



Наука-2020

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >

Международный научный журнал «Наука-2020»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Материалы Всероссийской научно-практической конференции
Россия, г. Орел, 18-20 декабря 2015 г

Направления конференции:

- Инновационные процессы в сфере физической культуры, спорта и туризма*
- Современные педагогические технологии в сфере физической культуры, спорта и туризма*
- Спорт для всех, активный туризм*



№ 2(6) 2015

НАУЧНО-ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МАБИВ

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора
ЭЛ № ФС77 – 51329

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Главный редактор
Станислав Махов

Адрес редакции
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а

Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12

E-mail: info@akadem-mabiv.ru

Сайты журнала
www.akadem-mabiv.ru, www.nauka2020.ru.

Присланные рукописи не возвращаются.
Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Редакция оставляет за собой право самостоятельно подбирать к авторским материалам иллюстрации, менять заголовки, сокращать тексты и вносить в рукописи необходимую стилистическую и техническую правку без согласования с авторами.

Поступившие в редакцию материалы будут свидетельствовать о согласии авторов принять требования редакции.

Перепечатка материалов допускается с письменного разрешения редакции.
При цитировании ссылка на журнал «Наука-2020» обязательна.

Размещение в Интернет 25.12.2015 г.

УДК 796+796.034.2+796.5]:005.336
ББК 75к4+75.7к4+75.81к4
Н 34

Н 34 Наука-2020

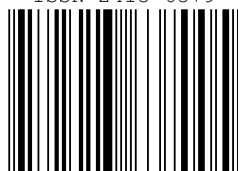
Наука-2020 : Физическая культура, спорт и туризм: проблемы и перспективы : материалы Всероссийской научно-практической конференции 18-20 декабря 2015 г. Орел / НИЦ МАБИВ. – Орел, 2015. – 2 (6). – 121 с. – Режим доступа: [http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_2_\(6\)_2015_VNPK_20_15.html](http://akadem-mabiv.ru/Nauka2020_2_(6)_2015_VNPK_20_15.html). – ISSN 2413-6379.

Международный научный журнал «Наука-2020» составлен по материалам Всероссийской научно-практической конференции «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ» (18-20 декабря 2015 г. Орел).

Научное издание предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, подбор, точность приведенных фактов, цитат, статистических данных и иных сведений, а так же за соблюдение законов об интеллектуальной собственности и авторских прав несут авторы публикуемых материалов.

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2015
© Редакция СМИ «Наука-2020», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Ветков Н.Е. ФГБОУ ВО ОФ Российская академия народного хозяйства и государственной службы, г. Орел, Россия	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ	6
Дуркин П.К. Архангельский государственный технический университет, г. Архангельск, Россия.	К ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ ОБОСНОВАНИЮ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	14
Дубинин Г.В., Назарова И.В. Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Смоленск, Россия, Московский городской педагогический университет, г. Москва, Россия.	ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	22
Оплетин А.А., Титова Л.А. Филиал Санкт-Петербургского института внешнеэкономических связей, экономики и права, г. Пермь, Россия.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДУЛЯ РОССИЙСКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ САМООБОРОНЫ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА	28
Рожков Н.Т. ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет», г. Орел, Россия.	ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА: ПОНЯТИЕ И ФУНКЦИИ	34
Семенов В.Г., Зайцев С.В., Дубинин Г.В. Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Смоленск, Россия.	ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У МАЛЬЧИКОВ-ШКОЛЬНИКОВ 10-15 ЛЕТ СЕЛЬСКОЙ ПОПУЛЯЦИИ	47
Шавырина С.В., Шевляков А.И., Мерзликин Д.А. ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева», г. Орел, Россия.	СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОЦЕНКА СТУДЕНТОВ СМГ СРЕДСТВАМИ ЛФК	53

СЕКЦИЯ 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Гончарук С.В., Бочарова В.И. Белгородский государственный университет, г. Белгород, Россия.	ХАРАКТЕРИСТИКА УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ	60
Зиамбетов В.Ю. Институт физической культуры и спорта Оренбургского государственного педагогического университета, г. Оренбург, Россия.	МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ	64
Молчанов А.С. Краснящих Л.И. ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева», г. Орел, Россия.	ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ У ВЫПУСКНИКОВ СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ	70
Молчанов А.С., Мерзликин Д.М. ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева», г. Орел, Россия.	ТЕХНОЛОГИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	74
Полякова И.В. Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия.	ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	78
Соломченко М.А., Алдошин П.Ю. ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет», г. Орел, Россия.	УПРАВЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЕМ СПОРТСМЕНОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ	81
Щекотихин М.П. ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева», г. Орел, Россия.	АНАЛИЗ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ- БАСКЕТБОЛИСТОВ	91

СЕКЦИЯ 3. СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ

<p>Бойко В.В. ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет», г. Орел, Россия.</p>	<p>НОВЫЕ ФИТНЕС ПРОГРАММЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ</p>	<p>99</p>
<p>Жуйко Д.А., Лавриченко К.С. Сибирский государственный аэрокосмический университет имени акедем. М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия.</p>	<p>ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</p>	<p>102</p>
<p>Лавров Ю.Н. Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого, г. Тула, Россия.</p>	<p>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАПРАВЛЕННЫМ РАЗВИТИЕМ ИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ПРОМЫШЛЕННОГО ГОРОДА</p>	<p>107</p>
<p>Пенченков А.В. Соломченко М.А., ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет» г. Орел, Россия.</p>	<p>ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ</p>	<p>114</p>
<p>Яцковская Л.Н., Мартиросова Т.А. Сибирский государственный технологический университет г. Красноярск, Россия.</p>	<p>ФАКТОРЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗА</p>	<p>118</p>



СЕКЦИЯ 1. ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В
СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
ТУРИЗМА

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(ППФП) БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

*Ветков Николай Ефимович
заведующий кафедрой «Физическое воспитание»
ФГБОУ ВО ОФ Российская академия народного хозяйства и
государственной службы, г. Орел, Россия*

**PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL PREPARATION (PPFP)
FUTURE SPECIALISTS**

*Vetkov Nikolai Efimovich
head of department of "Physical education"
Russian academy of national economy and public administration,
Orel, Russia*

Аннотация. Общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить этих задач, так как современный высококвалифицированный труд требует, кроме того, определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями профессии. Поэтому физическое воспитание студентов в высшей школе имеет свои специфические особенности: конкретная направленность его как предмета учебного плана определяется не только общими социальными задачами, которые призвано решать физическое воспитание, но и требованиями, предъявляемыми специальностью, к которой готовят студента.

Abstract. General physical training experts can not completely solve these problems, as the modern highly skilled labor requires, in addition, a specific profiling of physical education in accordance with the characteristics

of the profession. Therefore, the physical education of students in higher education has its own specific features: the specific focus of its curriculum as a subject is determined not only by common social objectives that are designed to address physical education, but also the requirements profession to which the student is prepared.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, организация, формы, средства, учебный процесс.

Keywords: professional-applied physical preparation, organization, forms, tools, educational process.

Фундаментальным принципом физического воспитания является связь физической культуры и спорта с трудовой и оборонной деятельностью людей. Эта взаимосвязь осуществляется на практике посредством внедрения средств физической культуры и спорта в научную организацию труда.

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях.

Исследования показывают, что общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить этих задач, так как современный высококвалифицированный труд требует, кроме того, определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями профессии. Поэтому физическое воспитание студентов в высшей школе имеет свои специфические особенности: конкретная направленность его как предмета учебного плана определяется не только общими социальными задачами, которые призвано решать физическое воспитание, но и требованиями, предъявляемыми специальностью, к которой готовят студента. Вследствие этого физическое воспитание студентов должно осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы **профессионально-прикладной физической подготовки**, т.е. ППФП, использовать средства физической культуры и спорта для формирования у студентов профессионально необходимых физических качеств, навыков, знаний, а также для повышения устойчивости организма к воздействию внешней среды.

Анализ научно-исследовательских и методических работ различных авторов показывает, что наиболее полным определением понятия ППФП будет следующее: *профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой одно из направлений системы физического воспитания, которое должно формировать определенные прикладные знания, физические, психические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.*

В вузах физическое воспитание составляет органическую часть всего учебно-воспитательного процесса и призвано поддерживать высокую работоспособность студентов на протяжении всех лет обучения, обеспечивать их всестороннее физическое развитие и образование.

В системе физического воспитания оформилось самостоятельное прикладное направление, одним из видов которого является профессионально-прикладная физическая подготовка к конкретной трудовой деятельности.

