такой человек – за письменным ли столом или у станка, в сфере науки или искусства – для успешной работы ему нужны и физическая сила, и здоровье. Поэтому совсем не случайно многие известные люди (и в далеком прошлом, и в наши дни) постоянно занимались физическими упражнениями.

Гиппократ, например, был отличным борцом и наездником. Крупнейшие мыслители Эллады – Платон, Аристотель, Демосфен и другие до глубокой старости посещали гимнастические заведения. А знаменитый Архимед одно время был даже учителем гимнастики.

Хорошо известно, каким спортивным, в нашем современном понимании этого слова, человеком был А.С. Пушкин. «Физическая организация молодого Пушкина, крепкая, мускулистая и гибкая, была чрезвычайно развита гимнастическими упражнениями», - писал П. Анненков.

Если бы эти люди не пытались всю жизнь доставлять себе «мышечную радость», вряд ли бы они могли долго выдерживать те умственные нагрузки, которые они испытывали на протяжении всей своей деятельности. И творчество их могло бы быть не столь замечательным и плодотворным.

Во все века у всех народов считалось, что особенно сильными должны быть воины. Сильный, выносливый, смелый – вот образ воина, запечатленный в истории. В наше время это представление не изменилось.

Не только во время службы в армии, но и в нашей повседневной жизни могут возникать различные трагические ситуации (пожары, транспортные аварии, нападения хулиганов, встречи с преступниками), к которым нужно быть готовыми морально и физически.

Человек же, чьи мышцы слабы, нередко оказывается беспомощным в подобных ситуациях. И как же необходим бывает людям в экстремальных условиях тот, кто уверен в своей силе, кто знает, что она его не подведет.

Сила и доброта. Эти понятия всегда были рядом. Богатыри из сказок и легенд никогда не были злыми. И наоборот, сказочные злодеи, как правило, выглядели тощими, уродливыми.

Сила и красота. Они так же взаимосвязаны. Крепкие, хорошо развитые мышцы украшают человека. Быть сильным, иметь красивое тело – это так важно для человека. Красивый человек легче шагает по жизни. Он больше уверен в себе, и от этого ему многое удастся. Добиться этого можно только с помощью регулярных занятий физическими упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бадминтон. Правила игры и проведения соревнований.* М. (2000).
2. *Бадминтон: учебник для вузов.* Автор: Смирнов Ю.Н. Издательство: Советский спорт, 2011 г.
3. *Жбанков О.В. «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне»* М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана (1997).
4. *Кондрашин В.П., Корягин В.М. Особый тренинг // Спортивные игры.*
5. *Лифшиц В.Я. «Бадминтон» Ступени мастерства Й-Ола (1994).*
6. *Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья: учебное пособие.* Авторы: Турманидзе В.Г., Турманидзе А.В. Издательство: Издательство Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского, 2013 г.
7. *Рыбаков Д.П., Штильман М.И. «Основы спортивного бадминтона»* М. ФиС (1982).
8. *Скрипко А. «Бадминтон». Азбука спорта. «Советский спорт» № 13-18 (1994).*
9. *Смирнов Ю.Н. «Бадминтон». Учебник для институтов физической культуры.* М. ФиС (1990).
10. *Содержание учебного материала курсов спортивных и подвижных игр для студентов заочного факультета : учеб.-метод. пособие / Н. В. Луткова [и др.] ; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2008.*
11. *Сеть поисковых систем*
<https://www.google.ru/>

ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ГТО В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Р. А. Юсупов, Б. А. Акишин, Е. В. Крылова

Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева
Казань, Россия
kskolimp@mail.ru

Аннотация. Анализируются особенности реализации требований к уровню физической подготовленности студентов при выполнении нормативов ГТО. Рассматривается возможность выполнения нормативов во время

учебного процесса на внутривузовских соревнованиях. При этом университеты могут стать центрами тестирования по многим видам испытаний и для городской молодежи.

Введение. Новый физкультурно-спортивный комплекс основывается на главном принципе добровольности и доступности. В Положении, утвержденном Правительством Российской Федерации в июле 2014 года, перечисляются цели и задачи комплекса ГТО, которые должны мотивировать молодежь к участию в соревнованиях ГТО. Одной из самых важных задач формулируется увеличение числа граждан, систематически занимающихся физкультурой и спортом, что должно привести к росту продолжительности жизни населения.

Актуальность проблемы. Студенческий возраст начинается с семнадцати лет и по спортивным правилам заканчивается в двадцать семь. При этом он захватывает три возрастные группы, по которым формируются нормативы ГТО – пятую и два раздела шестой. Таким образом, студент может сдавать нормативы три раза по различным возрастным группам. Возникает вопрос по мотивации выполнения требований. Более того, студент уже может на школьном стадионе выполнить нормативы пятой группы и получить премиальные очки при поступлении в вуз. Конечно, в идеальном варианте студент при переходе из одной группы в другую будет выполнять все требования, и получать соответствующий значок.

Для студентов вузов, особенно для первокурсников, выполнение норм ГТО, даже участие в соревнованиях по видам испытаний становится обязательным, естественно при наличии медицинского допуска. В основном, студенты согласны участвовать в испытаниях и с воодушевлением приняли новый комплекс, роль преподавателей в этом случае, кроме привлечения молодежи к соревнованиям, сводится еще и к качественной организацией всех мероприятий, в том числе и по теоретическому разделу.

Соревновательный этап является заключительным, предполагается, что студент должен самостоятельно заниматься физической культурой, причем в Положении даже указывается рекомендуемый регламент недельной двигательной активности. Предполагается и тренировочные занятия под руководством тренера-преподавателя, если сразу не удалось выполнить требуемый норматив.

Таким образом, в функции преподавателя входит не только тренировочные занятия, но и методическое обеспечение организации самого процесса соревнований, и решение мотивационных задач привлечения студентов к активным занятиям спортом.

Обсуждение предложений и решений. Очевидно, что эти вопросы выходят за рамки традиционного индивидуального плана вузовского преподавателя кафедры физической культуры, тем более, что соревнования ГТО могут проходить в выходные дни, а если вуз станет центром района, то количество соревнований в выходные дни еще увеличится.

В рабочей программе по дисциплине «Физическая культура» предусмотрены контрольные тесты некоторым видам испытаний. Например, бег на 100 метров, бег на 2000/3000 метров (м/ж), подтягивание на перекладине (м) или отжимание от пола (ж). Эти испытания входят в перечень обязательных требований ГТО, но они же и контролируются при сдаче зачетных нормативов рабочей программы дисциплины. Однако реализация испытаний по стрельбе, лыжам, плаванию, по туристическому походу в рамках учебного процесса будет затруднена.

В 17-18 лет государство как бы останавливает наблюдение за физическими показателями молодых людей. В дальнейшем проходит этап физического развития либо

в вузе, либо в среднем образовательном учреждении. И, хотя там также существуют определенные нормативы, но их выполнение и контроль остаются на уровне кафедры физического воспитания. К 22-23 годам остается лишь 12-15% молодежи, регулярно занимающейся физическими упражнениями и массовым спортом.

Действительно, большая часть населения занимается спортом «для здоровья», может и не регулярно, по выходным дням, при наличии свободного времени, но с удовольствием. Есть виды спорта, такие как лыжи, доступные для всех в средней полосе России, есть парки, где легкий бег и физические упражнения на свежем воздухе могут значительно поправить здоровье. В свое время Клубы любителей бега собирали огромные команды на длительные забеги, в том числе и марафонские. Сегодня Кросс наций и Лыжня России также собирают значительное число любителей, но сейчас это скорее одноразовые мероприятия по привлечению населения к занятиям спортом.

Более того, развивающийся в последнее время такой вид спорта, как Полиатлон, позволяет проводить и соревнования в виде многоборья. То есть внедрение данного комплекса объединяет два направления, два вида мотиваций к физическим упражнениям. Сама идея сдачи нормативов подвигает молодежь к занятиям физической культурой, возможность участия в соревнованиях среди равных соперников дает стимул к активным занятиям спортом.

Эти два мероприятия по привлечению молодежи к активным занятиям спортом и физической культурой, в принципе, должны организовать молодежь для выполнения всех выбранных видов испытаний, но приходится согласиться с тем, что

нельзя выполнить все требуемые испытания только на учебных соревнованиях или на соревнованиях по полиатлону.

Предлагается организовать регулярные соревнования на первенство района или университета, участниками которых, могут стать все подготовленные студенты или жители микрорайона. Допуском к соревнованиям может стать единая зачетная книжка, где будет допуск врача и результатами предыдущих испытаний. Органом, который формирует приказ о награждении соответствующим значком, может служить спортивный клуб университета.

Спортивные сооружения, построенные для соревнований Универсиады в Казани и переданные университетам городом вполне способны решить проблему спортивных площадок для сдачи норм ГТО. Сохраняется одна задача – это привлечение кадров. Контроль по общему выполнению нормативных требований можно возложить на курирующего преподавателя. В этой ситуации главным мотивом участия в подготовке и выполнении норм становится личное желание молодого человека по проверке своих физических возможностей.

После Универсиады в университете остался полноразмерный стадион с легкоатлетическим сектором, включая метания, пятидесятиметровый бассейн, фитнес залы, большой игровой зал, где могут проходить игры по минифутболу и несколько игровых залов для баскетбола и волейбола.

Аналогичные спортивные объекты появились и в других университетах, видимо поэтому Казань выбрана одним из городов, где будет проходить тестирование всей системы организации выполнения требований ГТО. На этом этапе планируется оценить трудности выполнения по видам испытаний, оценить количество и процент

выполнивших нормативы по уровням норм и возрастам участников.

Современный студент уже может сознательно выбирать свою систему физического развития. Ему уже мало двух занятий по физкультуре с типовым набором упражнений, рассчитанных на среднего студента.

С большим энтузиазмом он пойдет на индивидуальное занятие или спортивную тренировку. Такое решение проблемы физического развития молодежи и является целью всех преобразований, принятых Правительством в области физической культуры и спорта.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СПО С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС

И. А. Юшко¹, Ю. А. Мельникова²

¹БПОУ Омской области «Торгово-экономический колледж им. Г.Д. Зуйковой»

²ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет

физической культуры и спорта»

Омск, Россия

yushko.irina@mail.ru

Аннотация. Реализация Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) предъявляет особые требования к созданию фондов оценочных средств, позволяющих оценить результаты обучения студентов. Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура» должны учитывать требования ФГОС и определять не только знания и умения, но и общекультурные компетенции по направлению подготовки. Проектирование оценочных средств по физической культуре в СПО предполагает определение цели и объекта оценивания, формы их проведения и критерии оценивания в соответствии с требованиями к результатам освоения содержания дисциплины. Содержание оценочных средств определяется с учетом содержательного, деятельностного компонента по дисциплине «Физическая культура» и имеет разноуровневую направленность.

ФГОС СПО по направлениям и специальностям ориентирован на формирование общекультурных и профессиональных компетенций, позволяющие будущему специалисту успешно конкурировать на рынке

труда. Дисциплина «Физическая культура», как одна из составляющих образовательной программы СПО, должна быть ориентирована на формирование у студентов теоретико-методических знаний, практических умений и навыков по физической культуре, а также общекультурных компетенций (организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями; соблюдать основы здорового образа жизни; исполнять воинскую обязанность (для юношей)). Изменение основных требований результатов по физической культуре в СПО ориентирует преподавателей на пересмотр средств, методов и форм текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура».

В сложившейся системе оценки достижений обучающихся по дисциплине «Физическая культура» отдается предпочтение использованию средств, направленных на выявление уровня физической подготовленности и сформированных двигательных умений и навыков [3, 4]. Тогда как оценочные средства должны быть направлены на выявление у студентов способностей использовать освоенное содержание дисциплины для решения практических, познавательных и коммуникативных задач, связанные с профессиональной деятельностью и с повседневной жизнью человека. В условиях реализации ФГОС СПО для оценки качества профессиональной подготовки студентов создаются многокомпонентные системы оценочных средств [1, 2, 4].

Для проблемной ситуации, сложившейся в настоящее время при реализации требований ФГОС по дисциплине «Физическая культура» в системе профессионального образования, характерно наличие следующих противоречий: между необходимостью оценки предметных результатов по физической культуре, уровня сформированных общекультурных компетенций и недостаточной разработанностью вопроса проектирования комплексных оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» в СПО.

Разработка и апробирование оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» проводилось в период с 2012 г. по 2014 г. на кафедре физического воспитания БОУ Омской области СПО «Торгово-экономический колледж им. Г.Д. Зуйковой». В рамках исследования принимали участие студенты колледжа, обучающиеся по специальностям «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров», «Прикладная информатика», «Экономика и бухгалтерский учет».

Разработка оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» осуществлялась на основе требований образовательной программы СПО по направлению подготовки, структуры планируемых результатов по курсу «Физическая культура». При этом оценочные средства направлены на решение следующих задач:

1. Оценить приобретенные студентами необходимые знания, умения и навыки в качестве результатов освоения дисциплины.
2. Оценить достижения целей реализации образовательной программы, определенных в виде общекультурных компетенций.
3. Создать условия для формирования у студентов самостоятельности, инициативности, творчества в учебном процессе по физической культуре.

Объектами оценивания учебных достижений в рамках изучения дисциплины «Физическая культура» выступают:

- результат деятельности студентов, выражающийся в уровне физической, технической, теоретической подготовленности и сформированных общекультурных компетенций;
- процесс физкультурно-спортивной и теоретико-методической деятельности студентов.

Поскольку объектами оценивания по физической культуре в СПО являются не только результаты, но и процесс деятельности студентов, то оценочные средства должны носить разноуровневый и комплексный характер [1, 2]. К оценочным средствам, помимо традиционных контрольных испытаний, следует относить тесты и практические задания различной

направленности, учитывающие уровень усвоения программного материала и форму контроля.

В связи, с чем оценочные средства по физической культуре разделены на три группы. К оценочным средствам первой группы относятся педагогические тесты на определение теоретических знаний по физической культуре и физической подготовленности.

К оценочным средствам второй группы причисляются задания репродуктивной направленности, т.е. по предложенному образцу. Это могут быть практические задачи по физической культуре, которые позволяют в процессе решения применить известную процедуру (правило выполнения двигательного действия, методику развития физического качества, технологию оценки физической работоспособности) и получить ответ на поставленный вопрос. Пример: оцените уровень сформированности физической культуры, опираясь на предложенные критерии; оцените уровень своего физического развития с помощью метода стандартов и др.

В учебном процессе необходимо не только совершенствовать способы двигательной деятельности, но и формировать методические умения, связанные с творческой и двигательной деятельностью в жизненных и профессиональных целях. Поэтому в третьей группу оценочных средств включаются задания творческой (исследовательской) направленности, в рамках которых студент демонстрирует методико-практические умения и навыки, а также общекультурные компетенции. В качестве заданий данной группы могут быть учебно-профессиональные задачи, комплексные ситуационные задания, кейс-ситуации, портфолио, проекты и др. Пример: ведение карты индивидуального самоконтроля на занятиях физи-

ческими упражнениями; разработка проекта «Влияние веса на здоровье человека»; составление и проведение комплекса упражнений для коррекции телосложения и др.