ППФП в высших учебных заведениях является одной из основных задач физического воспитания студентов: она призвана вооружить их определенными знаниями, воспитать физические и специальные качества, развить двигательные навыки, обеспечивающие физическую и психологическую готовность к предстоящей профессиональной деятельности.

Основными **задачами ППФП** являются:

1. Содействовать повышению производительности труда работающих.
2. Способствовать ускоренному обучению профессии и подготовке человека к высокопроизводительному труду.
3. Формирование прикладных знаний, физических, психических и специальных качеств, умений и навыков, обеспечивающих объективную готовность человека к успешной профессиональной деятельности.
4. Создавать условия для активного отдыха трудящихся, обеспечивать профилактику производственного травматизма и бороться с производственным утомлением работающих средствами физической культуры и спорта.
5. Ознакомить студентов с теоретическими основами ППФП, обучить их некоторым профессионально-прикладным упражнениям, повысить уровень физических качеств, необходимых специалистам данного профиля, подготовить их к участию в соревнованиях по специально-прикладным видам спорта.

Социально-экономические факторы, определяющие необходимость и общую направленность ППФП.

Как уже указывалось, в настоящее время во многих профессиях сочетаются элементы физического и умственного труда при постоянном повышении удельного веса последнего, но при сохранении относительной самостоятельности того и другого. Постепенно сокращается сфера применения тяжелого и однообразного физического труда и увеличивается доля интеллектуальных усилий. Качественным изменениям подвергается и умственный труд. Рост его технической оснащенности приводит к повышению сложности этой формы труда, к появлению новых его видов. В настоящее время труд представителей ряда профессий, будучи непосредственно материально производительным, может уже рассматриваться как облегченный физический труд, насыщенный сложными и объединенными функциями умственного труда.

В это же время прогресс производства и эволюция труда в различных отраслях народного хозяйства и даже на предприятиях проходят, и будут проходить не на одном уровне. Следовательно, при определении общей направленности и содержания ППФП специалистов различных профессиональных групп важно учитывать, что совершенствование общественного производства является постоянным и непрерывным процессом, определяющим основные направления труда. В свою очередь эволюция труда оказывает решающее влияние на изменение содержания профессиограмм отдельных специальностей, а также на принципиальную направленность и содержание ППФП кадров.

С развитием техники непосредственно на различные механизмы все более перекладываются тяжелые производственные операции, на долю же человека все чаще остаются функции управления и контроля. Физические нагрузки на человека в процессе труда с развитием автоматизированного производства постоянно уменьшаются. Однако доля физического труда вспомогательных рабочих, техников по наладке, регулировке, монтажу, ремонту оборудования еще достаточно велика.

Кроме этого, развитие автоматики, комплексной автоматизации, электроники, робототехники предъявляет к человеку повышенные требования устойчивости к психическим напряжениям, к срочному восприятию и осмысливанию большого потока информации о ходе производства.

В процессе физической подготовки на всем периоде обучения в вузе особое внимание необходимо уделять общей и ППФП, как основному средству повышения работоспособности, надежности и долговременности в работе.

Труд специалистов АСУ, ЭВМ, профессии счетных работников, программистов, ученых, творческих работников и других, производственная деятельность которых позволяет полностью или частично исключить компонент физического труда, имеют специфику, связанную с длительными наблюдениями и контролем за работой различных приборов, с воспроизведением и срочной переработкой большого потока информации, с выполнением быстрых и точных движений, зачастую сложных по координации, при значительном эмоционально-волевом напряжении. Надежными профилактическими средствами в таких ситуациях является специальная физическая подготовка. Явления гиподинамии отрицательно сказываются на здоровье и закаленности многих специалистов. В этих условиях повышается роль физических упражнений, специально организованных для ликвидации дефицита двигательной активности работающих, для их профессионально-прикладной физической подготовки.

Вот почему важно студентам высших учебных заведений, будущим инженерам, операторам, экономистам и другим специалистам, знать основы ППФП, уметь организовывать необходимые занятия с коллективом, в котором придется работать по окончании учебы в высшем учебном заведении.

Организация, формы и средства ППФП в учебном процессе вуза.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является важным разделом программы по физическому воспитанию студентов, который должен занимать до 35-45% общего количества часов, а на некоторых факультетах до 50-60%. Это объясняется необходимостью направленного развития и совершенствования профессиональных навыков и качеств у студентов. При решении этих задач широко используются ОФП, ППФП и спортивная спецификация с профессиональной направленностью, особенно разделов ОФП и специализации, что вызывает необходимость разработки различных форм организации и проведения занятий. Кроме того, на них должны применяться специальные снаряды ППФП.

В настоящее время определилось несколько форм ППФП в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу: учебные занятия (обязательные), самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента студентов, или для его части.

Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев это единственный путь для изложения студентам необходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта. На этом занятии (лекции) должны быть освещены такие вопросы:

- ✓ краткая характеристика различных видов труда с более подробным изложением психофизиологических особенностей труда специалистов, готовящихся на данном факультете;

- ✓ динамика работоспособности человека в процессе труда, с освещением особенностей изменения работоспособности специалиста данного профиля в течение рабочего дня и года;

- ✓ влияние возрастных и индивидуальных особенностей человека, географо-климатических и гигиенических условий труда на динамику работоспособности специалиста;

- ✓ использование средств физической культуры и спорта для повышения и восстановления работоспособности специалистов, с учетом условий, характера и режима их труда и отдыха;

- ✓ основные положения методики подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с производственными утомлениями, для профилактики профессиональных заболеваний;

- ✓ влияние занятий физической культурой и спортом на ускорение профессионального обучения.

Как правило, эти вопросы следует изложить в первой половине занятий. Содержание материала должно основываться на общих теоретических положениях с привлечением примеров из профессиональной деятельности выпускников данного факультета. При избытке материала некоторая часть его может быть изложена в другой обязательной теме «Физическая культура в режиме труда и отдыха», где имеется ряд положений, близких к перечисленным вопросам.

Вторая половина занятий посвящается вопросам, которые непосредственно связаны с профессиональной деятельностью выпускников данного факультета:

- ✓ характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда на различных рабочих местах;

- ✓ основные требования к физической и специальной прикладной подготовленности специалиста, обеспечивающие высокую и устойчивую продуктивность его труда;

- ✓ использование средств физической культуры и спорта с целью подготовки (самоподготовки) к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечения активного отдыха в свободное время.

Большинство исследователей указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью разнообразных средств физической культуры и спорта.

При этом применяемые в процессе ППФП специальные прикладные упражнения – это те обычные физические упражнения и виды спорта, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами.

В настоящее время еще 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 студентов.

Таковыми группами средств ППФП студентов можно считать:

- ✓ прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта;
- ✓ прикладные виды спорта;
- ✓ оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- ✓ вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию учебного процесса по разделу ППФП.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и качеств.



Список литературы:

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 224 с.
2. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2003. 160 с.
5. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Изд 2-е. испр. и доп. (в 2-х т.). М.: «Физкультура и спорт», 1976.
6. 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.

К ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ ОБОСНОВАНИЮ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Дуркин П.К.
Архангельский государственный технический университет,
г. Архангельск, Россия

TO THE THEORETICAL BASIS INNOVATIVE APPROACHES IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Durkin P. K.
Arkhangelsk state technical University,
Arkhangelsk, Russia

Аннотация: К теоретическому обоснованию инновационных подходов в физкультурном воспитании студентов. В статье освещаются теоретические предпосылки для инновационных подходов в физкультурном воспитании студентов. Раскрываются стадии формирования физической культуры личности. Показываются значение и механизмы формирования активного интереса к физической культуре. Раскрывается структура мотивации занятий физической культурой. Подчеркивается и объясняется значение двигательной среды с позиций основных компонентов мотивации: знаний, сознания и подсознания личности.

Summary: To the theoretical grounds of innovational approaches in physical culture upbringing of students. In the article theoretical conditions for innovational approaches in physical culture upbringing of students are illustrated. (elucidated). Stages of formation of physical culture of a personality are uncovered. The importance and mechanisms of formation of active interest to physical culture is shown. The structure of motivation of physical culture exercises is uncovered. The importance of moving sphere from the position of main components of motivation: knowledge, consciousness and undercon sciousness of a personality is underlined and explained.

Ключевые слова: инновационные подходы в физкультурном воспитании студентов, стадии формирования физической культуры личности, активный интерес к физической культуре, структура мотивации, двигательная среда, знания, сознание и подсознание личности.

Keywords: innovational approaches in physical culture upbringing of students, stages of formation of physical culture of a personality, active

interest to physical culture, the structure of motivation, moving sphere, knowledge, consciousness and underconsciousness of a personality.