Система оценочных средств по физической культуре предполагает определение формы их проведения, соответствующей объектам оценивания. Предложенные разноуровневые оценочные средства могут реализовываться в форме учебного портфолио по дисциплине «Физическая культура» и предназначаться для текущего и итогового контроля успеваемости студентов в колледже. При определении содержания и структуры учебного портфолио по дисциплине «Физическая культура» учитывался интегрированный характер учебного материала, физкультурно-спортивная составляющая дисциплины. Основными структурными единицами учебного портфолио по дисциплине «Физическая культура» являются пять папок, в которых представлены обязательные индивидуальные (групповые) текущие работы на занятиях и дополнительные самостоятельные задания разного уровня сложности.

Разноуровневые задания по физической культуре несут в себе определенную сложность в процессе оценки учебных и личностных результатов студентов, что требует проработки критериев их оценивания. Каждой группе оценочных средств соответствует определенные критерии и баллы.

Оценочные средства по физической культуре в рамках реализации компетентного подхода СПО предполагает акцент на диагностику личностных достижений студентов, где критерии определяются в зависимости от вида оценочного средства и объекта оценивания. В связи с чем, предлагаются следующие критерии оценивания:

- понимание сущности и социальной значимости физической культуры и спорта;
- проявление устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями в учебное и внеучебное время;
- знание и понимание подбора средств, методов и способов физического совершенствования;
- умение осуществлять правила здорового образа жизни;
- организованность собственной деятельности в рамках физического самосовершенствования и повышения состояния здоровья;
- умение организовать группу для осуществления совместной деятельности в области физической культуры и спорта;
- умение анализировать и оценивать собственные достижения в области физической культуры и спорта.

В рамках текущего контроля по физической культуре предлагается использовать накопительную балльную систему оценки. Для оценочных средств первой группы следует использовать от 0 до 5 баллов, где одним из критериев является количество правильных ответов и выполнение контрольного упражнения. Для оценки заданий второй группы предлагается использовать от 5 до 10 баллов, для третьей группы – от 10 до 15 баллов.

Полнота итоговой оценки формируется на протяжении освоения учебного материала на учебных занятиях по физической культуре, в рамках внеаудиторной и досуговой самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, что является не только

важнейшим условием развития физических качеств, укрепления здоровья, но и одним из главных показателей успешности достижения планируемых результатов дисциплины.

Таким образом, использование разноуровневых и комплексных оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» создает благоприятные условия с одной стороны для развития личностных качеств и творческого потенциала студентов, с другой стороны, для оценки результатов обучения дисциплине. Предложенные оценочные средства позволяют расширить диагностические средства текущего и итогового контроля по дисциплине, что, в свою очередь, повышает объективность системы оценивания в рамках реализации ФГОС СПО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Красильникова, О. М. Проектирование фонда оценочных средств в соответствии с требованиями ФГОС СПО / О. М. Красильникова // Педагогическое мастерство: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, апрель 2012 г.). – М.: Буки-Веди, 2012. – С. 231-234.
2. Методические рекомендации по формированию фондов оценочных средств ОПОП для обучающихся по специальностям СПО / Составитель О. И. Кулева. – Методический кабинет СПО ВФ НИТУ «МИСиС» – 26 с.
3. Проектирование заданий для оценивания результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» / Ю. А. Мельникова, М. П. Мухина // Физическая культура в школе. – 2014. – № 1. – С.10-15.
4. Наговицын, С. Г. Система контроля и оценки учебных достижений студентов вузов по физической культуре [Электронный ресурс] / С. Г. Наговицын // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – № 3(5). / Режим доступа : [http : //kamgifik. Ru](http://kamgifik.ru). Дата обращения 27.11.2014 г.

УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ

И. А. Якубовская

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры»

Челябинск, Россия

OAMakunina@mail.ru

Аннотация. Интенсификация образовательных технологий предъявляет статические нагрузки к подрастающему поколению. Актуальным являются исследования по определению уровня двигательной активности подростков. В работе определяли уровень суточной (СДА), недельной (НДА) двигательной активности учащихся выпускных классов. Использовали методы шагометрии и социологический опрос. Установили, что юноши имеют умеренный уровень двигательной активности, девушки – низкий уровень суточной и недельной активности.

Актуальность. Современные инновационные модели обучения требуют от учащихся значительного умственного и нервно-эмоционального напряжения. Интенсивная умственная деятельность сопровождается снижением времени на досуг, ограничением двигательной активности. Прямая зависимость между уровнем двигательной активности, степенью нагрузки, развитием скелетных мышц, уровнем функциональных возможностей органов дыхания и сердечно-сосудистой системы показано в работах академика И.А. Аршавского и его учеников.

Цель. Определение уровня суточной и недельной двигательной активности учащихся 9 и 11 классов общеобразовательной школы.

Методы и организация исследования. Общий объём исследования составил 1,5 тысячи человека-часов. Электронным шагомером фиксировали как расстояние, так и все движения (повороты, возрастно-поступательные движения, приседания и т.д.).

Динамику суточной двигательной активности определяли электронным шагомером в три этапа: с утреннего подъёма до окончания учёбы; отдых, домашнее задания, задание по интересам; время до ночного сна. Динамику недельной ДА (НДА) определяли с учётом: дней с уроками физической культуры; выходных дней.

Для оценки уровня ДА использовалась четырёхуровневая градация СДА по АГ Сухареву (1997).

Оценка мотивации к двигательной активности подростков проводилась по анкетным данным.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ материала показал:

- наибольшее количество шагов совершают юноши 9 классов от 16 до 26 тыс. локомоций в течении всей недели;
- юноши 11 классов в течении всей учебной недели сохраняют двигательную активность в пределах 15-20 тыс. локомоций, а в выходные дни она снижается до 10 тыс. локомоций;
- девушки обеих возрастных групп имеют меньшую ДА по сравнению с юношами в течении всей недели в пределах 5-10 тыс. локомоций;
- эффективность урока физкультуры оказалась низкой в пределах 2,2-3 тыс. локомоций;

- показатель ДА во второй половине дня у 67% школьников ниже, чем в первой половине дня;
- после 21 часа ДА не превышало 0,2 тыс. локомоций или 1% от дневной нормы;
- субботние и воскресные дни характеризуются общим снижением ДА, за исключением юношей 9 классов.

Выводы. Таким образом, обследуемые юноши обеих возрастных групп относятся к группе с умеренным уровнем, а девушки к группе с низким уровнем СДА и НДА.

Социологическое исследование показало, что уроки физкультуры нравятся 70% учащимся, утреннюю зарядку делают 10% учащихся, спортивные секции посещают 49% учащихся. Выявили, что физкультминутки не проводятся на уроках.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости повышения уровня ДА. Следует отметить, что у многих подростков не сформированы потребности по выполнению естественных норм двигательной активности, по самостоятельным занятиям физическими упражнениями проявляется низкая мотивация к формированию здорового образа жизни.

ФОРМИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

С. А. Ярушин

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»

Челябинск, Россия

yarushinsa@gmail.com

Аннотация. Рассмотрена проблема формирования самостоятельности в организации оптимальной двигательной активности студентов посредством стимулирования их творческого потенциала в проектировании личной физкультурно-спортивной деятельности.

Интенсификация учебной и трудовой деятельности требуют от подрастающего поколения высокого уровня профессиональной компетентности и толерантности, самостоятельности. Совершенствование этих качеств невозможно без гармонизации духовного и физического развития человека. Установлена тесная связь между степенью включенности в самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность подраста-

ющего поколения и активностью проявления его жизненной позиции. Молодежь, регулярно занимающаяся физической культурой и спортом дополнительно к обязательным занятиям, серьезнее относится к учебе, самостоятельнее и ответственнее других, более активно участвует в общественной жизни [4].

В то же время массовым явлением становится недостаточная двигательная активность подрастающего поколения и, как следствие, устойчивая тенденция к снижению уровня физического здоровья детей, подростков и студенческой молодежи.

Все отмеченное актуализирует проблему обновления физического воспитания сту-

дентов, ориентированного на формирование физической культуры личности, важнейшим критерием эффективности которого является его постепенный переход в процесс самовоспитания и самосовершенствования, обеспечиваемый соответствующими внутренними (мотивационная, инструментальная и рефлексивная готовность личности к физкультурному совершенствованию) и внешними (пространственно-предметное и социальное окружение) условиями [4].

В связи с этим целесообразно рассмотреть понятие «самостоятельная работа» и уточнить понятие «самостоятельная двигательная активность».

Понятие «самостоятельная работа» используется в различных значениях. Последнее обусловлено сложностью самого педагогического процесса, а также тем, что данное понятие, как и многие другие, находится в постоянном развитии.

В частности, самостоятельная работа рассматривается в качестве дидактического средства обучения, искусственной педагогической конструкции, с помощью которой учитель организует деятельность ученика как на уроке, так и при выполнении домашних заданий [6].

Под самостоятельной работой студентов понимают такую деятельность по усвоению знаний и умений, которая протекает без непосредственного руководства преподавателя, хотя и направляется им [1].

Более полное определение понятия «самостоятельная работа» имеет в виду, что «... - это целенаправленная, внутренне мотивированная, структурированная самим объектом в совокупности выполняемых действий и корригируемая им по процессу и результату, деятельность. Ее выполнение требует достаточно высокого уровня само-

сознания, рефлексивности, самодисциплины, личной ответственности, доставляет ученику удовлетворение как процесс самосовершенствования и самопознания» [2].

В основе данной работы лежит одно из ведущих свойств личности – самостоятельность, характеризующаяся совокупностью средств (знаний, умений и навыков, которыми обладает личность) и отношением личности к процессу деятельности, ее результатам и условиями осуществления, а также складывающимися в процессе деятельности связями с другими людьми [5].

В числе слагаемых комплекса условий продуктивной самостоятельной работы студентов, кроме оптимизации величины, методик и видов ее нормирования, планирования и реализации многие специалисты выделяют: а) последовательную проблемность изложения материала и методическую направленность содержания обучения; б) демократические взаимоотношения сотрудничества педагогов и студентов; в) расширение самоуправления; г) сближение и преемственность условий аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы; д) перенос основных усилий по контролю результатов самостоятельной работы и обучения с итогового на текущий и взаимный контроль [4].

Творческая активность, формирующая интерес к занятиям, должна проявляться на базе глубокой теоретической подготовки [7]. В этом плане физкультурные занятия, убеждения и потребности составляют целостное когнитивно-мотивационное звено системы приобщения студентов к активным занятиям физическими упражнениями. Показано, что обновление содержания и методики проведения аудиторных и внеаудиторных форм занятий приводит к осмысленному использованию студентами средств физической культуры и

спорта для своего физического самосовершенствования [3].

По форме организации самостоятельной работы студентов различают аудиторную (самостоятельная работа на лекциях и в процессе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий) и внеаудиторных (самостоятельная работа вне учебных занятий: деятельность по индивидуальной программе самосовершенствования, посещение факультативов, организация и участие в спортивно-массовой жизни вуза по собственной инициативе) [4].

Самостоятельная работа в аудиториях включает такие содержательные ее элементы, как умения слушать и записывать лекции и сообщения на методико-практических занятиях; критически оценивать выступления других студентов на методико-практических занятиях, конференциях; самостоятельно и при поддержке преподавателей (студентов) разрабатывать содержание и формы организации: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпаузы, вводные части занятий, практико-ориентированные исследовательские проекты по повышению двигательных кондиций, коррекции осанки и телосложения и др., продуктивно готовиться к зачетам и экзаменам.

Самостоятельная работа студентов в аудитории может заключаться в более глубоком и подробном изучении отдельных разделов программы, методов и способов решения тех или иных проблем, которые требуют в разной степени участия преподавателей (воздействия, взаимодействия, содействия, соучастия, поддержки, сотворчества).

К самостоятельной работе вне аудитории относятся конспектирование и работа с литературой и документами; проработка материала по учебникам, учебным пособиям

и другим источникам информации; доработка и оформление записей по лекционному материалу; выполнение рефератов, курсовых и дипломных работ; подготовка к зачетам, экзаменам и др. Для внеаудиторного изучения традиционно предлагаются вопросы по темам, основной материал которых рассмотрен в аудитории, индивидуальные задания для закрепления и углубления знаний, а также задания творческого характера по разработке и реализации исследовательских проектов.

При этом, наряду с приобретением готовых знаний важнейшим для студентов является формирование способности к самостоятельному поиску, овладению новыми знаниями и творческому мышлению, необходимо изменение подхода к самостоятельной работе в плане смещения приоритета ее познавательной функции в сторону саморазвивающей [4].

Одним из обязательных условий эффективности самостоятельной работы является готовность субъекта к физкультурному совершенствованию, рассматриваемому как соответствующее состояние ценностно-мотивационного, операционального и рефлексивно-деятельностного компонентов физкультурно-спортивной деятельности субъекта, ориентированной на преобразование своего физического и духовного «Я» [4].

Одним из основных методов реализации самостоятельной работы студентов является метод проектов. В информационном письме Министерства образования РФ (от 12.04.2000 г. № Б85/11-13) под методом проектов понимается способ организации познавательной деятельности учащихся для проектирования, создания и изготовления реального объекта (продукта труда). В основе метода проектов лежит развитие познавательных, творческих навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать

свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления.

В настоящее время педагогическое проектирование рассматривается как деятельность субъекта (субъектов) образования, направленная на конструирование моделей преобразования педагогической действительности. Сущность педагогического проектирования состоит в выявлении и анализе педагогических проблем и причин их возникновения, построения ценностных основ и стратегий проектирования, определения целей и задач, поиске методов и средств реализации педагогического проекта.

Процесс проектирования включает в себя рефлексию объекта и определение целей проектирования, выделение проблем, выдвижение проектных гипотез по совершенствованию объекта проектирования, разработку модели объекта в соответствии с гипотезой, реализацию проекта, оценку результатов проекта. Основными положениями проекта являются его социальная преемственность, соответствие требованиям заказчиков и потребителей, ценностные ориентации проекта, регионализация, конструктивная целостность, реализуемость.

Применительно к повышению резервов здоровья студентов предложена следующая технология разработки проекта (таблица 1).

Таблица 1

Технология разработки проекта

№	Этап разработки	Содержание деятельности
1	Информационно-аналитический (диагностический)	Анализ оздоровительного потенциала образовательного учреждения, мониторинг физического здоровья студентов
2	Целеполагание	Определение целей деятельности
3	Моделирование	Разработка структуры и содержания проекта, определение основных направлений деятельности
4	Программирование	Планирование мероприятий, составление программы по реализации проекта
5	Реализация (целеосуществления)	Осуществление правового, организационного, финансового, ресурсного обеспечения реализации проекта
6	Контрольно-коррекционный	Анализ хода реализации проекта; корректировка проекта в соответствии с обнаружившимися просчетами; выбор вариантов оптимального решения поставленных задач

Реализация совместной (педагог – учащийся) проектно-исследовательской деятельности осуществляется на основе алгоритма [4]:

- 1) постановка проблемы и изучение ее состояния в аспекте «сущего» и

«желаемого» применительно к конкретному субъекту;

- 2) целеполагание на основе смыслополагания через поиск субъективных смыслов и актуализацию значимого мотива деятельности;

- 3) проектирование процесса достижения цели с допустимыми вариантами отклонений;
- 4) реализация проекта в процессе достижения цели с допустимыми вариантами отклонений;
- 5) текущий контроль и коррекция;
- 6) оценка достижения результата и обмен опытом.

Реализация проектов, в первую очередь, направлена на повышение уровня развития «проблемных», «отстающих» двигательных качеств и способностей, отдельных компонентов физического здоровья (осанка, масса тела и т.д.) и свойств личности (настойчивость и упорство, смелость и решительность), овладение способами увеличения резервов здоровья и работоспособности (рациональное питание и дыхание, закаливание, внутренний самоконтроль, самомассаж и т.д.).

Таким образом, самостоятельная реализация проекта личной физкультурно-спортивной деятельности студентов позволяет стимулировать их творческую активность в направлении формирования оптимальной двигательной активности индивида с учетом его персональных интересов и физических возможностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Загвязинский, В. И. Теория обучения: Современная интерпретация: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В. И. Загвязинский. – М. : Академия, 2001. – 192 с.
2. Зимняя, А. И. Педагогическая психология : учеб. для вузов / А. И. Зимняя. 2-е изд., доп. и перераб. М. : Логос, 2000. – 384 с.
3. Зиновьев, В. А. Методика самостоятельных занятий студентов старших курсов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Зиновьев. – М., 1990. – 18 с.
4. Манжелей, И. В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» : учеб.-метод. пособие / И. В. Манжелей, А. Г. Молодкин. – Тюмень : Вектор-Бун, 2006. – 82 с.
5. Низамов, Р. А. Дидактические основы активизации учебной деятельности студентов / Р. А. Низамов. – Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1975. – 302 с.
6. Пидкастый, П. И. Организация деятельности ученика на уроке / П. И. Пидкастый, Б. И. Коротяев. – М. : Знание, 1985. – 80 с.
7. Чернова, Л. В. Развитие творческой активности студенток в процессе физического воспитания / Л. В. Чернова, Г. И. Антоник // Вопросы физического воспитания студентов. Л. : ЛГУ, 1990. Вып. 21. – С. 3-5.

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

A. V. Shvedko¹, A. V. Rowlands²

¹*Volga state academy of physical culture, sports and tourism
Kazan, Russia*

²*School of Sport and Health Sciences, University of Exeter
Exeter, United Kingdom*

Abstract. *The conducted experiment aimed to assess the relationship between intensity of activity, measured by uniaxial accelerometers ActiGraph GT1M (USA), and psychological well-being of primary school children. 82 participants (32 boys, 50 girls) (9.7±0.7 years) from three public primary schools of England were randomly assigned into the vigorous intensity exercise condition, moderate intensity exercise condition and a passive control group in January 2011, that took part in an eight week intervention during one school semester. The group comparison of anthropometric measurements, psychological well-being and physical activity was based on the baseline, midpoint and post-intervention assessment. Conducted experiment didn't reveal significant main effect for activity group for all variables of psychological well-being. Participants of both the vigorous intensity and moderate intensity activity group had accumulated significantly higher amount of time spent in light, moderate and vigorous activity for the time of the intervention during intervention days compare to non-intervention days. However, the vigorous intensity and moderate intensity exercise condition were not met due to lower time spent at prescribed for every group intensity, based on accelerometer's data.*

Introduction. Timely assessment and treatment of early deviations in the psychological behaviour of children allow preventing serious mental disorders in adult life [1]. Despite the positive association of physical activity and psychological well-being in children by studies up to date [2, 3], the type, frequency and amount of activity is still debated, as well as little is known about the intensity of exercises necessary to produce desired benefits in children. There is a need for well-designed intervention study to confirm dose or intensity

of activity in relation to psychological well-being of children using objective methods of assessment of physical activity in children compare.

Research purpose. This research aimed to investigate the relationship between the intensity of physical activity and psychological well-being of primary school children.

Organisation of research. 82 participants (32 boys, 50 girls) (9.7±0.7 years) from three public primary schools were randomly assigned into the vigorous intensity exercise condition (15 minutes of a vigorous intensity activity with an average energy expenditure 6-8 METs), moderate intensity exercise condition (30 minutes of a moderate intensity activity with an average energy expenditure 3-4 METs) and a passive control group after baseline measurements. 8 week intervention, coincident with the one school term, consisted of playing activity games without the equipment and for the moderate intensity activity group were based on walking, rocking, spinning and other forms of movements classified as moderate intense, while for the vigorous intensity activity group the games included jumps, skipping, running, fast rocking and other movements, referring to high intense exercises.

Methods. Data collection was undertaken one week prior commencing the study, between the fourth and the fifth week of the intervention and one week after termination of the intervention. Methods of research included:

- 1) anthropometry: body mass (kg), height (m), BMI ($\text{kg}\cdot\text{m}^{-2}$).
- 2) assessment of psychological well-being via: children's depression inventory (CDI), state-trait anxiety Inventory for children (STAIC), children and youth physical self-perception profile (CY-PSPP) [3].
- 3) assessment of physical activity by uniaxial accelerometers (ActiGraph GT1M, ActiGraph, Pensacola, Florida, USA). Classification of activity was based on converting minute-by-minute epochs into METs expressed as counts/minute. Activity thresholds were set by classification of Stone et al. (2009) [4]. Activity counts were registered every 2 sec.
- 4) data analyses using statistical package SPSS (version 17.0; SPSS Inc., Chicago, IL, USA); $p < 0.05$.

Results. Prior beginning the research experimental groups of children didn't have significantly statistical differences in anthropometric data (table 1).

No significant pre-, mid and post-differences were obtained between experimental groups for all variables of psychological well-being: depression ($F_{2,58} = 0.31$, $p > 0.05$, $R^2 = 0.11$), trait anxiety ($F_{2,59} = 0.04$, $p > 0.05$, $R^2 = 0.001$), global self-worth ($F_{2,56} = 0.43$, $p > 0.05$, $R^2 = 0.015$), physical self-worth ($F_{2,57} = 1.28$, $p > 0.05$, $R^2 = 0.043$), body attractiveness ($F_{2,56} = 2.94$, $p > 0.05$, $R^2 = 0.095$), sport competence ($F_{2,57} = 0.59$, $p > 0.05$, $R^2 = 0.018$), physical condition ($F_{2,57} = 0.83$, $p > 0.05$, $R^2 = 0.03$) and physical strength ($F_{2,57} = 0.40$, $p > 0.05$, $R^2 = 0.01$), suggesting no effect of intensity of physical activity on psychological variables of children 9-11 years old in current research (table 2).

Two-way mixed model ANOVA revealed a main effect for days, comparing the amount

of intensity of physical activity, performed on intervention days and non-intervention days in the vigorous intensity (Wilks Lambda = 0.08, $F_{1,15} = 174.30$, $p = 0.00$, $R^2 = 0.92$) and the moderate intensity activity group (Wilks Lambda = 0.63, $F_{1,18} = 10.69$, $p = 0.00$, $R^2 = 0.37$), suggesting the higher amount of activity performed by each exercise group during the days of the intervention compare to non-intervention days (figure 1, table 3).

The interaction effect between the day and intensity of activity was not significant in the moderate intensity activity group (Wilks Lambda = 0.99, $F_{2,17} = 0.10$, $p = 0.90$, $R^2 = 0.01$). However, it was significant in the vigorous intensity activity group (Wilks Lambda = 0.23, $F_{2,14} = 23.82$, $p = 0.00$, $R^2 = 0.77$). The post-hoc analyses, conducted for the vigorous intensity activity group, has revealed a significant increase in time, accumulated in light ($M = 4.50$; $SD = 1.09$, $t(15) = 10.27$, $p = 0.00$), moderate ($M = 1.70$, $SD = 0.55$, $t(15) = 12.00$, $p = 0.00$) and vigorous ($M = 1.97$; $SD = 0.84$, $t(15) = 9.62$, $p = 0.00$) intensity of activity during intervention days compare to non-intervention days (figure 1).

The two-way mixed ANOVA, conducted on the amount of moderate-to-vigorous physical activity in intervention groups, resulted in the significant main effect for a day (Wilks Lambda = 0.301, $F_{1,35} = 81.123$, $p < 0.05$, $R^2 = 0.70$) and the group ($F_{1,35} = 20.558$, $p < 0.05$, $R^2 = 0.37$). During days of the intervention total time spent in MVPA (min) in the moderate activity group ($M = 5.2$, $SD = 3.0$) was significantly higher compare to the vigorous activity group ($M = 3.6$, $SD = 1.1$, $p < 0.05$). Total amount of MVPA (min) averaged for non-intervention days was significantly higher in the moderate activity group ($M = 2.3$, $SD = 1.1$) compare to the vigorous activity group ($M = 0.1$, $SD = 0.1$, $p < 0.05$).

Table 1

Descriptive data for groups at baseline (merged data for boys and girls).

Variables	Vigorous group (n=25)		Moderate group (n=29)		Control group (n=28)	
	M	SD	M	SD	M	SD
Age (y)	9.9	0.7	9.9	0.8	9.5	0.6
Height (m)	1.4	0.7	1.4	0.1	1.4	0.1
Weight (kg)	36.7	5.9	37.9	8.0	34.5	5.5
BMI (kg·m ⁻²)	18.3	2.3	18.6	2.5	17.9	2.2

Notes: M, mean; SD, standard deviation; * significant group differences at p<0.05.

Table 2

Means and standard deviations for variables of children's psychological well-being in vigorous intensity, moderate intensity activity and control group

Variables	Vigorous intensity group		Moderate intensity group		Control group	
	M	SD	M	SD	M	SD
	Baseline					
Depression**	7.3	4.9	8.5	5.8	8.0	6.0
Trait anxiety**	30.8	6.9	31.5	7.9	31.2	7.2
Global self-worth	20.3	2.7	19.6	3.3	19.6	4.1
Physical self-worth	18.3	2.6	18.1	3.7	17.3	3.8
Body attractiveness**	17.4	2.9	17.0	4.3	14.7	4.3
Sport competence	17.6	3.6	18.3	4.3	17.9	3.7
Physical condition	18.0	3.5	18.9	3.3	17.9	4.5
Physical strength	16.0	3.0	16.6	3.8	16.0	3.5
Midpoint						
Depression**	13.3	27.3	7.6	6.5	6.8	6.0
Trait anxiety**	30.3	7.2	32.0	9.1	29.7	7.4
Global self-worth	21.2	2.5	20.3	3.6	20.0	3.2
Physical self-worth	18.6	2.8	18.6	3.3	17.4	2.9
Body attractiveness **	17.9	2.6	16.8	3.4	15.3	4.3
Sport competence	18.6	4.0	19.2	3.4	17.9	3.4
Physical condition	19.1	3.3	18.7	4.4	17.7	2.8
Physical strength	16.3	4.2	16.6	4.0	16.4	3.9
Endpoint						
Depression**	5.6	4.9	5.7	5.0	6.2	6.5
Trait anxiety**	30.1	6.7	26.8	8.2	28.3	7.2
Global self-worth	20.7	3.6	19.7	5.1	19.5	2.8
Physical self-worth	18.8	3.8	19.3	3.8	17.6	2.9
Body attractiveness **	19.0	3.3	17.8	3.7	16.6	3.6
Sport competence	19.3	3.1	19.0	4.8	17.9	3.4
Physical condition	17.8	4.3	19.4	3.7	17.7	3.8
Physical strength	16.5	4.1	17.5	4.8	16.6	2.6

Notes: M, mean; SD, standard deviation; ** significant time differences at p<0.05.

Table 3

Data for mean time, accumulated at light (min), moderate (min) and vigorous intensity activity (min) between groups during the period of an intervention on intervention and non-intervention days

Activity group	Intervention days			Non-intervention days		
	N	M	SD	N	M	SD
Light intensity (min)						
Vigorous intensity	16	4.5*	1.1	16	1.3*	0.7
Moderate intensity	19	8.3*	3.4	19	6.7*	2.3
Moderate intensity (min)						
Vigorous intensity	16	1.7*	0.5	16	0.1*	0.1
Moderate intensity	19	2.9*	1.6	19	1.3*	0.6
Vigorous intensity (min)						
Vigorous intensity	16	2.0*	0.8	16	0.0*	0.1
Moderate intensity	19	2.4*	1.9	19	1.0*	0.7

Notes: N, number of participants; M, mean; SD, standard deviation;

* significant group differences at $p < 0.05$.

Conclusion. Current study hasn't revealed the association of intensity of physical activity on psychological well-being of primary school. The short period of observation, low sample size, measurement errors associated with regression equations and uniaxial model of accelerometers used in research, classification of activity thresholds may explain the absence

of proposed study outcomes due to high cut points. Meanwhile, despite the absence of proposed results use of accelerometers certainly more valuable method of assessment of children's physical activity intensity compared to self-validated physical activity questionnaires.

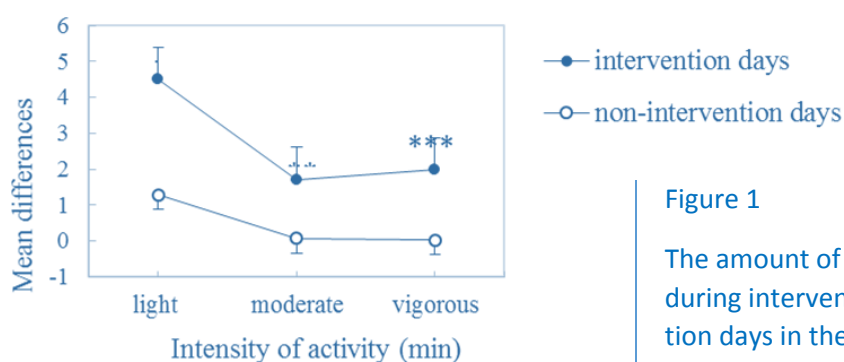


Figure 1

The amount of intensity of activity during intervention and non-intervention days in the vigorous intensity activity group

Notes: *, **, *** Significantly higher on intervention days, $p < 0.017$ (with Bonferroni correction)

BIBLIOGRAPHY

1. Biddle, S.J., Mutrie, N. (2002). The feel-good factor. Physical activity and psychological

well-being. In: Biddle, S.J., Mutrie, N. Psychology of physical activity: determinants,

- well-being, and interventions. USA: Routledge (pp.167-98).*
2. Parfitt G, and Eston R. (2005). *The relationship between children's habitual physical activity level and psychological well-being. Acta Paediatrica, 94, 1791-97.*
 3. Parfitt G, Pavey T, and Rowlands A. (2009). *Children's physical activity and psychological health: The relevance of intensity. Acta Paediatrica, 98(6), 1037-43.*
 4. Stone, M.R., Rowlands, A.V., Eston, R.G. (2009). *Relationships between accelerometer-assessed physical activity and health in children: impact of the activity-intensity classification method. J Sport Sci Med, 8, 136-43.*

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Абдрахманов Нияз Асхатович, полковник полиции, начальник отдела морально-психологического обеспечения, Казанский юридический институт МВД России, Казань, Россия

Абзалов Ринат Абзалович, доктор биологических наук, профессор кафедры теории физической культуры, Институт физической культуры и спорта Казанского федерального университета, Казань, Россия

Абзалов Р. Р., Институт физической культуры и спорта Казанского федерального университета, Казань, Россия

Аввакумов Семён Ильич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия

Аитбаева Гульнар Раисовна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Сибайский институт (филиал) Башкирского государственного университета, Сибай, Россия

Айдаров Рустам Альфирович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) федерального университета, Набережные Челны, Россия