В период гуманизации и демократизации учебно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях нашей страны возникла настоятельная необходимость в научном обосновании и анализе инновационных подходов в физкультурном воспитании студентов. Изучение специальной научно-методической литературы показывает, что самой актуальной проблемой кафедр физического воспитания вузов является формирование у студентов физической культуры.

Поэтому все инновации в физическом воспитании студентов должны быть нацелены, прежде всего, на решение этой задачи. Однако в большинстве случаев такая нацеленность отсутствует, в публикациях нет достаточно чётких теоретических обоснований, теоретических подходов, что, естественно, вызывает у читателей не понимание и сомнения в возможности с помощью таких инноваций достичь главной цели – воспитания у студентов физической культуры. В данной статье мы изложим наши теоретические позиции и результаты многолетних социально-педагогических исследований по этой проблеме, 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 2 стадии: формирующую и реализационно-формирующую.

Первая стадия осуществляется в детских дошкольных учреждениях, в школах и, безусловно, в семье. Здесь ребенку и школьнику необходимо предоставлять возможность заниматься различными видами спорта, системами физических упражнений, различными видами двигательной активности. Дети дошкольного возраста и школьники должны выбрать вид занятий, наиболее соответствующий их врожденным, генетически определенным психофизиологическим, морфологическим, конституциональным особенностям, типу нервной системы, характеру, темпераменту и личностным особенностям [3,8].

Вторая фаза – реализационно–формирующая, которая 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 кем-то придуманной или заданной физкультуры, а физкультура – для студента, для реализации его мотивов, потребностей и интересов [7].

В центре личностных образований, обуславливающих физическую культуру школьников, лежит активный интерес к занятиям физической

культурой. Поэтому необходимо научно обоснованно формировать этот интерес [4,5,6]. Интерес возникает в результате внутренней мотивации (внутренних побуждений 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 воспитания мотивации, которые бы воспитывали внутреннюю мотивацию занятий, являющуюся психологической основой интереса [4,7].

Интерес вызывает активность, в результате которой формируются привычка и потребность, на основе которой возникают новые мотивы и интересы, воспитывается активно-положительное отношение к занятиям и физическая культура личности [8]. В мотивацию занятий мы включаем смысл занятий, мотивы, цели, интересы и эмоции. Смысл занятий может быть общественно и личностно значимым; мотивы – внешними и внутренними по отношению к воспитаннику; цели – перспективными и ближайшими; интересы – эпизодическими и постоянными; эмоции – отрицательными и положительными.

Активный, устойчивый интерес к физической культуре возникает тогда, когда смысл занятий носит личностный характер, мотивами являются внутренние побуждения воспитанника, цели – ближайшими, интересы – постоянными, эмоции – положительными. Интерес формируется из отдельных, порой очень кратковременных эмоциональных, целевых, результативных и личностных компонентов.

Все компоненты мотивации тесно взаимосвязаны между собой: реализация мотива может стать целью и наоборот – достижение цели может стать мотивом; реализация интереса к какому-либо виду спорта может стать целью и наоборот и т.д. При всем этом студенты и школьники испытывают эмоции: положительные или отрицательные [8]. Мотивы занятий мы подразделяем на результативные, процессуальные, отметочные (или зачетные), социально значимые (быть здоровым, готовым к жизни, труду и воинской службе) и мотивы избегания неприятностей. Любой мотив (кроме избегания неприятностей) может быть внешним (это требования преподавателей, родителей, деканатов) или внутренним по отношению к студенту. Чтобы внешний мотив стал внутренним необходимо применять научно обоснованные средства, методы и методики воспитания мотивации [4,6,7]. Внешняя и внутренняя мотивации должны существовать в диалектическом единстве. Отрицание роли внешней мотивации (то есть требований преподавателей, деканатов) не допустимо, особенно при отсутствии

материальной базы и условий для занятий физкультурой, которые бы удовлетворяли студентов [7].

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 этих случаях возникают внутренние результативные мотивы (желание достичь определенного результата в контрольных упражнениях, в соревнованиях), процессуальные мотивы (нравится заниматься, нравятся условия занятий, нравится преподаватель, нравятся 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 возникает активно-положительное отношение к физической культуре, общественные ценности физической культуры становятся личностными ценностями наших воспитанников, то есть у них воспитывается физическая культура [6,8]. В настоящее время возникла настоятельная необходимость теоретически обосновать значение двигательной среды, как фактора физкультурного воспитания студентов. Дело в том, что определенная часть управленцев и руководителей (в том числе на самом высоком уровне) и непосредственно педагогов-преподавателей физической культуры по-прежнему отстаивают позиции стандартно-нормативного физического воспитания, существовавшего при советской власти. Итоги этой системы печальны: по нашим данным лишь 1-2% взрослого населения систематически занимаются физической культурой [5].

Мы ежедневно видим это по количеству бегающих, передвигающихся на лыжах, прыгающих в длину и высоту, метаящих гранату, ядро и т.д. Этот эксперимент над народом России явно не удался. Поэтому на повестку дня поставлено спортивно-ориентированное физическое воспитание [2]. Наши исследования показывают, что это действительно эффективный инновационный подход к физкультурному воспитанию не только школьников, но и студентов [8].

В то же определенная часть ученых и педагогов показывают, что главным компонентом физкультурного воспитания молодежи являются валеологические знания [5,7]. Некоторые исследователи придают важное значение компьютеризации и информационным технологиям [6].

Безусловно, все эти средства воспитания важны. Но наши исследования показали, что важнейшее значение в физкультурном воспитании студентов имеет двигательная среда, соответствующая физкультурно-спортивным интересам наших воспитанников, то есть соответствующая материальная база. Без нее любые валеологические знания и информационно-компьютерные технологии в подавляющем большинстве случаев не смогут решить проблему физкультурного воспитания студентов, то есть проблему самостоятельных занятий физической культурой [8].

И действительно, сегодня научная мысль отмечает необходимость принципиально нового подхода к воспитанию молодежи, как к сверхсложной проблеме мирового сообщества. Особенно интересны в этом отношении работы медиапедагогов и медиакультурологов [8].

Согласно нашим представлениям физическая культура личности включает в себя два основных компонента: интеллектуальный [1] и деятельностный. В этих направлениях и должны осуществляться педагогические воздействия. Интеллектуальный компонент – это, прежде всего, валеологические знания, а в основе деятельностного компонента лежат средства – виды спорта, системы физических упражнений и другие виды двигательной активности, которые мы называем деятельностными средствами физкультурного воспитания студентов.

При этом на основании проведенных социологических исследований [8] первостепенное значение мы придаем деятельностному направлению педагогических воздействий, считая важнейшей задачей создание двигательной среды, соответствующей физкультурно-спортивным интересам студентов.

Вторым по значению мы считаем интеллектуальное направление педагогических воздействий. А технологическое направление (это главным образом информационно-компьютерные технологии) должно лишь обеспечивать наибольшую эффективность первых двух направлений. Физкультурное воспитание личности мы рассматриваем, прежде всего, на культурологическом основании, как процесс развития индивидуальной культуры личности, становление индивидуальной системы ценностей, на базе которых формируются жизненные принципы каждой личности, как «человека культуры», «творца себя и культуры».

Неотъемлемым условием этого процесса мы считаем субъективное двигательное пространство, как пространство личностного саморазвития студента. Таким образом, двигательная среда является важным фактором физкультурного воспитания студентов. Вместе с тем физкультурное воспитание и самовоспитание мы понимаем и как процесс интеграции знаний, сознания и подсознания личности. На

занятиях физической культурой у студентов происходит постоянный диалог между этими компонентами мотивации.

Результатом такого диалога должен стать субъект физкультурного воспитания – студент, который будет носителем предметно-практической деятельности в воспитании, как источник и результат активности личности. Так как меняющийся социум ставит личность при занятиях физической культурой и спортом в определенные ситуации, в том числе проблемные, от их решения и адаптации к ним зависит эмоциональный настрой личности.

Поэтому личность студента рассматривается нами и как субъект ценностно-эмоциональной основы физкультурного воспитания. Таким образом, физкультурное воспитание личности – это ценностно-смысловое и эмоционально-чувственное понятие и исследуется нами как процесс интеграции знания, сознания и подсознания (эмоций и чувств). Поэтому оно представляется нами как субъектный процесс, имеющий ценностно-эмоциональные основы.

Итак, интеграционное взаимодействие знания, сознания и подсознания является неотъемлемым условием успеха в физкультурном воспитании студентов. С целью определения необходимой приоритетности в воздействиях на эти составляющие мотивационной сферы студентов, нами было проведено анонимное анкетирование [6,7]. Оно показало, что ведущим компонентом в мотивационной сфере студентов является эмоциональный компонент, то есть интерес к определенным видам спорта, видам двигательной активности. Это значит, что эмоциональный компонент мотивации у них превалирует над рациональным.