Акишин Борис Алексеевич, кандидат технических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Казанский национальный исследовательский технический университет им. Туполева, Казань, Россия

Александрова Людмила Антоновна, кандидат биологических наук, доцент кафедры биологии и основ медицинских знаний, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный

педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Александров Виталий Михайлович, магистрант, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия

Амбарцумян Рима Агасовна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, Иркутск, Россия

Антипова Елена Алексеевна, кандидат исторических наук, доцент, декан факультета управления, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Апайчев Александр Валентинович, доцент, проректор по спортивной работе, ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», Чурапча, Россия

Архипов Евгений Юрьевич, кандидат педагогических наук, начальник физической подготовки, Военный учебно-научный центр Сухопутных войск «Общевойсковая академия Вооруженных Сил Российской Федерации», филиал г. Казань, филиала Военно - медицинской академии (Военный институт физической культуры) г. Санкт-Петербург, Казань, Россия

Аслаев Тимур Сагитович, аспирант, Башкирский институт физической культуры (филиал) УралГУФК, Уфа, Россия

Афанасьева Валентина Маратовна, аспирант, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Афанасьева Раиса Самсоновна, старший преподаватель департамента педагогики и

спорта, Инновационный Евразийский университет, Павлодар, Казахстан

Афоньшин Владимир Евгеньевич, исполнительный директор ООО «ЛЭМА», Йошкар-Ола, Россия

Ахмадуллин Аскар Вадимович, кафедра отдельной дисциплины «физическая культура», Военный учебно-научный центр Сухопутных войск «Общевойсковая академия Вооруженных Сил Российской Федерации», филиал г. Казань, филиала Военно-медицинской академии (Военный институт физической культуры) г. Санкт-Петербург, Казань, Россия

Ахмедзянов Эдуард Ронисович, кандидат технических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики и информационных технологий в физической культуре и спорте, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия

Ахметов Ильфар Азатович, аспирант, ФГБОУ ВПО «Казанский государственный аграрный университет», Казань, Россия

Ашрафуллина Гульназ Шамилевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) федерального университета, Набережные Челны, Россия

Бабушкин Г. Д., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Бадртдинова Алина Альбертовна, студент, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Байрамова А. А., Елабужский институт Казанского федерального университета, Елабуга, Россия

Барков Владислав Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры

теории и методики физической культуры, УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы», Гродно, Беларусь

Бартновская Лариса Александровна, аспирант, старший преподаватель кафедры физической культуры и валеологии, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет», Красноярск, Россия

Безденежных Сергей Васильевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепропетровск, Украина

Безотечество Константин Игоревич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой плавания, Отличник физической культуры и спорта РФ, Почётный работник министерства высшего профессионального образования РФ, Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия

Беккер Кристина Эдуардовна, курсант, ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России»

Бечиско Г., Зеленогурский университет, Зелена Гура, Польша

Бешбаев Фаррух Гайратович, аспирант, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Битшева Ирина Геннадьевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (Поволжский) Федеральный университет, Казань, Россия

Бобырев Николай Дмитриевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия

Богданова Наталия Михайловна, магистрант, ГБУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина

Боев Владимир Сергеевич, студент, ФГБОУ ВПО «Сибирский Федеральный университет», Красноярск, Россия

Бойченко Сергей Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор, Щецинский университет, Щецин, Польша

Болгов Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт (филиал) Казанского Федерального университета, Набережные Челны, Россия

Болотников Анатолий Александрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия

Борисенко Олеся Андреевна, курсант, ФГКОУ ВПО Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, Иркутск, Россия

Борисов Анатолий Николаевич, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Самарский государственный университет, Самара, Россия

Бражаев Виталий Сергеевич, студент, Самарский государственный университет, Самара, Россия

Браташ Сергей Владимирович, преподаватель кафедры физического воспитания, Черниговский национальный педагогический университет имени Т. Г Шевченка, Чернигов, Украина

Бренерман Оксана Михайловна, студент, ГБУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина

Бумарскова Н. Н., кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВПО НИУ «МГСУ», Москва, Россия

Бунтов Антон Альбертович, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина, Нижний Новгород, Россия

Бурцева Евгения Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Бурцев Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Быков Анатолий Юрьевич, старший преподаватель департамента педагогики и спорта, Инновационный Евразийский университет, Павлодар, Казахстан

Вавилов В. В., аспирант, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет имени В.И Ульянова», Ульяновск, Россия

Ванюшин Юрий Сергеевич, доктор биологических наук, профессор кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Казанский государственный аграрный университет», Казань, Россия

Васенков Николай Владимирович, кандидат биологических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин, Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, Казань, Россия

Вербина Оксана Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Веретенникова Е. А., ФГБОУ ВПО «Саратовский ГАУ», Саратов, Россия

Ветрова Ирина Владимировна, доцент кафедры теории и методики гимнастики, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Красноярск, Россия

Власов Максим Геннадьевич, учитель физической культуры, школа №7, Енисейск, Россия

Воробушкова Марина Владимировна, доктор медицинских наук, доцент, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Шуйский филиал ИвГУ, Шуя, Россия

Врублевская Л. Г., Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Врублевский Евгений Павлович, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

Вялая Валерия Витальевна, студент, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина

Газимов Ильназ Рашитович, аспирант, Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, Россия

Галавова Гульнара Вакифовна, студент, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия

Галеева Альбина Сафаргалеевна, студент, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Галеева Раиса Мансуровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории физической культуры, ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань, Россия

Галлямова Ольга Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт Казанского Федерального университета, Набережные Челны, Россия

Гальцев Сергей Александрович, кандидат философских наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки, ФГКОУ ВПО ВСИ МВД, Иркутск, Россия

Гамирова Эльза Ильхамовна, аспирант, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Гаранин Е. А., преподаватель кафедры фойского строительства, ФГБОУ ВПО «Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт)» Тюмень, Россия

Гейтенко Владислав Владимирович, студент, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина

Гжемская Нурия Халимовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт Казанского Федерального университета, Набережные Челны, Россия

Гибадуллин Илдус Гиниятуллович, доктор педагогических наук, профессор, директор Института физической культуры и спорта

им. А.И.Тихонова, ФГБОУ ВПО «Ижевский государственный технический университет им. М.Т. Калашникова», Ижевск, Россия

Гилев Геннадий Андреевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Московский государственный индустриальный университет», Москва, Россия

Гималетдинова Александра Ильдаровна, студент, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия

Глубокая Мария Владимировна, юрисконсульт правовой группы, СибЮИ ФСКН России, Красноярск, Россия

Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки, СибЮИ ФСКН России, Красноярск, Россия

Гогин Алексей Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет», Шуйский филиал, Шуя, Россия

Гогина Наталья Владимировна, преподаватель кафедры здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет», Шуйский филиал, Шуя, Россия

Голубева Галина Николаевна, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой «Спортивный менеджмент, рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФК-СиТ», Казань, Россия

Гольцер Денис Николаевич, преподаватель, среднеобразовательная школа №24, Павлодар, Казахстан

Гордеева Е. Н., старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВПО «Саратовский ГАУ им. Н.И. Вавилова», Саратов, Россия

Гордеев И. В., доцент кафедры физической культуры, ФГБОУ ВПО «Саратовский ГАУ им. Н.И. Вавилова», Саратов, Россия

Горская Инесса Юрьевна, доктор педагогических наук, профессор кафедры медико-биологических основ физической культуры и спорта, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Грачев Кирилл Андреевич, старший преподаватель кафедры легководолазной подготовки и военно-прикладного плавания, Военный институт (физической культуры) Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, Санкт-Петербург, Россия

Григо Вячеслав Михайлович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Набережные Челны, Россия

Губаревич Олег Анатольевич, магистрант, Карачаево-Черкесский государственный университет им. У. Д. Алиева, Карачаевск, Россия

Гуляева Светлана Степановна, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики физической культуры, ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», Чурапча, Россия

Давлятчина Алия Римовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, ФГАУ ВПО «Набережночелнинский институт Казанского Федерального университета», Набережные Челны, Россия

Данилович Валерий Николаевич, преподаватель, КГБПОУ «Лесосибирский медицинский техникум», Лесосибирск, Россия

Данилов Станислав Александрович, аспирант, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия

Даулетшин Ильшат Илгизович, НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Набережные Челны, Россия

Дашкевич Евгений Артурович, студент, Самарский государственный университет, Самара, Россия

Двоеносов Владимир Георгиевич, доктор биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

Дворкин Владимир Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки, Сибирский юридический институт ФСИН России, Красноярск, Россия

Демаков Владимир Иванович, кандидат технических наук, доцент кафедры информационно-правовых дисциплин, ФГКОУ ВПО ВСИ МВД, Иркутск, Россия

Дзоз Елена Николаевна, магистр физической культуры, старший преподаватель департамента педагогики и спорта, Инновационный Евразийский университет, Павлодар, Казахстан

Димитриева Ольга Владимировна, студент факультета физической культуры, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Дмитриев Олег Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теория

и методика гимнастики и информационных технологий в физической культуре и спорте», Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия

Докторович Людмила Владимировна, преподаватель департамента педагогики и спорта, Инновационный Евразийский Университет, Павлодар, Казахстан

Доронин К. Н., ФГКОУ ВПО «Нижегородская академия министерства внутренних дел Российской Федерации», Нижний Новгород, Россия

Драндров А. Г., МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 47», Чебоксары, Россия

Драндров Герольд Леонидович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Драндров Денис Андреевич, студент, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Дуркин Петр Калистратович, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры, Северный Арктический Федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск, Россия

Дычко Даниил Владиславович, магистрант, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина

Дюкина Лариса Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Евграфов Иван Евгеньевич, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Емченко Дмитрий Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки Омского автобронетанкового инженерного института, Омский филиал Военной академии материально-технического обеспечения, Омск, Россия

Епифанова Лидия Анатольевна, доцент кафедры физической культуры, ФГБОУ ВПО «Саратовский ГАУ им. Н.И. Вавилова», Саратов, Россия

Ермолаев Авенир Хрисанфович, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова», Чебоксары, Россия

Жемчуг Юрий Станиславович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина, Нижний Новгород, Россия

Журин Александр Васильевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Московский государственный университет печати им. И. Федорова, Нахабино, Россия

Задонская Кристина Андреевна, студент, Торгово-экономический институт Сибирского Федерального университета, Красноярск, Россия

Заулошнов Вадим Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и оздоровительных технологий, ФГАОУ ВПО «Волгоградский государственный университет», Волгоград, Россия

Захарова Лариса Вячеславовна, старший преподаватель кафедры валеологии и физической культуры, Торгово-экономический институт Сибирского Федерального университета, Красноярск, Россия

Заячук Татьяна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Зейнетдинов Азат Синетуллович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Зелик Валентина Александровна, студент, Национальная металлургическая академия Украины, Днепропетровск, Украина

Зелова Татьяна Федоровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия», Омск, Россия

Знатнова Елена Вячеславовна, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы», Гродно, Беларусь

Зорин Сергей Дмитриевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Зотова Фируза Рахматулловна, доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе и международной деятельности, ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФК-СиТ», Казань, Россия

Зуева Татьяна Васильевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепропетровск, Украина

Зыков М. А., студент, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Ибатуллин И. Р., ЧОУ ВПО «Институт экономики, управления и права», Казань, Россия

Иванова Ксения Семеновна, аспирант, ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ», Казань, Россия

Иванова О. С., ГБОУ СОШ № 2046, Москва, Россия

Иванова Эльвира Николаевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова», Чебоксары, Россия

Иванов Дмитрий, студент факультета физической культуры, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Игнатьев Алексей Михайлович, кандидат педагогических наук, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Игнатьев Михаил Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Игнатьев Сергей Викторович, преподаватель кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Игошина Нелли Витальевна, Мастер спорта СССР, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Игошин Валерий Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Ильченко Антон Александрович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия

Ильченко Надежда Александровна, соискатель, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия

Имангулов Айрат Равилович, аспирант, ФГБОУ ВПО «Ижевский государственный технический университет им. М.Т. Калашникова», Ижевск, Россия

Исламов Владимир Александрович, кандидат педагогических наук, докторант кафедры военно-специальной подготовки и выживания, Военный институт (физической культуры) Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, Санкт-Петербург, Россия

Исмагилов Камиль Рифкатович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВПО «Казанский государственный архитектурно-строительный университет», Казань, Россия

Ишмухаметова Наиля Фаритовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВПО «Казанский

государственный архитектурно-строительный университет», Казань, Россия

Кадырова Л. М., 2ГАУЗ городская поликлиника №7, Казань, Россия

Кадыров А. Р., АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов», Казань, Россия

Казанцев Е. М., Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия

Кайсин Александр Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки Омского автобронетанкового инженерного института, Омский филиал Военной академии материально-технического обеспечения, Омск, Россия

Калёнова Полина Александровна, аспирант, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Калина Ирина Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Набережно-челнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) федерального университета, Набережные Челны, Россия

Калиниченко Владислава Витальевна, студент, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина

Кардаш Татьяна Адамовна, аспирант, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Касумов Касум Магомед-Расулович, МАОУ ДОД «СДЮСШОР», Сургут, Россия

Кисапов Николай Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический

университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Клименко Вероника Александровна, студент, Торгово-экономический институт Сибирского Федерального университета, Красноярск, Россия

Ковальчук Оксана Геннадьевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Омский государственный технический университет, Омск, Россия

Ковган Павел Иосифович, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, УО «Гродненский Государственный университет имени Янки Купалы», Гродно, Беларусь

Кожанов Виктор Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Кожевников Виталий Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры биатлона и спортивных технологий, ФГБОУ ВПО «Ижевский государственный технический университет им. М. Т. Калашникова», Ижевск, Россия

Кожедуб Марина Станиславовна, магистр педагогических наук, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

Кокова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки, СибЮИ ФСН России, Красноярск, Россия

Коленков Александр Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, спорта и здоровья

человека, Мариупольский государственный университет, Мариуполь, Украина

Колланг Е. Р., Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия

Колокольников Михаил Михайлович, доктор медицинских наук, профессор кафедры физической культуры, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, Иркутск, Россия

Командик Татьяна Денисовна, кандидат педагогических наук, доцент департамента педагогики и спорта, Инновационный Евразийский университет, Павлодар, Казахстан

Комисар Светлана Викторовна, старший преподаватель департамента педагогики и спорта, Инновационный Евразийский университет, Павлодар, Казахстан

Коновалова Юлия Назывовна, преподаватель, ГАОУ СПО «Набережночелнинский колледж искусств», Набережные Челны, Россия

Коновалов Иван Алексеевич, тренер преподаватель ВК по легкой атлетике, ШВСМ, Иркутск, Россия

Коновалов Игорь Евгеньевич, доктор педагогических наук, доцент, и.о. декана факультета «Спорт», ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Копылов Юрий Анатольевич, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник лаборатории физиологии мышечной деятельности и физического воспитания, ФГНУ «Институт возрастной физиологии» Российской академии образования, Москва, Россия

Корнилова А. А., ЧОУ ВПО «Институт экономики, управления и права», Казань, Россия

Косихин Виктор Петрович, доктор педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Московский городской педагогический университет, Москва, Россия

Костычаков Владимир Федорович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки, Сибирский юридический институт ФСКН России, Красноярск, Россия