На вопрос «Почему Вы помимо учебных занятий не занимаетесь физической культурой самостоятельно?», большинство студентов (85% из 540 опрошенных) ответили: «Нет условий». «Почему Вы не занимаетесь доступными видами: бегом или лыжами?», 92% студентов ответили: «Не нравится». Это означает, что подсознание, то есть отрицательные эмоции при занятиях этими видами, побеждает в диалоге с сознанием студента о необходимости укрепления своего здоровья и валеологическими знаниями, и студент не становится субъектом главного компонента физкультурного воспитания – деятельностного. Следует учитывать также тот факт, что современная воспитательная среда насыщена сильно действующими на эмоциональную сферу студентов информационно-техническими средствами.

Но, к сожалению, с помощью их демонстрируются события, основанные на стрельбе, взрывах, сексе, убийствах, ужасах, различных преступлениях, насилиях, оказывающих негативное воздействие на человека и деградирующих ценностно-эмоциональные устремления

молодежи. А учебные занятия по физической культуре в большинстве случаев в вузах практически не затрагивают положительную эмоционально-чувственную сферу студентов.

Поэтому, естественно, физкультурное воспитание, как по идее-то целенаправленный педагогический процесс, не может противостоять негативным воспитательным факторам, воздействиям и в должной мере решать главную задачу – воспитания у студентов физической культуры.

Эмоциональное восприятие сущностного содержания современного физкультурного воспитания студентов рассматривается нами в контексте анализа кризисных явлений, возникших в результате провозглашения, с одной стороны, свободы выбора видов спорта или систем физических упражнений, а с другой – отсутствие условий для выбора.

В итоге всего вышесказанного напрашивается логический вывод: нужно, прежде всего, создавать студентам условия (двигательную среду физкультурного воспитания) для свободы их выбора, для удовлетворения их эмоциональной потребности. Только в этом случае возможен успех в физкультурном воспитании студентов, в воспитании у них деятельностного компонента физической культуры, активного, творческого отношения к своему физическому совершенствованию. Эта позиция обоснована принципиальной ролью подсознания (то есть эмоций и чувств) в «таинстве» любой творческой деятельности, в том числе и физкультурной деятельности [7].



Список литературы:

1. Бальсевич, В.К. /В.К. Бальсевич // Теория и практика 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. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России
3. Быховская, И.М. «Быть телом» - «иметь тело» - «творить тело»: три уровня бытия «НОМО SAPIENS» и проблемы физической культуры/ И.М. Быховская // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №7.- С.2-5.
4. Дуркин, П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре:

дис. доктора педагогических наук. – М., 1995.

5. Дуркин, П.К., Лебедева М.П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России / П.К. Дуркин // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №8.- С.-2-5.

6. Дуркин, П.К., Лебедева М.П. Проблемы формирования здоровья. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П.К. Дуркин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - №2. – С.55-58.

7. Дуркин, П.К., Лебедева М.П. К проблеме изучения мотивационно – потребностной сферы школьников и студентов / П.К. Дуркин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. - №6. – С. 48-52.

8. Дуркин, П.К. Основные закономерности формирования физической культуры у студентов вузов/ П.К. Дуркин // Феномен развития в науках о человеке: сборник статей III международной научно – практической конференции. – Пенза: Издательство «Приволжский Дом знаний», 2006. – С.38

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Дубинин Геннадий Васильевич
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма,
г. Смоленск, Россия*

*Назарова Ирина Викторовна
Московский городской педагогический университет,
г. Москва, Россия*

ESPECIALLY THE PROCESS OF RECOVERY IN A MIDDLE-DISTANCE RUNNER AFTER TRAINING IN VARIOUS FIELDS

*Dubinin Gennady Vasilyevich
Smolensk state Academy physical culture, sports and tourism,
Smolensk, Russia*

*Nazarova Irina Viktorovna
Moscow city pedagogical University,
Moscow, Russia*

Аннотация: Обнаружено, что после повторной тренировки восстановление до исходных величин наблюдается через сутки, сверхвосстановление через 48 часов. После тренировки аэробной направленности к 5 часу наблюдается восстановление механизмов регуляции сердечного ритма до исходных величин, а сверхвосстановление к 20 часу.

Abstract: Found that after re-training recovery to baseline values observed after day, overreduction in 48 hours. After a workout, aerobic orientation to the 5 hour recovery mechanisms of regulation of heart rate to the initial values, and overreduction to 20 hour.

Ключевые слова: Тренировка, нагрузка, анализ, спортсмен, тестирование.

Keywords: Train, loa, analysis, athlete, testing.

Процессы восстановления после тренировочного занятия и критерии готовности к повторной работе достаточно поработаны в целом ряде исследований (Волков В.М., 1976; Волков Н.И. и др., 1988,

1990; Кучкин С.Н.и др.,1986; Луговцев В.П.,1987, 1995; Солодков А.С., 1988; Зотов В.П., 1990; Дубровский В.И., 1991).

С целью определения протекания восстановительных процессов и готовности организма спортсменов к повторной мышечной деятельности было организовано специальное исследование. В котором приняли участие 8 спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, уровень подготовки 1 спортивный разряда. Тестовая нагрузка заключалась в повторном пробегании четырех отрезков по 400м через 7 минут отдыха. Критерием восстановления являлся результат в контрольном беге на 700 м. и показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) до, после и спустя 24, 48 и 96 часов после тренировки (табл. 1).

Таблица 1

Динамика ЧСС, времени пробега контрольного отрезка на различных этапах последействия тренировки 4x400 м (собственные данные)

Показатель	Этапы восстановления								
	До тренировки	30 минут после тренировки	2 ч	12 ч	24 ч	36ч	48ч	68ч	96ч
700 м (с)	157±5,8	146,5±5,3			128.1±1,3		118.2±1,6		126,3±1,4
Темпы прироста (%)		6,9			20.3		28,4		21,7
ЧСС уд/мин	81±2,2	90,6±2,2	70,2±1,4	67,8±2,8	84±3.5	66±0,7	73.2±2,8	66±1,4	75.6±2,2

Выбор 700 м. теста связан с тем, что этот отрезок, позволяет определить восстановление как раз тех механизмов энергообеспечения, которые задействованы в соревновательном упражнении.

Результат контрольного испытания до тренировки составил 157±5.8 с, что соответствует скорости 4,45 м/с, спустя 30 мин после тренировки этот результат улучшился до 146,5 ±5.5 с, что соответствует скорости 4,78 м/с., темпы прироста составили 6,9 %. Улучшение показателей через 30 мин. после тренировки связано, во-первых с вработыванием организма, во-вторых разворачиванием процессов энергообеспечения мышечной деятельности от отрезка к отрезку, и в - третьих, чисто психологическим фактором экономичным расходе собственных резервов в первом испытании и устранением препятствий к проявлению своих максимальных возможностей в последнем.

Через 24 часа после тренировки наблюдается уменьшение времени преодоления контрольного отрезка до $128,1 \pm 1,3$ с. скорость увеличивается до 5,46 м/с., темпы прироста этого показателя по отношению к исходному уровню составили 20,3 %. Эта тенденция сохраняется к 48 часу восстановления, когда результат равняется $118 \pm 1,6$ с. при котором отмечается дальнейшее увеличение скорости 5,93 м/с., темпы прироста по отношению к исходному составили 28,4 %. К 96 часу восстановления результат стабилизировался на уровне $126,3 \pm 1,4$ с. при скорости 5,55 м/с., темпы прироста 21,7%.

Таким образом, мы видим, что восстановление происходит волнообразно и начинается сразу после тренировочного занятия, достигая одинаковых показателей к 24 и 96 часам восстановления, значительно улучшаясь к 48 часу, поэтому следует сказать, что фаза сверхвосстановления работоспособности от предшествующей работы наблюдается к 48 часу.

Анализ динамики частоты сердечных сокращений перед тренировкой и на различных этапах последействия позволил выявить следующие особенности (табл.2).