Костюнина Любовь Ивановна, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет имени В.И. Ульянова», Ульяновск, Россия

Кочеткова Татьяна Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия

Кочкин А. А., студент, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Кошкин Евгений Вячеславович, лейтенант внутренней службы, преподаватель кафедры огневой и физической подготовки, ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России», Пермь, Россия

Кравченко Вадим Анатолиевич, преподаватель кафедры оздоровления и реабилитации, Черниговский национальный технологический университет, Чернигов, Украина

Кравченко Вера Михайловна, старший преподаватель кафедры физической культуры

и валеологии, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет», Красноярск, Россия

Крайц Александр Николаевич, студент, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина

Красильников Алексей Николаевич, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВПО «Самарский государственный технический университет», Самара, Россия

Краснов Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин, Заслуженный тренер РФ, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Красноперова Л., Ижевский государственный технический университет им. М. Т. Калашникова, Ижевск, Россия

Кривцун Валентин Петрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта, УО «Витебский государственный университет им. П.М.Машерова», Витебск, Беларусь

Кривцун-Левшина Лариса Николаевна, кандидат социологических наук, доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта, УО «Витебский государственный университет им. П.М.Машерова», Витебск, Беларусь

Крицкий Вячеслав Юрьевич, студент, Торгово-экономический институт Сибирского Федерального университета, Красноярск, Россия

Крылова Елена Владимировна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Казанский национальный исследовательский технический университет им. Туполева, Казань, Россия

Кряж Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта, Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Кряж З. С., Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь

Кубасов Георгий Сергеевич, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

Кувайкина Е. С., студент, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Кудяшева Альбина Наильевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) федерального университета, Набережные Челны, Россия

Кудяшев Наиль Хасанович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Набережно-Челнинский филиал Казанского (Приволжского) федерального университета, Набережные Челны, Россия

Кузнецова Зинаида Михайловна, доктор педагогических наук, профессор кафедры социально-экономических дисциплин, сервиса и туризма, НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Набережные Челны, Россия

Кузнецова Лариса Владимировна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, Иркутск, Россия

Кузмина Елена Геннадьевна, учитель начальных классов, МОУ «Средняя общеобразовательная школа №82», Саратов, Россия

Кузьмин Дмитрий Владимирович, кандидат психологических наук, доцент кафедры физической культуры, Саратовский государственный аграрный университет им. Н. И. Вавилова, Саратов, Россия

Кургузкин Эдуард Вячеславович, воспитатель, Казанское суворовское военное училище, Казань, Россия

Ланда Бейниш Хаймович, кандидат технических наук, доцент кафедры физической культуры, ЧОУ ВПО ИЭУП, Казань, Россия

Ласкаев Константин Вадимович, студент, ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет» Торгово-экономический институт, Красноярск, Россия

Латыпов И. К., доктор педагогических наук, доцент, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Лебедева М. П., Северный Арктический Федеральный университет им. М.В. Ломоносова, Архангельск, Россия

Лебедева Олеся Андреевна, воспитатель, МОУ д/с компенсирующего вида № 278, Волгоград, Россия

Левин Мирон Яковлевич, доктор медицинских наук, профессор кафедры физического воспитания, Санкт-Петербургская академия ветеринарной медицины, Санкт-Петербург, Россия

Леонов Дмитрий Викторович, методист спортклуба, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Лепешев Дмитрий Иванович, старший преподаватель кафедры финансов и мировой

экономики, УО «Гродненский Государственный университет имени Янки Купалы», Гродно, Беларусь

Липатова Ирина Федоровна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет имени И.Н.Ульянова», Чебоксары, Россия

Лифанов Александр Дмитриевич, кандидат химических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВПО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия

Логачев О. В., ФГКОУ ВПО «Нижегородская академия министерства внутренних дел Российской Федерации», Нижний Новгород, Россия

Логинов Сергей Иванович, доктор биологических наук, профессор, директор Центра спортивной науки, заведующий лабораторией биомеханики и кинезиологии, ГБОУ ВПО «Сургутский государственный университет ХМАО-Югры», Сургут, Россия

Лопатина Ольга Владимировна, доцент кафедры физического воспитания, Новосибирский государственный медицинский университет, Новосибирск, Россия

Лопатин Валерий Анатольевич, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Сибирская государственная геодезическая академия, Новосибирск, Россия

Лукин Константин Владимирович, студент факультета физической культуры, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Лукин Юрий Леонидович, профессор кафедры физического воспитания, Лесосибирский педагогический институт – филиал

ФГАОУ «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия

Лысова Ксения Михайловна, курсант, СибЮИ ФСН России, Красноярск, Россия

Люлина Наталья Владимировна, доцент кафедры валеологии и физической культуры, Торгово-экономический институт Сибирского Федерального университета, Красноярск, Россия

Мазова Ольга Леонидовна, старший преподаватель кафедры иностранных языков, Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия

Мазурина А. В., Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия

Макарова Елена Геннадьевна, преподаватель департамента педагогики и спорта, Павлодар, Казахстан

Макарова Светлана Владимировна, воспитатель, МОУ д/с компенсирующего вида № 278, Волгоград, Россия

Максимова Светлана Семеновна, доцент кафедры теории и методики гимнастики и информационных технологий в физической культуре и спорте, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия

Максимова Светлана Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, Россия

Максимова Фаина Валериевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Макунина Ольга Александровна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии, ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Россия

Малахова Светлана Николаевна, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья, Запорожский государственный медицинский университет, Запорожье, Украина

Мамина Э. Р., ЧОУ ВПО «Институт экономики, управления и права», Казань, Россия

Марахтанова Валентина Ивановна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

Мартынова А. С., Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Мартынова Виктория Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Елабужский институт Казанского федерального университета, Елабуга, Россия

Мартынова Карина Евгеньевна, студент, ФГБОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», Красноярск, Россия

Масюков Андрей Эдуардович, тренер-преподаватель, Центр детского творчества, Иркутск, Россия

Масюков Никита Андреевич, студент, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, Иркутск, Россия

Матюшинец П. Г., ФГКОУ ВПО «ВСИ МВД России»

Медведев Ксения Сергеевна, студент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

Мельникова Юлия Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, методики и истории физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, Россия

Мельник Юлианна Орестовна, студент, Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия

Мещеряков Виктор Сергеевич, преподаватель кафедры оперативно-боевой и физической подготовки, ФГКОУ ВПО Сибирский юридический институт федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН России), Красноярск, Россия

Михайлов Андрей Сергеевич, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки, ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России», Пермь, Россия

Михаленок Елена Владимировна, магистр педагогических наук, преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта, Витебский Государственный Университет им. П. М. Машерова, Витебск, Беларусь

Михалюк Евгений Леонидович, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья, Запорожский государственный медицинский университет, Запорожье, Украина

Можаев Эдуард Люцианович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия

физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Можаев Эдгард Эдуардович, аспирант, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Моргун Татьяна Валентиновна, преподаватель кафедры социально-экономических дисциплин, сервиса и туризма, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Набережные Челны, Россия

Москвин Николай Геннадьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Набережные Челны, Россия

Москвитин А. В., Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия

Мошкина Наталья Анатольевна, ведущий инженер, институт физической культуры и спорта им. А. И. Тихонова Ижевского государственного технического университета им. М. Т. Калашникова, Ижевск, Россия

Мугаттарова Эльвира Рифовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВПО «Казанский государственный архитектурно-строительный университет», Казань, Россия

Мусаев Эдиль Курашевич, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

Набиуллин Р. Р., ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Назаренко Андрей Сергеевич, кандидат биологических наук, доцент кафедры медико-биологических дисциплин, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Назаренко Людмила Дмитриевна, доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет имени В.И. Ульянова», Ульяновск, Россия

Нефедова М. В., ФКОУ ВПО Пермский институт ФСИН России, Пермь, Россия

Нефтуллаева Светлана Викторовна, воспитатель, МОУ д/с компенсирующего вида № 278, Волгоград, Россия

Никитина Елена Валентиновна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, филиал ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Новочебоксарске, Новочебоксарск, Россия

Никитин Александр Сергеевич, ассистент кафедры теории физической культуры, ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань, Россия

Никитин Николай Александрович, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) федерального университета, Набережные Челны, Россия

Никитюк Максим Владимирович, преподаватель кафедры войскового строительства, ФГБОУ ВПО «Тюменское высшее военное инженерное командное училище (военный институт)», Тюмень, Россия

Николаев Александр Юрьевич, аспирант, ГБОУ ВПО «Сургутский государственный университет ХМАО-Югры», Сургут, Россия

Николаичева Анна Сергеевна, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь

Никоноров Валерьян Терентьевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Новикова Е. Ю., ГБОУ СОШ № 2046, Москва, Россия

Новицкая Оксана Викторовна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

Нохрин Михаил Юрьевич, преподаватель кафедры огневой и физической подготовки, ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России», Пермь, Россия

Нюняев И. А., Ижевский государственный технический университет им. М. Т. Калашникова, Ижевск, Россия

Огнев С. А., ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», Чурапча, Россия

Орешкина Татьяна Игоревна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова», Чебоксары, Россия

Орлов Андрей Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова», Чебоксары, Россия

Осенкова Дарья Игоревна, аспирант, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Осипцов Андрей Валерьевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и здоровья человека, Мариупольский государственный университет, Мариуполь, Украина

Павлов В. В., Набережночелнинский институт Казанского федерального университета, Набережные Челны, Россия

Паршин Сергей Владимирович, преподаватель кафедры оперативно боевой и физической подготовки, Сибирский Юридический институт ФСКН России, Красноярск, Россия

Пасмуров А. Г., Казанский Федеральный университет, Казань, Россия

Пасмуров Григорий Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Казанский Федеральный университет, Казань, Россия

Пауков Андрей Андреевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный университет инженерных технологий», Воронеж, Россия

Пашкова Надежда Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Перепёлкин Владимир Николаевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт (филиал) Казанского Федерального университета, Набережные Челны, Россия

Перетягин Федор Вячеславович, аспирант, Институт физической культуры и спорта Казанского федерального университета, Казань, Россия

Пермитин Василий Константинович, аспирант, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма», Казань, Россия

Петрова Галина Сергеевна, аспирант, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма», Казань, Россия

Петрова Татьяна Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Петров Павел Карпович, доктор педагогических наук, профессор, академик РАЕ, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики и информационных технологий в физической культуре и спорте, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия

Петрюк Сергей Сергеевич, студент, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина

Пискайкина Марина Николаевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический университет», Самара, Россия

Пляшечко Мария Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Московский государственный индустриальный университет», Москва, Россия

Погуляйко А. В., ФГБОУ ВПО «Самарский Государственный Технический Университет», Самара, Россия

Подобная Кристина Эдуардовна, курсант, ФКОУ ВПО «Пермский институт ФСИН России», Пермь, Россия

Полько Геннадий Михайлович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической культуры, Сибайский институт (филиал) Башкирского государственного университета, Сибай, Россия

Пономарёва Е. И., Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

Пономарев Василий Викторович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры и валлеологии, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет», Красноярск, Россия

Попков Дмитрий Сергеевич, старший преподаватель кафедры теории физической культуры, Институт гуманитарного образования и спорта Сургутского государственного университета, Сургут, Россия

Попович Алексей Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и оздоровительных технологий, ФГАОУ ВПО «Волгоградский государственный университет», Волгоград, Россия

Попурей Алексей Алексеевич, аспирант, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Постнов Юрий Михайлович, заведующий спортивного комплекса, Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова, Ульяновск, Россия

Пристинская Татьяна Николаевна, магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры здоровья человека, биологии, физического воспитания и физической реабилитации, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина

Пристинский Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических, методических основ физического воспитания и реабилитации, заведующий научно-исследовательской лабораторией взаимодействия духовного и физического воспитания учащейся молодежи и студентов, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина

Прищепа Татьяна Валерьевна, преподаватель кафедры иностранных языков, Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Днепропетровск, Украина

Пушкарева Анастасия Михайловна, доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет», Ижевск, Россия

Пушкарев Алексей Владимирович, доцент кафедры теории и методики спортивной тренировки и спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет», Ижевск, Россия

Пьянзина Надежда Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Пьянзин Андрей Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Райзих Артем Андреевич, аспирант, ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет», Ижевск, Россия

Ревенко Евгений Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, ФГБОУ

ВПО «Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия (СибАДИ)», Омск, Россия

Ретюнский Игорь Владимирович, аспирант, старший преподаватель кафедры физической культуры и валеологии, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет», Красноярск, Россия

Решетов Денис Владимирович, кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физического воспитания, ГОУ СПО «Волгоградский политехнический колледж им. Вернадского», Волгоград, Россия

Романовский Сергей Константинович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Московский государственный индустриальный университет», Москва, Россия

Руденик Виктор Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и организации физической подготовки военнослужащих, УО «Гродненский Государственный университет имени Янки Купалы», Гродно, Беларусь

Савосина Марина Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Савосина Наталья Леонидовна, студент, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Савосин Леонид Дмитриевич, ведущий специалист управления по спортивной работе ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСИТ», главный тренер Федерации лыжных гонок и биатлона Республики Татарстан, Казань, Россия

Садиев Назим Низамиевич, преподаватель, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт) имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова, Тюмень, Россия

Садовая Светлана Сергеевна, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, Россия

Сак Юрий Васильевич, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», Гродно, Беларусь

Саламашкина Наталия Владимировна, старший преподаватель кафедры машиностроения, Набережночелнинский институт Казанского (Приволжского) федерального университета, Набережные Челны, Россия

Салахов Джалил Яудатович, аспирант, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Салмова Анастасия Ивановна, преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Казанский национальный технический университет им. А. Н. Туполева, Казань, Россия

Сальникова Ольга Вадимовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия

Самоленко Татьяна Владимировна, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», Чурапча, Россия

Сафин Рашат Салихзанович, кандидат технических наук, доцент кафедры физической культуры, ЧОУ ВПО «ИЭУП», Казань, Россия

Светличная Наиля Камильевна, старший научный сотрудник-соискатель кафедры теории и методики физической культуры, Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан

Седых Анастасия Александровна, студент, Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия

Сексенов Василий Айтмухамедович, преподаватель департамента педагогики и спорта, Инновационный Евразийский университет, Павлодар, Казахстан

Семенова Аида Ореловна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры и туризма, Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, Карачаевск, Россия

Сенцова Татьяна Эдуардовна, курсант, ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, Иркутск, Россия

Сидоров Святослав Леонидович, аспирант, Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, Россия

Симень Владимир Петрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Симонова Ольга Юрьевна, преподаватель кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный

университет им. И. Н. Ульянова», Чебоксары, Россия

Смелкова Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Смирнова Елена Альбертовна, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Дальневосточный государственный гуманитарный университет, Хабаровск, Россия

Смирнова Н., ФГБОУ ВПО «Ижевский государственный технический университет имени М. Т. Калашникова», Ижевск, Россия

Смирнова Ульяна Валерьевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Самарский государственный экономический университет», Самара, Россия

Смоляр Дарья Олеговна, студент, ГБУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина

Сморчков Валерий Юрьевич, аспирант, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма», Казань, Россия

Созин Юрий Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, Россия

Сокольников Лариса Васильевна, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», Чурапча, Россия