Таблица 2

Математический анализ кардиоинтервалов на различных этапах последействия после тренировки (собственные данные)

Показатели	Этапы восстановления					
	До тренировки	После тренировки	2 часа	4 часа	5 часов	20 часов
Мода (МО)	1.160 ± 0.048	0.887 ± 0.04 1	1.020 ± 0.01 1	1.124 ± 0.03 8	1.21 ± 0.051	1.344 ± 0.05
Амплитуда моды (АМО)	31 ± 3.8	37 ± 4.9	44 ± 2.4	34.4 ± 4.2	29 ± 3.1	28 ± 0.9
Индекс напряжения (усл. ед.) (ИН)	74.8 ± 21.3	207.8 ± 57.5	108.2 ± 35.1	83 ± 19	39 ± 5.5	30.6 ± 4
Вариативный размах (X)	0.375 ± 0.042	0.268 ± 0.05 1	0.196 ± 0.02 2	0.319 ± 0.03 8	0.458 ± 0.02 6	0.518 ± 0.03 4

ЧСС в состоянии относительного покоя перед тренировкой составила $81 \pm 2,2$ уд/мин. Через 30 мин. после тренировочного занятия значения этот показатель достигает $90,6 \pm 2.2$ уд/мин, что превосходят на 11,9 % исходный уровень. После 2 часов восстановления регуляторные механизмы сердечной деятельности приводят к снижению ЧСС до 70.2 ± 1.4 уд/мин. на 13,3%. Следовые процессы еще остаются до следующего утра ЧСС урывается до 67.8 ± 2.8 уд/мин на 16,3 % по сравнению с исходным. Это связано с тем, что ночной сон положительно повлиял на реакцию сердечно-сосудистой системы.

Так же наблюдается затухание колебаний ЧСС в утренние часы до 66 уд/мин, перед очередным тестированием через 24 часа ЧСС составила 84 ± 3.5 уд/мин, что превышает на 3 уд/мин исходный уровень. Минимальные значения этого показателя зарегистрированы к 48 часу восстановления 73.2 ± 2.8 уд/мин.

Таким образом, восстановление по показателям ЧСС наблюдается к 24 часу, когда разница достигает по отношению к исходному 3 уд/мин или 3,7 %. А сверхвосстановление наблюдается к 48 часу, когда показатель снижается по сравнению с исходным на 7,8 уд/мин или на 9,6%.

Таким образом, по результатам тестирования и реакции сердечнососудистой системы, выявлена тенденция повышенной работоспособности после повторной тренировки через 48 часов.

Для оценки процессов восстановления после кроссового бега в аэробном режиме в условиях среднегорья проводилось специальное исследование на группе бегунов на средние дистанции элитного уровня, имеющих квалификацию мс-мсмк, в количестве 5 человек. Восстановительные процессы отслеживались по динамике показателей математического анализа кардиоинтервалов по методике Р.М.Баевского (1986) (табл.2)

Анализ проводился по показателям мода (МО) – наиболее часто встречающаяся величина, в физиологической интерпретации активность гуморального канала регуляции ритма сердца; амплитуда моды (АМО) вероятность моды в % (активность симпатической регуляции); вариационный размах (ΔX) – активность вагусной регуляции сердечного ритма; индекс напряжения Р.М.Баевского (ИН) - интегральный показатель (степень напряжения регуляторных механизмов ритма сердца).

Рассматривая показатель МО можно отметить, что до тренировки он составил 1.160 ± 0.048 усл.ед., после тренировки снизился на 24 %, спустя 2 часа восстановления достигает величины 1.020 ± 0.011 , что на 12% меньше фонового. Спустя 4 часа этот показатель незначительно изменяется, достигая величины 1.124 ± 0.038 , всего лишь на 3% отличаясь от первоначального, а к пятому часу превосходит на 4 %. Через 20 часов восстановления этот показатель достигает максимума 1.344 ± 0.05 усл. ед.

Таким образом, гуморальная регуляция сердечного ритма нормализуется к 4 часу восстановления, достигая максимума к 20 часу.

Такой показатель, как амплитуда моды (АМО), после тренировки, равен 37 ± 4.9 %, достигая максимума ко второму часу восстановления (44 ± 2.4 %). Это отставленное на 2 часа изменение свидетельствует о медленном включении симпатического влияния на сердечный ритм. К 4

часу показатель составляет 34.4 ± 4.2 %. Наименьшее значение этого показателя достигает к 5 и 20 часу восстановления.

Индекс напряжения (ИН) до тренировки достигает максимальной величины 207.8 ± 57.5 усл. ед. спустя 4 часа наблюдается снижение показателей до 83 ± 19 усл. ед. в течение следующего часа продолжается уменьшение до 39 ± 5.5 усл. ед., оставаясь на одном уровне до 20 часа.

Таким образом мы можем отметить, что сразу после тренировки усиливается централизация регуляции сердечного ритма, что свидетельствует о напряжении мышечной деятельности и активной реакции организма на изменения внутренней среды.

Показатель вариационного размаха (ΔX) сразу после тренировки снижаются, достигая величины 0.268 ± 0.051 усл. ед., что на 25 % меньше исходного уровня. Ко второму часу продолжается уменьшение данного показателя на 45 %, что абсолютных единицах равно 0.196 ± 0.022 усл. ед. К 4 –ому часу постепенно повышается величина вариационного размаха и она примерно равна фоновому значению. Происходящие на этом временном отрезке изменения усиливаются, достигая к 5 часу 0.458 ± 0.026 усл. ед. и 20 часу 0.518 ± 0.034 усл. ед. Это свидетельствует о возрастании вагусной регуляции на сердечный ритм с улучшением состояния спортсменов в результате восстановления. Восстановительные процессы в организме приводят к усилению вагусной регуляции сердечного ритма.

Знание закономерностей протекания восстановительных процессов после тренировочных занятий различной направленности позволяют своевременно корректировать тренировочный процесс и добиваться эффективности каждого тренировочного занятия.



Список литературы:

1. Арселли Э., Канова Р. Тренировка в марафонском беге: научный подход. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 211с.
2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - К.: Здоровья, 1986, - 160с.
3. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки //Теор. и практи. физ. культ." – 1998 - № 7 - с. 41-54.
4. Виру А.А., П.К. Кырге. Гормоны и спортивная работоспособность. - М.: ФиС, 1983. - 159 с.
5. Волков Н.И. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки: Учебн. пос. для слушат. Высш. шк. тренеров ГЦОЛИФКа. - М., Наука, 1986. - 63 с.

6. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. - 1993.- №5-6. - с.41.

7. Динамика тренировочных нагрузок и показателей специальной работоспособности юных бегунов на средние дистанции. Н. И. Волков, Г. А. Алексеев // ТИПФК - №6 – 1980 – с.17-21.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДУЛЯ РОССИЙСКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ САМООБОРОНЫ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Оплетин А.А., Титова Л.А.
Филиал Санкт-Петербургского института
внешнеэкономических связей, экономики и права,
г. Пермь, Россия

THE USE OF RUSSIAN MODULE THE DOMESTIC SYSTEM OF SELF-DEFENSE IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE UNIVERSITY FOR SELF-DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL STUDENT

Opletin, A.A., Titova L.A.
Branch of St. Petersburg Institute
foreign economic relations, Economics and law, Perm, Russia

Аннотация: Всевозрастающая популярность единоборств среди студенческой молодежи, делает актуальным вопрос создания методик использования средств этих видов спорта в качестве прикладной физической подготовки в вузе. Одной из реальных возможностей, не требующих больших финансовых затрат, является комплексный оздоровительный, спортивный и боевой раздел Российской Отечественной Системы Самозащиты (РОСС), как средство направленное на воспитание нравственно и физически здоровой личности, обучающее коллективизму, дружбе, дисциплинированности, обязательности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи.

Annotation: The increasing of martial arts popularity among the students lets to be urgent the problem of the method s construction, which use the system of selfdefense training on physical training lessons. The Russian home self-defense training is based on the life s and military experience of many Slav s generations. It is the part of the culture, people s life; it is their spiritual world order. This system helps the students to sense their reflexes, which allow selecting the most economical way of the energy spending by the need of standing of the considerable psychological and physical loads.

Ключевые слова: Физическая культура, саморазвитие личности, двигательная активность, Российская отечественная система самообороны.

Keyword: Physical training, self-development of the person, impellent activity, the Russian domestic system of self-defence.

На современном этапе развития общества, когда обостряется проблема оздоровления нации, особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, направленных на лечение уже больных студентов, поступающих в вузы, сколько создание спортивно-оздоровительной среды учебного заведения, способствующей формированию у них позитивного отношения к своему здоровью, к физической культуре. Рост популярности единоборств, среди студенческой молодёжи, делает актуальным вопрос создания методик использования этих систем в прикладной физической подготовке на занятиях физической культуры.

Рукопашный бой – это искусство, имеющее собственную культуру и эстетику, где красота человеческого тела особенно проявляется в спортивном действии. Существуют специфические условия, при которых тело в состоянии покоя и в движении в двигательной деятельности или в танце – может восприниматься как проявление вселенной.

Российская система самозащиты основана на жизненном и ратном опыте многих поколений славян. Это часть культуры, жизни народа, его духовный миропорядок. Занятия данной системой помогают студентам выйти на внутренние врождённые рефлексии, позволяющие избирать наиболее экономичный способ расходования своей энергии при необходимости переносить значительные физические и психологические нагрузки.

Выработанное тысячелетним опытом боевое искусство человечества и сохранившееся до наших дней даёт студенту эти возможности. У славянских народов самобытная физическая культура находила выражение в народных играх, обычаях, обрядах. А студенты института искусства и культуры ежедневно по роду своей деятельности соприкасаются с тем пластом знаний, который накоплен нашими предками славянами. Занятия рукопашным боем: приобщают студентов к регулярным занятиям физической культурой, двигательной активности, повышение функциональных возможностей организма через введение в учебный процесс студентов технологии отечественной российской системы самозащиты, направленной на саморазвитие личности занимающихся.

Древнерусская система боевых искусств отличалась особой духовностью, она была осенена светом гуманизма и патриотизма. В отличие от так называемого «Западного» или «Восточного» образца, русская сила никогда не противопоставляла себя обществу, напротив, отождествляла себя с ним. Главная ценность РОСС – прежде всего в осуществлении воспитания личности путём удовлетворения духовных, познавательных, морально-волевых, эстетических, нравственных,

мировоззренческих и других потребностей, несущих в себе общечеловеческие ценности.

Сегодня, по справедливому замечанию А.Клизовского, из воспитания человека (человечества) «в нашей современности изъят главный рычаг совершенствования, главный фактор развития жизни – воспитание духа, духовного развития из-за утери своих духовных ценностей» [4,41с.].

Занимаясь РОСС, студенты учатся дисциплине мысли, тела и духа, ведь только через единение мысли, слова и дела обретается целостность и полная энергетическая независимость. РОСС представляет собой набор базовых движений, основанных на генетически заложенной в каждом человеке механике двигательных навыков. Элементы движений, последовательность выполнения упражнений позволяют выйти на внутренние врождённые рефлексии, называемые «блоком естественных реакций организма» на данную ситуацию. РОСС формирует у занимающихся дыхательные и двигательные навыки, позволяющие на рефлексорном уровне избирать наиболее экономичный способ расходования своей энергии при необходимости переносить значительные нагрузки.

Человеческое тело имеет точки входа и точки выхода, напряжения и расслабления, реальности и точки иллюзии, холода и тепла. Используя элементы массажа, самомассажа, света и звуко терапии, некоторых систем дыхательной гимнастики, ты можешь становиться маленьким или большим, лёгким или тяжёлым, сильным или слабым, видимым или невидимым, добрым или злым, спокойным или возбуждённым. Тем самым можем контролировать своё эмоциональное и физическое состояние, физическое тело, сознание, подсознание и сверх сознание. В теле человека есть силы, способные создавать и разрушать целые миры, занимающиеся боевым искусством студенты изучают своё тело, познают законы великой вселенной, что способствует саморазвитию, саморегуляции, самосовершенствованию личности.

Приобретению профессиональных и общечеловеческих качеств так необходимых в своей будущей профессии в области культуры. По словам Е.Д. Марченко. «Человек начинает с тренировки укрощение инстинктов, их усмирения и контролем. Тренировка себя во времени, встраивание себя в график. Чёткое планирование своих действий и выполнение планов. На первом этапе прорабатывается коллективная подсознательная, на втором этапе – индивидуальное подсознательное, на третьем – коллективное сознание и, наконец, человек выходит в индивидуальное сознание. Грамотный, красивый, ритмологичный, разомкнувший все стереотипы, свободный от любых оценок. Выполняющий нравственные законы. Способный мир в себя вмещать, анализировать, давать оценки, ритмологически трудиться. Идёт работа

над собой. Всеобщая мечта человечества – познать самих себя. Я изучаю. В человечестве говорили: «Самая большая победа – над самим собой, самое сложное знание – самого себя!»[5].

В РОСС отсутствует такое понятие как «приём». Варианты использования базовых движений зависят от обстоятельств и условий их применения. Это позволяет при обучении более детально подходить к изучению вариантов приёма, более информативно развиваться, изобретая всё новые и новые двигательные действия по самозащите.

Кроме того, при правильном применении РОСС человек затрачивает всего 25-30% своего биоэнергетического потенциала, что позволяет организму, самовосстанавливаясь в процессе ведения боя, вести поединок практически не ограничено во времени. Очень важно, что обучение по РОСС не приводит к ломке психике и биомоторики спортсмена, уже владеющего другими видами единоборств.

РОСС разработана для занимающихся любого возраста, состояния здоровья, при любых условиях (природных, психологических и т.д.), с учётом наименьшей затраты сил, времени и энергии. Практика показала, что занятия РОСС оказывают мощное оздоровительное и воспитательное воздействие на студентов института искусств и культуры, формируют у них любовь к своей стране и уважение к национальным традициям.

Основополагающими для школы являются три принципа: отсутствие работы «сила на силу», отсутствие конкретных приёмов против конкретных действий, работа по ситуации. Все эти принципы опираются на изучение и соблюдение основных физических законов, законов биомеханики, а также на знание закономерностей взаимодействия людей при вступлении в диалог (во взаимодействие). Отсутствие конкретных приёмов против конкретных действий: означает, что существуют принципиальные базовые действия, основанные на природных законах.

Например, защита в сочетании с ударной и бросковой техникой, применение систем рычагов, выведение из физического (психологического) равновесия нападающего с последующим управлением им. Отступление работы «сила на силу»: заключаются в умении чувствовать силу и ею управлять. В физическом смысле это отказ от жёстких форм (исключается торможение, остановка бьющей руки или ноги нападающего), использование силы и инерции противника, добавление к ней ускорения. Это «обхождение» и последующий контроль грубой силы. Защитные действия достаточно короткие и рациональные, что в свою очередь даёт преимущество в силе и времени. «Позволение» на всех уровнях – на психическом, и на физическом (непротивление, устойчивость). Это особенно важно так как данным видом боевого искусства в секции занимаются 45% девушки.

Работа по ситуации: если повторять одно и то же действие, к примеру, наносить один удар несколько раз, то результаты можно получать различные, так как каждый раз будет меняться ситуация (т.е. будут различными характеристики удара – сила, скорость и др.), что позволяет максимально приблизить тренировочный процесс к реальной ситуации. Обучение идёт «кустовым» методом на одном базовом движении строится целый «куст» действий. Если выбрать несколько основных базовых движений, то можно в относительно короткие сроки обучить рукопашника варьировать свои действия (по времени и скорости) в зависимости от ситуации.

И так, законы природы формируют принципы. На «принципах» строится «конструкция», которая поддерживается технологией или методологией. После этого формируется работа как взаимодействие с внешней средой. Всё это определённо единой структурой мироздания. Человек зависит от внешней среды, поэтому вынужден взаимодействовать с ней.

При использовании этой системы (методики) обучения русскому рукопашному бою у студентов увеличивается диапазон возможных действий, и повышается безопасность при работе в экстремальной обстановке. Занятие РОСС увеличивает эффективность и продуктивность сенсорно-технических процессов, способствует воспитанию волевых качеств личности.

Всё это обеспечивает физическую и психологическую устойчивость в любых жизненных ситуациях, что делает умения и навыки, приобретенные на занятиях РОСС, не только профессионально-прикладными, но жизненно необходимыми. Занятия по данной системе способствуют саморегуляции, самосовершенствованию, саморазвитию личности занимающихся.

Главная ценность занятий (РОСС) заключается в том, что они являются сферой проявления высокой нравственности, эстетики, культуры, творчества, гуманного отношения студентов друг к другу. В них заложены большие воспитательные и образовательные возможности для формирования гуманных качеств и нравственной культуры студентов.



Список литературы:

1. Бурцев, Г.А. Основы рукопашного боя / Г.А. Бурцев [С.Г. Малащенко, В.В. Смирнов, З.С. Сямиуллин]. – М.: Военное издательство, 1991. – 205 с.

2. Волков, В.П. Самозащита без оружия / В.П. Волков. – М.: НКВД СССР, 1940. – 540 с.
3. Волостных, В.В. Энциклопедия боевого самбо. Т. 1-2 / В.В. Волостных, А.Г. Жуков, В.А. Тихонов. – Чехов, 1993. – 293 с.
4. Клизовский, А.И. Основы миропонимания новой эпохи. – М., 2001. – 344с.
5. Марченко, Е.Д. Введение в педагогику РАДОСТЕЙ.- СПб: Авторский Центр «Радаст», 1999.- 272с.
6. Серебрянский, Ю. Индийская боевая йога / Ю. Серебрянский. – Минск: Книжный дом, 2006. – 192 с., ил. – (Школа спецназа).
7. Скогорев, Д.В. Русский рукопашный бой. – 3-е изд., стер. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2007. – 288 с., ил. – (Русское боевое искусство).