Сокунова Светлана Феликсовна, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры, Ульяновский государственный университет, Ульяновск, Россия

Солоницин Роман Аркадьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры огневой и физической подготовки, ФКОУ ВПО Пермский институт ФСИН России, Пермь, Россия

Сорокина Ольга Георгиевна, кандидат исторических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет имени И.Н.Ульянова», Чебоксары, Россия

Сорокина Татьяна Владимировна, студент, институт энергетики Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета, Иркутск, Россия

Стариков В. И., ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Стариков Ю. И., ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Старина Владимир Александрович, преподаватель, Павлодарский колледж управления, Павлодар, Казахстан

Столлов Игорь Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной тренировки, ГБОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет», Москва, Россия

Струганов Сергей Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки, ФГКОУ ВПО Восточно-Сибирский институт Министерства

внутренних дел Российской Федерации, Иркутск, Россия

Струценко Людмила Иннокентьевна, доцент кафедры массовых видов спорта, Павлодарский государственный педагогический институт, Павлодар, Казахстан

Стулова Ирина Валерьевна, заведующий детским садом, МДОУ «Филинский детский сад комбинированного вида», Шуя, Россия

Суриков Алексей Александрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Сыманович Петр Григорьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Белорусский национальный технический университет, Минск, Беларусь

Сырова Ирина Николаевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

Сюкиев Д. Н., Калмыцкий государственный университет, Элиста, Россия

Тагирова Наталия Петровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Набережно-челнинский институт Казанского федерального университета, Набережные Челны, Россия

Тагиров Данис Тависович, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и борьбы, НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Набережные Челны, Россия

Татарских И. А., Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия

Теплова Людмила Геннадьевна, старший преподаватель кафедры «Теория и методика спортивных игр», НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ», Набережные Челны, Россия

Тё Светлана Эдуардовна, старший преподаватель кафедры теории, методики и истории физической культуры и спорта, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Тё С. Ю., Омский филиал Военной академии материально-технического обеспечения, Омск, Россия

Тимофеева Т. А., старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВПО «Саратовский ГАУ», Саратов, Россия

Тимофеев Максим Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Тихонов Владимир Федорович, кандидат технических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова», Чебоксары, Россия

Трусова Людмила Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВПО «Казанский государственный архитектурно-строительный университет», Казань, Россия

Тумаров Константин Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) федерального университета, Набережные Челны, Россия

Удалова Анна Александровна, преподаватель кафедры спортивных единоборств, традиционных игр и состязаний, ФГБОУ

ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», Чурапча, Россия

Ульянов Дмитрий Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и оздоровительных технологий, ФГАОУ ВПО «Волгоградский государственный университет», Волгоград, Россия

Уманец Дарья Яковлевна, студент, Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет, Иркутск, Россия

Умилин В. Л., студент, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Усаева Наталья Робертовна, аспирант, ГБОУ ВПО «Сургутский государственный университет ХМАО-Югры», Сургут, Россия

Файзериев Ленар Равилевич, старший преподаватель кафедры отдельной дисциплины «физическая культура», Военный учебно-научный центр Сухопутных войск «Общевойсковая академия Вооруженных Сил Российской Федерации», филиал г. Казань, филиала Военно - медицинской академии (Военный институт физической культуры) г. Санкт-Петербург, Казань, Россия

Файзуллин И. Ф., ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Фахрутдинов Денис Равильевич, студент, Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия

Филимонова Лариса Николаевна, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Омский государственный технический университет, Омск, Россия

Филимонова Наталья Ивановна, магистрант, Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

Филимонова Светлана Ивановна, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, ГБОУ ВПО г. Москвы «Московский городской педагогический университет», Москва, Россия

Филимонов Николай Николаевич, старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

Финогенова Наталья Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, Россия

Финогентова Лариса Анатольевна, доцент кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВПО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия

Финогентова Светлана Олеговна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВПО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия

Фомин П. Е., ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Фролова Ольга Александровна, ассистент кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека, Мариупольский государственный университет, Мариуполь, Украина

Фролов Валентин Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов

спорта им. А. С. Медведева, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Фролов Евгений Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и гигиены человека и животных, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова», Ульяновск, Россия

Фролов Павел Валентинович, аспирант, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Фунина Елена Евгеньевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и гигиены человека и животных, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова», Ульяновск, Россия

Хазиахметова Эльмира Мынжасаровна, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории, МАДОУ «Детский сад №20 «Олеся», Набережные Челны, Россия

Хайруллин Рафаэль Равилевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Казань, Россия

Хаманеева Мария Валерьевна, студент, Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия

Хамидуллина Гузель Фердинантовна, аспирант, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Хамитов Марсель Ильдарович, аспирант, ФГБОУ ВПО «Набережночелнинский ин-

ститут социально-педагогических технологий и ресурсов», Набережные Челны, Россия

Харисова Эндже Зиннуровна, аспирант, ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия

Ходотчук Андрей Сергеевич, магистр педагогики, преподаватель департамента педагогики и спорта, Инновационный Евразийский университет, Павлодар, Казахстан

Хураськина Надежда Владиславовна, кандидат биологических наук, доцент, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова», Чебоксары, Россия

Цилковская Алевтина Ивановна, ассистент кафедры физического воспитания, спорта и здоровья человека, Мариупольский государственный университет, Мариуполь, Украина

Чекмарева Наталья Григорьевна, кандидат наук по физическому воспитанию, доцент кафедры физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепропетровск, Украина

Черемных Дарья Андреевна, студент, ФГБОУ ВПО «Сибирский Федеральный университет», Красноярск, Россия

Черноярова Ольга Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Чернышова Екатерина Андреевна, студент, ФГБОУ ВПО «Самарский государственный технический университет», Самара, Россия

Чернышова Ольга Владимировна, магистр педагогики, старший преподаватель де-

партаменты педагогики и спорта, Инновационный Евразийский университет, Павлодар, Казахстан

Чернышов Владимир Николаевич, студент, Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ «Сибирский федеральный университет», Лесосибирск, Россия

Чернышов Максим Николаевич, магистр психологии, старший преподаватель департамента педагогики и спорта, Инновационный Евразийский университет, Павлодар, Казахстан

Читаева Юлия Александровна, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник центра управления образованием и развития высшей школы, ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Москва, Россия

Шагина Татьяна Степановна, преподаватель, КГБПОУ «Лесосибирский медицинский техникум», Лесосибирск, Россия

Шайдуллин Эдуард Андреевич, аспирант, Поволжская ГАФКСИТ, Казань, Россия

Шакина Н. А., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Шакурова Лилия Фагимовна, аспирант, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет имени В.И. Ульянова», Ульяновск, Россия

Шамгуллин А. З., Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Шарифуллина Светлана Рафаэльевна, старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Елабужский институт Казанского федерального университета, Елабуга, Россия

Шатровая Елена Владимировна, преподаватель кафедры физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепропетровск, Украина

Шепилова Анна Юрьевна, студент, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина

Шерстюк А. А., ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, Россия

Шерстюк Марина Анатольевна, кандидат медицинских наук, главный врач, ООО «Тибет», Омск, Россия

Шерстюк С. А., БУЗОО «ГКБ №1 им. Кабанова А.Н.», Омск, Россия

Шиленко Ольга Витальевна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Шкрябец Денис Юрьевич, студент, ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет», Славянск, Украина

Шуленкова М. А., кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры «Социально-экономические дисциплины, сервис и туризм», НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры и спорта», Набережные Челны, Россия

Шутова Елена Алексеевна, преподаватель кафедры физического воспитания, Казанский (Поволжский) Федеральный Университет, Казань, Россия

Щербакова Тамара Аркадьевна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВПО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия», Чебоксары, Россия

Эриванова Светлана Алексеевна, преподаватель кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО "Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова", Чебоксары, Россия

Юдина Юлия Андреевна, студент, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия

Юречко Ольга Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья, ФГБОУ ВПО «Благовещенский государственный педагогический университет», Благовещенск, Россия

Юсупов Ринат Андарзянович, доктор биологических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта, 2. Казанский национальный исследовательский технический университет им. А. Н. Туполева, Казань, Россия

Юшко Ирина Александровна, руководитель физической культуры, БПОУ Омской области «Торгово-экономический колледж им. Г. Д. Зуйковой», Омск, Россия

Яковлев Борис Петрович, доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики, ГБОУ ВПО «Сургутский государственный университет ХМАО-Югры», Сургут, Россия

Якубовская Ирина Александровна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии, ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Россия

Ярушин Сергей Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет», Челябинск, Россия

Rowlands A. V., School of Sport and Health Sciences, University of Exeter, Exeter, United Kingdom

Shvedko A. V., Volga state academy of physical culture, sports and tourism, Kazan, Russia

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		3
Антипова Е. А.	Организация государственного, регионального и муниципального управления физкультурно-спортивной деятельностью в российской федерации	4
Безотечество К. И.	Применение гидрошейпинга в процессе обучения гидрореабилитации студентов специальности «адаптивная физическая культура»	9
Браташ С. В.	Использование системы специальных физических упражнений, как средств оздоровления в физической культуре	15
Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Мартынова А. С.	Методика оздоровительной фитнес-тренировки женщин с учетом соматотипа	19
Вавилов В. В.	Оптимальный объем двигательной деятельности для подготовки к сдаче норм гто мужчин и зрелого возраста	24
Воробушкова М. В.	Проблемы физического воспитания детей с минимальной мозговой дисфункцией	27
Гамирова Э. И., Коновалов И. Е.	Интеграционные возможности физической культуры в различных областях образовательной деятельности детей младшего дошкольного возраста	32
Гогин А. Б., Гогина Н. В., Стулова И. В.	«Паспорт юного спортсмена» как форма контроля за физическим развитием, здоровьем, подготовленностью ребенка в дошкольном учреждении	38
Голубева Г. Н.	Физкультурно-оздоровительные технологии в семье – основа эффективного физического воспитания населения	40
Дзоз Е. Н., Комисар С. В.	Укрепление здоровья детей средствами фитбол-гимнастики в условиях детских дошкольных учреждений	44
Знатнова Е. В., Барков В. А.	Модель методики формирования сводов стоп у детей 5–6 лет в домашних условиях	48
Игошина Н. В., Игошин В. Ю.	Влияние занятий физическими упражнениями на женский организм в период беременности	52
Кадыров А. Р.	Потенциал наследия спортивных событий в формировании здорового образа жизни молодого поколения и развитии региона	55
Кайсин А. С., Емченко Д. С.	Психологическая и физическая адаптация иностранных военнослужащих в воинском коллективе к физическим нагрузкам	60
Кожедуб М. С., Врублевский Е. П.	Изменение компонентного состава тела женщин среднего возраста под воздействием оздоровительных занятий	64
Кокова Е. И., Копылов Ю. А.	Скандинавская ходьба в системе физкультурно-оздоровительных занятий со студентами специальной медицинской группы	67
Командик Т. Д., Докторович Л. В.	Влияние организованной двигательной активности на показатели физической подготовленности учащихся младших классов городских и сельских школ	73

Кривцун В. П., Кривцун-Левшина Л. Н.	Современные формы оздоровительной физической культуры (на примере Республики Беларусь)	77
Кривцун-Левшина Л. Н.	Понятие, структура и функции оздоровительной физической культуры	83
Кряж В. Н., Кряж З. С.	Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс – нормативная и программная основа национальной системы физической культуры	89
Кузнецова З. М., Моргун Т. В.	Пропаганда физического спорта среди инвалидов (на примере клуба «Юлдаш»)	92
Липатова И. Ф., Сорокина О. Г., Максимова Ф. В., Иванова Э. Н.	Комплекс ГТО как способ привлечения к занятиям физической культурой	96
Максимова С. Ю.	Методика развития выносливости у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития	100
Назаренко А. С.	Стабилографические показатели вертикальной устойчивости студентов с нарушениями слуха	105
Назаренко Л. Д., Вавилов В. В.	Условия повышения физической подготовленности мужчин II зрелого возраста к сдаче нормативов ГТО	109
Николаичева А. С.	Баскетбол как эффективное средство сохранения и укрепления здоровья людей разного возраста	113
Никоноров В. Т.	Инновационная технология формирования школы мяча у детей дошкольного возраста	117
Осенкова Д. И., Коновалов И. Е.	Формирование готовности лиц с отклонением состояния здоровья к интеграции в образовательную среду вуза физической направленности	120
Пауков А. А.	Взаимосвязь физического и умственного и развития детей младшего школьного возраста	124
Погуляйко А. В.	Экология и здоровье	128
Пристинский В. Н., Дычко Д. В.	Особенности проявления двигательной сферы детей с патологией зрения	135
Приходов Д. С., Радченко Д. Г.	Теоретические и организационно-методические проблемы адаптивной физической культуры	139
Райзих А. А.	Анализ результатов физической подготовленности допризывной молодежи 16-17 лет на соответствие нормативным требованиям всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО)	145
Светличная Н. К.	Диагностика состояния здоровья детей и подростков на занятиях оздоровительной физической культурой	149
Семенова А. О.	Влияние физкультурно-спортивной активности граждан на состояние населения	152
Смирнова Е. А.	Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы с детьми 5-6 лет	157
Тумаров К. Б., Кудяшева А. Н.	Анализ показателей здоровья детей дошкольного возраста	165
Уманец Д. Я., Кузнецова Л. В., Колокольцев М. М.	Роль танцев в жизни современной молодежи	169

Финогенова Н. В., Решетов Д. В. Фомин П. Е.	Инновационные подходы к использованию подвижных игр в физическом воспитании детей дошкольного возраста Комплексные спортивно-массовые мероприятия как фактор привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом	172 176
Хазиахметова Э. М.	Нетрадиционные формы организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	180
Хазиахметова Э. М.	Дошкольное образовательное учреждение - первая ступень по выявлению и развитию спортивно одаренных детей	185
Хаманеева М. В., Мазова О. Л.	Место и роль спортивной культуры в жизни современного общества и современного человека	189
Хамитов М. И.	Апробация нового комплекса ГТО (на примере Набережно-челнинского филиала Поволжской государственной академии физической культуры спорта и туризма)	193
Чернышова Е. А., Красильников А. Н. Шайдуллин Э. А.	Движение – это жизнь Предпосылки становления паркура как самостоятельного вида двигательной деятельности	198 200
Шиленко О. В.	Влияние занятий аквааэробикой на здоровье женщин	203
Щербакова Т. А.	Обоснование комплексной программы физического воспитания детей дошкольного возраста	207
Юдина Ю. А., Красильников А. Н.	Повышение адаптации организма средствами физической культуры	211
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		216
Абзалов Р. А., Абзалов Р. Р.	Размышления о понятийном аппарате теории и методики физической культуры	217
Александров В. М.	Результат контент-анализа web-сайтов факультетов физической культуры РФ	222
Афанасьева В. М., Зотова Ф.Р.	Отношение студентов-спортсменов к двойной карьере	226
Афанасьева Р. С., Ходотчук А. С.	Проблемы формирования профессиональных навыков учителей физической культуры	229
Беккер К. Э., Солоницин Р. А.	Пути совершенствования служебно-боевой подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы	233
Борисенко Ю. А., Струганов С. М., Коновалов И. А.	Значение физической подготовки для сотрудников ОВД в обеспечении общественной безопасности и общественного порядка	237
Галеева Р. М., Никитин А. С.	Некоторые аспекты повышения квалификации учителей в современной школе	239
Грачев К. А., Ислямов В. А.	Особенности профессиональной деятельности специалистов служебно-прикладной физической подготовки в вооруженных силах Российской Федерации	244
Данилов С. А.	Рефлексивный компонент в структуре готовности к инновационной деятельности в области физической культуры и спорта	248