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА: ПОНЯТИЕ И ФУНКЦИИ

*Рожков Николай Тихонович
кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра русского языка и педагогики,
ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет», г. Орел*

PEDAGOGICAL DIAGNOSTICS: CONCEPT AND FUNCTIONS

*Rozhkov Nikolay Tihonovich
Ph.D., Associate Professor,
Department of Russian Language and Pedagogy,
FGBOU VO «Prioksky State University», Orel*

Ключевые слова: диагностика, психодиагностика, личность, роль, модель, синергетизм.

Keywords: diagnostics, psychodiagnostics, personality, role, model, synergy.

В настоящее время педагогическая диагностика рассматривается как составной компонент профессиональной деятельности педагога. Выявление её сущности, содержания, методов, особенностей и условий на современном этапе является одним из важнейших направлений совершенствования воспитательной работы во всех типах школ.

Развитие теории и совершенствование практики педагогической диагностики в системе профессионального образования на сегодняшний день является актуальной научно-педагогической и практической задачей в связи с возрастанием современных требований к профессиональным и личностным качествам выпускников.

В отечественной педагогической литературе понятие «педагогическая диагностика» в полной мере стало предметом исследования таких учёных, как В.С. Аванесов [1], А.С. Белкин [3], В.В. Беликова [2] и др. Так, в представлении В.С. Аванесова, педагогическая диагностика – это система специфической деятельности педагогов и педагогических коллективов, нацеленная на выявление интересующих свойств личности с целью измерения результатов воспитания, образования и обучения. Систему диагностической деятельности образуют цели и методы диагностики, результаты и интерпретация результатов, кадры и учреждения, занимающиеся диагностикой и, что обязательно, гуманным применением результатов диагностики в образовательном процессе [1, с.41-43]. По его мнению, предметом педагогической диагностики является измерение (оценка)

интересующих свойств личности, включённой в образовательный процесс. Он считает, что эта диагностика является, или должна являться, (там, где она ещё не используется) частью педагогической практики и теории, т.е. педагогики [1, с.41-43]. В тоже время, В.В. Беликова рассматривает педагогическую диагностику как познавательно-преобразующую деятельность по распознаванию и учёту индивидуальных и групповых особенностей участников педагогического процесса, их обученности, воспитанности, развития, образованности, направленную на достижение уровня образованности, соответствующего современным требованиям, потребностям личности, общества, государства [2].

В понятие «педагогическая диагностика» исследователи вкладывают смысл и её содержание: во-первых, диагностика осуществляется для педагогических целей, т.е. она ориентирована на получение информации о том, как повысить качество образования (обучения, воспитания) и развития личности учащегося; во-вторых, она позволяет получить информацию о качестве педагогической деятельности; в-третьих, она осуществляется при помощи методов, которые органически вписываются в логику деятельности педагога; в-четвертых, с помощью педагогической диагностики совершенствуются контрольно-аналитические и оценочные функции педагогической деятельности; в-пятых, средства и методы педагогической диагностики могут быть трансформированы в средства и методы обучения и воспитания.

Для того чтобы понять сущность и особенности педагогической диагностики, следует провести сравнение между работой врача и педагога. Как известно, врач начинает свою деятельность с выяснения причин болезненных симптомов пациента, прогнозирует течение болезни и её возможные последствия для больного, и с учётом медицинского заключения (диагноза) назначает лечение. Аналогично, педагог также в начале своей работы с воспитанником внимательно и обстоятельно изучает социально-педагогические условия его прежнего формирования и развития, устанавливает причины и факторы негативных образований, их характер. Затем он прогнозирует возможные альтернативы в развитии воспитанника и их последствия для него с учётом спроектированной программы психолого-педагогической коррекции его трудности (неблагополучия). Как заметила В.В. Беликова, педагогическая диагностика оказывает значительное влияние не только на результат, но и на ход обучения и воспитания, поскольку обеспечивает распознавание индивидуальных и групповых особенностей образованности, обученности, воспитанности, развития учащихся (воспитанников), на основе анализа которых вырабатываются пути совершенствования образовательного процесса [2]. Иначе говоря,

педагогическая диагностика осуществляется с целью изучения не только внешних, но и внутренних факторов, влияющих на развитие и формирование личности. При этом в диагностике важно не только увидеть сам результат, но и выстроить динамику его изменения.

Здесь важно подчеркнуть, что между педагогической диагностикой и психодиагностикой существует ряд различий. Слово «психодиагностика» означает буквально «постановка психологического диагноза», или принятие квалифицированного заключения о наличном психологическом состоянии человека (группы людей) в целом или по отношению к какому-либо отдельно взятому психологическому свойству. Психодиагностика - это область психологической науки и одновременно важнейшая форма психологической практики, которая связана с разработкой и использованием разнообразных методов распознавания индивидуальных особенностей человека (группы людей). Психодиагностика выступает как совокупность способов и средств определения индивидуально-психологических характеристик личности. Если психодиагностика стремится оценить личность и отдельные её стороны как относительно устойчивые образования, то педагогическая диагностика направлена не только на распознавание индивидуальных и групповых особенностей участников педагогического процесса, но, прежде всего, на результаты формирования личности воспитанника, поиск оптимальных путей достижения этих результатов и характеристику целостного педагогического процесса. В этой связи, справедливым является утверждение В.В. Беликовой о том, что в отличие от психолога, фиксирующего состояние межличностных отношений, задача педагога состоит в выявлении и создании педагогических условий для формирования и развития межличностных отношений в учебной группе в интересах её сплочения и решения педагогических задач. Постоянная обратная связь или информационное обеспечение необходимо на всем протяжении воспитательной работы для анализа её результативности и корректировки [2].

Таким образом, можно сделать предварительный вывод, что педагогическая диагностика – это познавательно-формирующая, воспитывающая диагностика как средство изучения и воспитания личности в процессе взаимодействия педагога и студента.

Между тем, многие исследователи под педагогической диагностикой понимают сложный и специфический вид педагогической деятельности, динамическую систему взаимодействия воспитателей и воспитуемых, содержание которого составляет целенаправленное изучение и преобразование воспитанника, но не пытаются раскрыть данную систему, утверждая, что такая диагностика имеет прямое отношение ко всем компонентам деятельности педагога. Эти трудности, прежде всего, связаны с современной трактовкой понятия личность.

В неопедагогике [5] личность и её природа раскрываются через системно-ролевую закономерность. Человек становится личностью не иначе, как осваивая и выполняя объективную систему социальных ролей: в семье - семейных, в профессионально-трудовой сфере - профессионально-трудовых, в обществе - гражданских, в мире - интерсоциальных, в «Я – сфере» - эгосферных [см. табл.1].

Таблица 1

**Системно-ролевая модель формирования личности
(по Н.М.Таланчуку)**

Сферы	Социальные роли личности	Задачи воспитания и самовоспитания	Критерии воспитанности личности
С Е М Ь Я	1.Сыновне-дочерняя 2.Супружеская 3.Отцовско-материнская	Формирование сыновне-дочернего долга Формирование супружеской культуры Формирование педагогической культуры	Сыновне-дочерний долг и ответственность Супружеская культура Педагогическая родительская культура
К О Л Л Е К Т И В	4.Профессионально-трудовая 5.Экономическая 6.Организаторско-самоуправленческая 7.Коммуникативная 8.Экологическая	Формирование профессиональных знаний и умений Формирование экономической культуры Формирование умений самоорганизации и самоуправления Формирование культуры общения Формирование экологической культуры	Профессиональное мастерство и культура Экономическая культ. Культура самоорганизации и самоуправления в коллективе Коммуникативная культура Экологическая культура
О Б Щ Е С Т В О	9.Патриотическая 10.Национально-интернациональная 11.Классово-интерклассовая 12.Политическая 13.Морально-правовая	Воспитание патриотизма Воспитание национально-интернациональной культуры Воспитание классово-интерклассовой культуры Воспитание политической культуры Воспитание морально-правовой культуры	Патриотизм Национально-интернациональная культура Классово-интерклассовая культура Политическая культ. Морально-правовая культура
М И Р	14.Геосоциальные и интерсоциальные	Интерсоциальное воспитание и самовоспитание	Интерсоциальная культура личности как гражданина мира
Я - С Ф Е Р А	15.Субъект материальных потребностей 16.Субъект духовных потребностей 17.Субъект познания и учения 18.Субъект самовоспитания 19.Субъект творчества 20.Субъект психической саморегуляции 21.Целеутверждающая	Воспитание культуры материальных потребностей Воспитание культуры духовных потребностей Формирование культуры учения Формирование культуры самовоспитания Формирование творческих способностей Воспитание культуры психической саморегуляции Формирование деловой культуры	Культура материальных потребностей Культура духовных потребностей Культура учения, самообразования и познания Культура самовоспитания Творческие способности Культура психической саморегуляции Деловая культура

Личность - это социальная сущность конкретного человека, которая выражается в качестве освоения им системы социальных ролей. От качества такого выполнения зависит синергетизм личности – её социальная дееспособность. Эффект воспитания достигается не воздействием, а синергетизмом воспитательного взаимодействия педагога и студента.