Димитриева О. В., Пьянзин А. И.	Совершенствование информационного сопровождения соревнований по легкой атлетике	251
Дмитриев О. Б.	Совершенствование учебного процесса подготовки бакалавров по физической культуре и спорту на основе электронного обучения	253
Зорин С. Д., Драндров Г. Л.	Педагогическая модель практико-ориентированного обучения студентов факультета физической культуры	257
Кошкин Е. В., Нефедова М. В.	Специальная физическая подготовка специалистов кинологов в уголовно исполнительной системе	260
Лукин К. В., Пьянзин А. И.	Анализ существующих систем регистрации соревновательных результатов в различных видах спорта	264
Можаев Э. Э.	Модернизация образовательного процесса высших школ США и России	266
Паршин С. В.	Моделирование ситуаций служебной деятельности на занятиях по физической подготовке сотрудников органов наркоконтроля как средство повышения их профессиональной подготовленности	271
Петров П. К., Ахмедзянов Э. Р., Максимова С. С.	Роль мультимедийной контролирующей программы в подготовке школьников к Всероссийской олимпиаде по физической культуре	274
Пристинская Т. Н., Богданова Н. М., Осипцов А. В.	Организационно-методические условия совершенствования процесса профессионально-прикладной физической подготовки	277
Ретюнский И. В., Пономарев В. В.	Интегративная оценка подготовленности общественных физкультурно-спортивных кадров среди студентов вуза	283
Савосин Л. Д., Набиуллин Р. Р., Савосина М. Н.	Организация совместной деятельности студентов различных профилей образования в физкультурном вузе	286
Савосина М. Н.	Проблемы формирования управленческих компетенций у студентов профиля «Спортивный менеджмент»	289
Савосина Н. Л.	Студенческое физкультурно-спортивное самоуправление – предпосылка формирования национально ориентированной элиты спортивного менеджмента	293
Садиев Н. Н.	Интегральная система оценки как основа формирования компетенций курсантов по специальной физической подготовке	296
Сак Ю. В.	Оценка учебной практики по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов	301
Сенцова Т. Э., Струганов С. М., Коновалов И. А.	Инновационные методы совершенствования физических качеств сотрудников правоохранительных органов	306
Солов И. И.	Расширение образовательного поля пространства физической культуры за счет изучения дисциплины «Естественно-научные основы физической культуры»	310
Струценко Л. И., Командик Т. Д.	Особенности формирования творческого потенциала учителя физической культуры	314
Татарских И. А.	Мультимедийная обучающая программа в подготовке судей по спортивной аэробике	319

Теплова Л. Г.	Место спортивно-оздоровительного клуба в формировании готовности студентов специальности Адаптивная физическая культура	323
Файзериев Л. Р.	Инновационная деятельность преподавателя физической культуры	326
Файзуллин И. Ф.	Управление формированием профессиональной компетентности у студентов физкультурных вузов в процессе волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях	329
Филимонова Н. И., Пономарёва Е. И.	Формирование готовности студентов к осуществлению физического воспитания в условиях инклюзивной среды	333
Филимонова Н. И., Филимонов Н. Н.	Психологическая готовность будущих педагогов начальных классов к реализации физкультурно-оздоровительной работы в условиях инклюзивной школы	338
Шакурова Л. Ф.	Педагогические условия личностного развития будущих учителей физической культуры в ходе практикоориентированной учебной деятельности	341
Шуленкова М. А.	Воспитание специалистов в процессе их профессиональной подготовки	346
Юречко О. В.	Изучение сформированности компонентов спортивной культуры у будущих педагогов	349
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ		353
Антипова Е. А.	Организация государственного, регионального и муниципального управления физкультурно-спортивной деятельностью в Российской Федерации	354
Аслаев Т. С.	Женский бокс, проблемы и перспективы развития	359
Афоньшин В. Е., Зейнетдинов А. С., Кудяшев Н. Х.	Методические основы совершенствования процесса обучения технике футбола	361
Бабушкин Г. Д.	Предсоревновательная подготовка как фактор, определяющий успешность выступления биатлонистов сборной России на Олимпийских играх	366
Бадртдинова А. А.	Развитие пулевой и стендовой стрельбы в Республике Татарстан	369
Байрамова А. А., Мартынова В. А., Шарифуллина С. Р.	Применение восстановительных средств в тренировочном процессе по пауэрлифтингу	374
Бобырев Н. Д., Аввакумов С. И.	Водное поло в Татарстане: возникновение вида спорта и современное состояние	377
Вербина О. Ю.	Методические и организационные основы проведения занятий по фитнес-аэробике	381
Врублевский Е. П., Бечиско Г., Врублевская Л. Г.	Аспекты подготовки спортсменок высокой квалификации в контексте ее индивидуализации	387
Газимов И. Р.	Взаимосвязи уровней мастерства хоккеистов с факторами, влияющих на эффективность подготовки хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе	392

Гальцев С. А., Демаков В. И.	Математический анализ физической модели передачи эстафетной палочки в легкой атлетике	395
Гибадуллин И. Г., Имангулов А. Р., Кожевников В. С.	Автоматизация тренировочного процесса в армспорте на основе учета биоэнергетических типов спортсменов	401
Гибадуллин И. Г., Имангулов А. Р., Смирнова Н.	Компьютерные технологии в тренировочном процессе биатлонистов	406
Гилев Г. А., Романовский С. К., Пляшечко М. А.	Вариативность активности мышц в спортивных движениях	409
Глубокий В. А., Лысова К. М.	Содержание тренировочных занятий девушек-курсантов в секции гиревого спорта вуза ФСКН России	413
Гольцер Д. Н., Докторович Л. В.	Возрастные особенности формирования тактического мышления у юных баскетболистов	416
Дворкин В. М.	Интегративная методика отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо	421
Дмитриев О. Б., Ахмедзянов Э. Р.	Мультимедиа биомеханическое исследование ударной техники кобудо с целью совершенствования профессиональной подготовки спортсменов	425
Дюкина Л. А., Кочкин А. А.	Воспитание скоростно-силовых качеств у гребцов на этапе начальной подготовки	429
Дюкина Л. А., Игнатьев С. В., Умилин В. Л.	Воспитание скоростно-силовых качеств юных боксеров	437
Жемчуг Ю. С., Бунтов А. А.	Исследование эффективности командных действий на студенческих соревнованиях по мини-футболу	444
Иванова К. С., Заячук Т. В.	Методика обучения вращениям фигуристов	450
Иванова К. С., Заячук Т. В.	Совершенствование специальной физической подготовки фигуристов 7-8 лет	453
Игнатьев М. А.	Повышение спортивного мастерства лыжников-гонщиков в условиях вуза	458
Ильченко Н. А., Ильченко А. А.	Диагностика спортивного мастерства шахматистов на этапе спортивного совершенствования	462
Кардаш Т. А., Горская И. Ю.	Оценка физической подготовленности студентов вузов не-физкультурного профиля, занимающихся в секции легкой атлетики (спринтерский бег)	464
Касумов К. К.-М.	Особенности планирования учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки лыжников-гонщиков	469
Колокольцев М. М., Масюков Н. А., Масюков А. Э.	Программа повышения физической подготовленности подростков 14-17 лет в секции каратэ-до сётокан	472
Колланг Е. Р., Лукин Ю. Л.	Методика обучения чтению карты спортсменов – ориентировщиков на этапе начальной подготовки	476
Косихин В. П., Сокунова С. Ф.	Современные тенденции подготовки в легкоатлетических прыжках	481
Костычаков В. Ф.	Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов	484

Кочеткова Т. Н., Москвитин А. В.	Инновационные технологии повышения физических качеств лыжников-гонщиков в начальной подготовки	490
Краснов В. Н., Пашкова Н. Н.	Тренажер для обучения и совершенствования биомеханической и психологической структуры педалирования	495
Латыпов И. К., Хамидуллина Г. Ф.	Программа Подготовки Юных Дзюдоистов 6-9 Лет, Занимающихся В Спортивно-Оздоровительных Группах ДЮСШ	500
Леонов Д. В.	Координационные способности, влияющие на соревновательную деятельность в волейболе и их характеристика	502
Медведев К. С., Новицкая О. В.	Музыкально-ритмическое воспитание акробатов на различных этапах подготовки	506
Михайлов А. С.	Значение индивидуального подхода в процессе подготовки юных единоборцев	510
Михайлов А. С., Подобная К. Э.	Повышение уровня физической подготовленности кикбоксеров 6-7 лет средствами подвижных игр	513
Михаленок Е. В.	Индивидуализация планирования в женском биатлоне	516
Мошкина Н. А.	Динамика общей физической подготовленности у пловцов способами брасс и кроль	518
Никитина Е. В., Пьянзин А. И.	Методика обучения технике метания копья на основе выделения ключевых поз	520
Нохрин М. Ю., Михайлов А. С.	Дыхательные упражнения как одно из средств подготовки спортсменов	524
Орешкина Т. И., Орлов А. И.	Формирование контрольно-корректировочной части деятельности как условие психоэмоциональной устойчивости в стрельбе из лука	527
Орлов А. И., Доронин К. Н., Логачев О. В.	Системно-деятельностный подход в активизации учебно-тренировочного процесса	531
Павлов В. В., Москвин Н. Г.	К вопросу силовой подготовки юных лыжников	536
Пермитин В. К., Старики Ю. И., Старики В. И.	Проблематика бега на выносливость в России в настоящее время. Особенности и специфика силовой подготовки сильнейших бегунов мира на средние и длинные дистанции	541
Петрова Т. Н., Леонов Д. В., Иванов Д.	Определение уровня физической подготовленности волейболистов сборной команды ЧГПУ на этапе спортивного совершенствования	545
Попков Д. С.	Основы модульной технологии подготовки в командной гимнастике юных спортсменов МБОУ НШ-ДС №43 г. Сургута	548
Попурей А. А., Горская И. Ю.	Особенности скоростно-силовой подготовленности хоккеистов 11-12 лет с учетом игрового амплуа	554
Постнов Ю. М.	Проблемное поле и перспективы развития бадминтона в Ульяновской области	559
Пристинский В. Н., Крайц А. Н.	Особенности методики развития физических качеств подростков в занятиях футболом	561
Пристинский В. Н., Петрюк С. С., Коленков А. В.	Особенности организации занятий гиревым спортом, как вида двигательной активности	566
Пристинский В. Н., Шкрябец Д. Ю., Осипцов А. В.	Особенности организации учебно-тренировочного процесса в занятиях восточными единоборствами	569

Пушкарёв А. В., Пушкарёва А. М.	Анализ эффективности авторской программы по баскетболу для групп начальной подготовки на примере Киясовской детско-юношеской спортивной школы Удмуртской Республики	574
Пьянзин А. И., Пьянзина Н. Н.	Эволюция техники прыжка в высоту с разбега	577
Салмова А. И.	Опыт развития бильярдного спорта в вузах Татарстана	581
Самолёнок Т. В., Апайчев А. В.	Эффективность тренировочной деятельности в среднегорье для бегунов на средние дистанции	583
Сидоров С. Л.	Значимость технико-тактических действий в подготовке хоккеистов на этапе начальной специализации	586
Симень В. П.	Средства спортивной подготовки гиревиков	589
Симень В. П.	Методы спортивной подготовки гиревиков в зависимости от характера выполняемой нагрузки	599
Старина В. А., Быков А. Ю.	Комплексное применение силовых и аэробных нагрузок в рамках учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике	607
Струганов С. М., Борисенко О. А.	Совершенствование подготовки спортсменов в летнем служебном биатлоне	612
Тё С. Э., Тё С. Ю., Шерстюк С. А., Шерстюк А. А.	Определение величины нагрузки на позвоночный столб при выполнении соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике	614
Удалова А. А., Огнев С. А.	Инновационная методика подготовки стрелков-пулевиков для повышения уровня качества стрельбы	618
Фролов В. И., Фролов П. В.	Блоковое распределение тренировочных средств у бобслеистов высокой квалификации в годичном цикле подготовки	622
Хаманеева М. В., Мазова О. Л.	Инновационные технологии физического воспитания и спортивной тренировки	628
Черноярлова О. А.	Особенности плавучести студентов ФФК, занимающихся ациклическими и циклическими видами спорта (на примере группы ПСМ по плаванию)	631
Эриванова С. А.	Отбор и ориентация в спорте	635
Boychenko S. D., Symanovich P. G.	Aiming and accuracy of the shooting in archery	638
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА		644
Ахметов И. А., Ванюшин Ю. С.	Состояние сердечно-сосудистой системы подростков, занимающихся футболом	645
Бражаев В. С., Борисов А. Н., Дашкевич Е. А.	Роль пищевых рационов в учебно-тренировочном процессе спортсмена	648
Ванюшин Ю. С., Кадырова Л. М.	Особенности кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста при нагрузке повышающейся мощности	652
Гордеева Е. Н., Гордеев И. В.	Функциональная диагностика физического развития и физической подготовленности студентов	656

Докторович Л. В., Комисар С. В.	Медико-биологические аспекты отбора в студенческом баскетболе	659
Иванова Э. Н., Максимова Ф. В., Липатова И. Ф., Сорокина О. Г.	Питание спортсменов в циклических видах спорта. Гликогенная нагрузка	661
Кожанов В. И., Суриков А. А.	Характер изменений параметров сердечно-сосудистой системы у студенток с разными типами биоритмов	667
Красильников А. Н.	Самооценка параметров функционального состояния спортсменов при спортивной тренировке	670
Красильников А. Н.	Инновационные технологии в спортивной тренировке на принципах биоуправления	673
Кубасов Г. С., Борисов А. Н., Мусаев Э. К.	Медико-биологическое обеспечение спорта	678
Кузнецова З. М., Даулетшин И. И.	Особенности физического развития гимнастов 9–10 лет	682
Максимова С. Ю., Лебедева О. А., Нефтуллаева С. В., Макарова С. В.	Оценка физического развития и показателей кардиореспираторной системы детей дошкольного возраста с задержкой психического развития	687
Михалюк Е. Л., Малахова С. Н.	Ритм сердца, центральная гемодинамика и физическая работоспособность у боксеров разной спортивной квалификации	691
Михалюк Е. Л., Малахова С. Н.	Влияние дозированных физических тренировок, проводимых под контролем мониторов пульса, на функциональное состояние студентов с первичной артериальной гипертензией	696
Никитюк М. В.	Биоэнергетический профиль борцов греко-римского стиля высокой квалификации	702
Петрова Г. С.	Механизмы физиологической адаптации пловцов в процессе подготовки к соревнованиям	704
Созин Ю. М., Садовая С. С.	Значение функциональных характеристик организма для полноценного психофизического развития детей	708
Тагиров Д. Т., Тагирова Н. П.	Использование биоимпедансного анализа состава тела при сгонке веса в борьбе	712
Тихонов В. Ф.	Оценка статических показателей функции внешнего дыхания у спортсменов гиревого спорта различной квалификации	716
Харисова Э. З.	Сравнительная характеристика гемодинамических показателей мальчиков 12-летнего возраста с разным профильным образованием	718
Хураськина Н. В., Александрова Л. А.	Изучение показателей variability сердечного ритма у студенток педагогического вуза	722
Шерстюк М. А., Шерстюк С. А., Тё С. Э., Тё С. Ю.	Сравнительный анализ результатов электропунктурного исследования «Биорепер» с данными клинического осмотра и результатами ультрасонографии в диагностике остеохондроза у спортсменов с синдромом дорсалгии	724

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА		730
Бешбаев Ф. Г.	Некоторые проблемы взаимодействия спортивных клубов и болельщиков	731
Боев В. С., Мартынова К. Е., Черемных Д. А.	Алкоголь в сознании современной молодежи	735
Бумарскова Н. Н.	Социальное значение движения в современном мире	738
Бурцева Е. В., Бурцев В. А., Шамгуллин А. З.	Изучение мотивов занятий спортом у студентов физкультурного вуза в зависимости от уровня спортивной квалификации и специализации	740
Галеева А. С.	Место и роль спортивной культуры в жизни современного общества и современного человека	746
Гаранин Е. А.	Подготовка бойцов армейского рукопашного боя на основе их индивидуальных психологических особенностей и весовых категорий	749
Гжемская Н. Х., Галлямова О. Н.	Социальная ценность физической культуры в становлении личности	753
Гималетдинова А. И., Галавова Г. В.	Изучение иностранных языков в сфере спортивной деятельности и на международных стартах	757
Губаревич О. А.	Особенности психологической подготовки дзюдоистов высшего класса	759
Давлятчина А. Р.	Формирование личности средствами физической культуры и спорта	762
Драндров Г. Л., Бурцев В. А., Бурцева Е. В.	Место, роль и значение спортивной культуры в жизнедеятельности современного общества и современной личности	764
Драндров Г. Л., Сюкиев Д. Н., Симонова О. Ю.	Критерии и показатели развития позитивной Я-концепции личности	771
Драндров Д. А.	Влияние свойств темперамента на склонности подростков к занятиям определенными видами спорта	776
Задонская К. А., Люлина Н. В.	Роль физкультуры и спорта в формировании личности	779
Заулошнов В. А., Ульянов Д. А.	Личность спортсмена и ее формирование в процессе психологической подготовки	783
Зыков М. А.	Формирование мотивации студентов вуза посещать занятия физической культурой	787
Исмагилов К. Р., Трусова Л. С.	Социально-политический, психологический и педагогический аспекты формирования здорового образа жизни	791
Клименко В. А., Люлина Н. В.	Физическая культура как способ формирования социально - активной личности студента	793
Коновалов И. Е., Коновалова Ю. Н.	Физическая культура, как эффективный инструмент развития профессионально значимых психических качеств у музыкантов	797
Костюнина Л. И.	Мышление как интегральный показатель многоуровневой интеллектуальной деятельности спортсмена	802

Кочеткова Т. Н., Власов М. Г.	Формирование личности средствами физической культуры	808
Кравченко В. А.	Формирование личности средствами физической культуры и спорта	814
Кравченко В. М., Пономарев В. В., Бартновская Л. А.	Игровой тренинг формирования мотивации детей дошкольного возраста к занятиям спортом	817
Крицкий В. Ю., Люлина Н. В.	Влияние спорта на становление личности	821
Кувайкина Е. С.	Централизация управления спортивными объектами на примере Поволжской ГАФКСиТ	825
Ласкаев К. В.	Место и роль физической и спортивной культуры в жизни современного общества и человека	827
Левин М. Я., Кузьмин Д. В., Кузьмина Е. Г.	Особенности самооценки качества жизни младшими школьниками, занимающимися в спортивных секциях	830
Лепешев Д. И., Руденик В. В., Ковган П. И.	Факторный анализ как метод исследований в сфере физической культуры	834
Логинов С. И., Николаев А. Ю.	Распространенность низкой физической активности в городской популяции Сургута по данным пилотного исследования с помощью международного опросника	840
Макунина О. А.	Типологические свойства нервной системы студентов-спортсменов с различной структурой волевых качеств	845
Москвин Н. Г., Саламашкина Н. В., Григо В. М.	Формирование нравственности средствами каратэ	849
Салахов Д. Я., Коновалов И. Е.	Психологические факторы стимулирования достижения результатов в спортивной деятельности	852
Симень В. П.	Особенности типов темперамента высококвалифицированных гиревиков	855
Симонова О. Ю.	Психологические особенности экстремальных видов спорта	859
Сморчков В. Ю.	Влияние условий горных походов первой и второй категории сложности на морально-психологический климат малой туристской группы	862
Сорокина Т. В., Амбарцумян Р. А., Колокольцев М. М.	Отношение студентов технического вуза Прибайкалья к спортивной деятельности	866
Тимофеев М. В., Зыков М. А.	Военно-патриотическое воспитание современной молодежи в Российской Федерации (на материалах Чувашской Республики)	869
Файзериев Л. Р., Архипов Е. Ю.	Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности	875
Фахрутдинов Д. Р., Мельник Ю. О., Седых А. А., Казанцев Е. М.	Место и роль спортивной культуры в жизни современного общества и современного человека	878

Филимонова С. И., Новикова Е. Ю., Иванова О. С.	Пространство физической культуры и спорта школы: воспитательный потенциал	879
Чекмарева Н. Г., Шатрова Е. В., Зелик В. А., Безденежных С. В.	Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи	882
Читаева Ю. А.	Спорт как одно из средств формирования личности человека в современном быстроменяющемся мире	886
Шагина Т. С., Данилович В. Н.	Формирование личности средствами физической культуры и спорта	890
Шакина Н. А.	Проблема рекламирования физической культуры и спорта	892
Шатрова Е. В., Чекмарева Н. Г., Зуева Т. В., Зелик В. А.	Роль спорта в жизнедеятельности человека	894
Шутова Е. А.	Пути повышения мотивации студентов к занятиям физической культуры студентов КФУ	897
Яковлев Б. П., Усаева Н. Р.	Влияние психических нагрузок на здоровье детей в условиях учебной деятельности	899
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ		903
Абдрахманов Н. А.	Воспитательный процесс в вузах Республики Татарстан	904
Айдаров Р. А., Никитин Н. А.	Общая физическая подготовленность студентов вуза: оценка уровня и ее динамика в процессе обучения	907
Ашрафуллина Г. Ш., Никитин Н. А., Кудяшева А. Н.	Оценка физического развития студентов, занимающихся по программе «Функциональный тренинг»	912
Бартновская Л. А., Пономарев В. В., Кравченко В. М.	Технология оздоровительно-прикладной направленности в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы вуза	915
Болгов В. Н., Перепёлкин В. В.	О применении визуализации учебной информации теоретического раздела дисциплины «Физическая культура»	918
Болотников А. А., Кургузкин Э. В.	Спортивно-массовая работа в военном образовательном учреждении	923
Болотников А. А.	Методы организации самостоятельных занятий физической культурой студентами специальной медицинской группы в вузах	925
Васенков Н. В., Можаев Э. Л.	Мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом	930
Ветренникова Е. А., Епифанова Л. А.	Учебные и внеучебные занятия по аквааэробике со студентами в вузах	934
Гибадуллин И. Г., Нюняев И. А., Красноперова Л.	Развитие общей выносливости у студентов на занятиях по физическому воспитанию	940
Глубокий В. А., Глубокая М. В.	Научное исследование по разработке методики физической подготовки в вузе ФСКН России с использованием кроссфита	942

Гуляева С. С., Сокольникова Л. В.	Изучение функционального состояния, физического развития и отношения студентов ЧГИФКиС к физической культуре и спорту как способу формирования здорового образа жизни	946
Дуркин П. К., Лебедева М. П.	Воспитание у студентов индивидуальной физической культуры	948
Журин А. В.	Концепция компетентного подхода в процессе формирования толерантности студента	954
Игнатьев М. А., Игнатьев А. М.	Роль теоретических знаний в формировании потребности в регулярных занятиях физической культурой у учащихся старших классов	958
Калёнова П. А.	Методика совершенствования физической подготовленности девочек сельских школ 14-15 лет разных типов телосложения	963
Калина И. Г., Айдаров Р. А.	Физкультурная образованность поступающих в вузы	967
Кисапов Н. Н., Драндров А. Г.	Обучение здоровому образу жизни как задача физического воспитания учащейся молодежи	971
Клименко В. А., Люлина Н. В.	Физическая культура как способ формирования социально-активной личности студента	973
Ковальчук О. Г.	Динамика физической подготовленности и работоспособности студентов технического вуза специализации Легкая атлетика	977
Кожанов В. И., Суриков А. А.	Содержательная характеристика личностно ориентированного физического воспитания студентов вуза	980
Командик Т. Д.	О формировании новой концепции школьного физического воспитания	982
Кряж В. Н.	Проблема гуманизации и гуманистический потенциал физической культуры в системе общего среднего образования	988
Ланда Б. Х., Сафин Р. С., Ибатуллин И. Р., Мамина Э. Р., Корнилова А. А.	Совершенствование физической подготовки студентов ИЭУП за счёт усиления образовательной направленности учебной дисциплины Физическая культура	994
Лифанов А. Д., Финогентова Л. А.	Мобильные приложения для организации самостоятельных занятий физической культурой в вузе	997
Лопатина О. В., Лопатин В. А.	Инновации в организации учебного процесса дисциплины «Физическая культура» в вузе	999
Люлина Н. В., Ветрова И. В.	Формирование культуры движений детей средствами гимнастики	1002
Люлина Н. В., Захарова Л. В.	Формирование здорового образа жизни школьников на уроках физической культуры	1005
Макарова Е. Г., Сексенов В. А.	Физическая культура в здоровом образе жизни студенческой молодежи	1010
Максимова Ф. В., Иванова Э. Н., Липатова И. Ф., Сорокина О. Г.	Роль физической культуры в системе высшего профессионального образования	1014

Матюшинец П. Г.	Инновационные технологии физического воспитания и оздоровления молодежи	1016
Мещеряков В. С.	Об аспектах работы по профилактике наркомании и асоциальных проявлений в молодежной среде средствами физической культуры и спорта	1019
Михалюк Е. Л., Малахова С. Н.	Расширение объема профилактического медицинского осмотра студентов, как превентивные меры внезапных смертей на занятиях по физическому воспитанию	1023
Мугаттарова Э. Р., Ишмухаметова Н. Ф.	Двигательная активность в оздоровительной и профессиональной подготовке студентов КГАСУ	1027
Николаичева А. С., Мазурина А. В.	Развитие физических качеств у студенток педагогического факультета ГрГУ им. Я. Купалы путем применения экспериментальной методики оздоровительных занятий баскетболом	1030
Никоноров В. Т.	Инновационная технология формирования школы мяча у детей дошкольного возраста	1034
Пасмуров А. Г., Пасмуров Г. И.	Роль спортивной культуры в жизни студента и современного человека	1037
Перетягин Ф. В.	Посещаемость уроков физической культуры в школе	1042
Пискайкина М. Н., Смирнова У. В.	О некоторых трудностях формирования личности студентов в процессе физического воспитания в высшем учебном заведении	1043
Полько Г. М., Аитбаева Г. Р.	Формирование личности школьников средствами физической культуры	1047
Попович А. А.	Баскетбол, как средство физического и корпоративного воспитания среди студентов	1052
Пристинская Т. Н., Бренерман О. М.	Инновационные технологии в физическом воспитании учащейся молодежи	1054
Пристинская Т. Н., Смоляр Д. О.	Формирование эстетических качеств личности учащихся в процессе физического воспитания	1059
Пристинская Т. Н., Шепилова А. Ю.	Деятельность учителя в подготовке и проведении уроков физической культуры	1063
Пристинский В. Н., Вялая В. В., Цилковская А. И., Фролова О. А.	Оптимизация процесса физического воспитания студентов	1067
Пристинский В. Н., Гейтенко В. В.	Роль учителя физической культуры в предотвращении влияния неформальных организаций антисоциальной направленности на формирование личности школьника	1072
Пристинский В. Н., Калиниченко В. В.	Формирование личности школьника в процессе занятий физической культурой	1077
Прищепа Т. В.	Использование игровых технологий обучения в высшем учебном заведении	1082
Ревенко Е. М., Зелова Т. Ф.	Обоснование смены подхода к оцениванию учащихся, как одному из определяющих факторов повышения привлекательности уроков физической культуры	1085
Смелкова Е. В., Евграфов И. Е.	Фигурное катание для студентов направления «Физическая рекреация» в рамках учебных программ по физической культуре	1091

Сорокина О. Г., Иванова Э. Н., Липатова И. Ф., Максимова Ф. В.	Влияние посещаемости занятий на результаты тестирования физической подготовленности студентов	1093
Струценко Л. И., Командик Т. Д.	Педагогический потенциал урока физической культуры для формирования гармонически развитой личности школьника	1095
Сырова И. Н., Марахтанова В. И., Двоеносов В. Г.	Оценка функционального состояния студенток специальной медицинской группы, применяющих современные физкультурно-оздоровительные технологии	1099
Тимофеева Т. А.	Профессиональная направленность занятий по физической культуре студентов вузах	1102
Тихонов В. Ф., Ермолаев А. Х.	Диалектический подход в изучении основных теоретических вопросов в физическом воспитании студентов вузов	1106
Файзериев Л. Р., Ахмадуллин А. В.	Актуальные проблемы физической подготовки обучающихся довузовских образовательных учреждения Минобрнауки России и пути их решения	1112
Филимонова Л. Н.	Координационные способности как необходимость подготовки первокурсниц Омского технического университета к профессиональной работе	1115
Финогентова С. О., Лифанов А. Д.	Развитие духовного и физического потенциала студенческой молодежи в условиях модернизации современной системы образования	1119
Фунина Е. Е., Фролов Е. В.	Формирование интереса к здоровому образу жизни у студентов в процессе двигательной деятельности	1121
Хайруллин Р. Р., Сальникова О. В., Битшева И. Г.	Взаимосвязь стрессоустойчивости студентов в образовательной деятельности с их физической подготовленностью	1123
Чернышов В. Н., Казанцев Е. М., Фахрутдинов Д. Р., Мельник Ю. О., Седых А. А.	Инновационные технологии физического воспитания и спортивной тренировки	1127
Чернышова О. В., Чернышов М. Н.	Влияние занятий в спортивной секции по настольному теннису на повышение физических кондиций студенческой молодежи	1129
Шутова Е. А.	Применение элементов бадминтона на занятиях со студентами специальной медицинской группы	1133
Юсупов Р. А., Акишин Б. А., Крылова Е. В.	Проблемы внедрения ГТО в студенческой среде	1135
Юшко И. А., Мельникова Ю. А.	Проектирование оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» в СПО с учетом требований ФГОС	1138
Якубовская И. А.	Уровень двигательной активности учащихся выпускных классов	1142
Ярушин С. А.	Формирование самостоятельной двигательной активности студентов	1143
Shvedko A. V., Rowlands A. V.	Relationship between physical activity and psychological well-being of primary school children	1148

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы IV международной научно-практической конференции
(Чебоксары, 11 декабря 2014 г.)

Усл. печ. л. 99,5.

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический
университет им. И. Я. Яковлева»
428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 38