Такой эффект одновременно зависит от следующих начал - синергетического состояния психики личности (в первую очередь её психологической готовности к адекватным реакциям, действиям), способности личности к тому или иному действию, обусловленной её опытом, а также от наличия синергетического контактного взаимодействия педагога и студента.

Автор непедагогике доказывает, что педагогическая деятельность представляет собой систему функций (однородных и повторяющихся действий, необходимых для достижения цели воспитания, обучения), которые находятся в синергетическом взаимодействии.

С функциями генетически связаны методы - способы их выполнения; критерии указывают на качество реализации функций, а компоненты педмастерства - это мера готовности и способности педагога к реализации этих функций [5, с.148-150].

Он утверждает, что самовоспитательная деятельность учащегося тоже имеет системно-функциональную природу и структуру и подчиняется системно-функциональной закономерности.

Самосовершенствуясь, учащийся реализует такие же функции, как и педагог, но которые для него являются функциями самовоспитания. Это самодиагностика, целевая самоориентация, самопроектирование, самоорганизация, самомобилизация и самопобуждение, самокоммуникация, самоформирование, самоконтроль, самоанализ и самооценка, самокоординация и самокоррекция, эвристическая.

Эти функции самовоспитания связаны с соответствующими методами [там же, с.148-150]. Речь идёт о единстве воспитательной деятельности педагога и самовоспитательной деятельности личности студента. Постигание инвариантности структур этих деятельностей, их синергетической связи позволяет педагогу не только изучать студента, но и целенаправленно проектировать воспитательную деятельность с учётом результатов диагностики.

Всё это представлено на системно-функциональной модели педагогической деятельности [см. табл.2] и системно-функциональной модели самовоспитания личности [см. табл.3].

Системно-функциональная модель педагогической деятельности (по Н.М.Таланчуку)

№ Функции	Методы	Критерии	Мастерство
1. ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ	ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ: визуальные, вербальные, практические в изучении студентов, учебно-воспитательного процесса, его результативности	Комплексность диагностики	Диагностическое
2. ЦЕЛЕВОЙ ОРИЕНТАЦИИ	ЦЕЛЕОРИЕНТАЦИОННЫЕ: выбор, ранжирование, дифференциация, персонификация учебно-воспитательных задач, прогнозирование их решения	Соответствие задач результатам диагностики	Целеориентационное
3. ПЛАНИРОВАНИЯ	ПРОЕКТИРОВОЧНЫЕ: структурирование, нормирование, персонификация, планирование деятельности (перспективное, текущее, оперативное)	Проективная обеспеченность деятельности	Проектировочное
4. ОРГАНИЗАТОРСКАЯ	ОРГАНИЗАТОРСКИЕ: методы соответствующие коллективным и индивидуальным формам учебной и воспитательной деятельности	Оргобеспеченность деятельности	Организаторское
5. МОБИЛИЗАЦИОННО ПОБУДИТЕЛЬНАЯ	МОБИЛИЗАЦИОННО-ПОБУДИТЕЛЬНЫЕ: мобилизации, актуализации, мотивации, подкрепления значимых психических состояний, деятельности и поведения студентов	Психологическая обеспеченность деятельности студентов	Психологическое
6. КОММУНИКАТИВНАЯ	КОММУНИКАТИВНЫЕ: выбор опорных позиций, адаптирование отношений, предупреждение конфликтов, выработка норм отношений, накопление согласий, обеспечение сотрудничества со студентами	Коммуникативная обеспеченность совместной деятельности	Коммуникативное
7. ФОРМИРУЮЩАЯ (ОБУЧАЮЩАЯ)	ФОРМИРУЮЩЕ-ОБУЧАЮЩИЕ: методы формирования ориентировочной основы поведения и деятельности студентов соответственно видам человековедческой, учебно-познавательной и практической деятельности	Продуктивность формирования ориентировочной основы студентов	Формирующее, обучающее
8. КОНТРОЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ И ОЦЕНОЧНАЯ	КОНТРОЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ: проверка хода и результатов деятельности, их анализ, синтез, классификация, типизация, сравнение, обобщение, оценивание эффективности воспитания и обучения студентов	Комплексность контроля, анализа и оценки	Контрольно-аналитическое и оценочное
9. КООРДИНАЦИИ И КОРРЕКЦИИ	КООРДИНАЦИОННО-КОРРЕКЦИОННЫЕ: выбор и применение единых и персонифицированных требований к студентам, к обеспечению взаимодействия участников процесса	Согласованность и скоординированность деятельности	Координационное и коррекционное
10. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ: эвристические методы – изучение достижений наук, передового опыта обучения и воспитания, опытная и экспериментальная работа	Продуктивность творческой деятельности	Творческие способности

Системно-функциональная модель самовоспитания личности (по Н.М.Таланчуку)

№ Функции	Методы самовоспитания	Культура
1.САМОДИАГНОСТИКА	САМОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ: самонаблюдение, самотестирование, самоинтервьюирование, самоанкетирование, хронометрирование, внутренний диалог	Самодиагностическая культура
2.ЦЕЛЕВАЯ САМООРИЕНТАЦИЯ	ЦЕЛЕСАМООРИЕНТАЦИОННЫЕ: выбор целей и задач самосовершенствования, их ранжировка, прогнозирование результатов самосовершенствования	Культура целевой самоориентации
3.ПЛАНИРОВАНИЕ	ПРОЕКТИРОВОЧНЫЕ: проектирование своего развития, планирование самосовершенствования, нормирование	Культура планирования
4.САМООРГАНИЗАЦИЯ	САМООРГАНИЗАЦИОННЫЕ: установление режима и правил, регламентация жизнедеятельности, самообеспечение условий для выполнения планов	Культура самоорганизации
5.САМОМОБИЛИЗАЦИЯ И САМОПОБУЖДЕНИЕ	САМОМОБИЛИЗАЦИОННЫЕ: актуализация целей и задач самовоспитания, психических состояний, самопобуждение, мотивация	Культура самомотивации и самопобуждения
6.САМОКОММУНИКАЦИЯ	САМОКОММУНИКАЦИОННЫЕ: опора на опыт других людей, самонаучение контактированию с другими людьми, внутренний диалог, самоосмысление своих отношений с другими людьми	Коммуникативная культура
7.САМОФОРМИРОВАНИЕ	САМОФОРМИРУЮЩИЕ: самоформирование сознания в учебно-познавательной, самообразовательной деятельности, самоформирование опыта выполнения социальных ролей – упражнение, тренировка, самоиспытание, деятельность по определенным правилам, действия и деятельность по определенным нормативам, формирование привычек	Деловая самовоспитательная культура в освоении и выполнении социальных ролей, в саморазвитии
8.САМОКОНТРОЛЬ, САМОАНАЛИЗ И САМООЦЕНКА	САМОКОНТРОЛЯ, САМОАНАЛИЗА И САМООЦЕНКИ: самопроверка качества самосовершенствования, учет результатов, анализ достоинства и недостатков самовоспитания, анализ качества своей жизнедеятельности, типизация (выявление типичного в развитии), сравнение этапов саморазвития, обобщение результатов самоанализа, самооценка	Культура самоконтроля, самоанализа и самооценки качества самовоспитания и жизнедеятельности
9.САМОКОРРЕКЦИЯ	САМОКОРРЕКЦИОННЫЕ: самокоординирование и корректирование целей, задач, мотивов, действий, поступков в самовоспитании в изменяющихся условиях	Культура самокоординации и самокоррекции
10.ЭВРИСТИЧЕСКАЯ	ЭВРИСТИЧЕСКИЕ: освоение знаний о творчестве, включение в творческую деятельность	Творческая ориентированность и активность

Диагностическая деятельность педагога имеет системно-функциональную структуру и динамику, то есть деятельности педагога и студентов имеют одну и ту же системно-функциональную природу, они сущностно (органически) связаны и должны совершаться в системно-функциональном взаимодействии, когда педагогические функции (диагностики и воспитания) перерастают в функции (самопознания, саморегуляции, самовоспитания) личности студента. Эффект воспитания возникает тогда, когда студент сам себя изучает (самодиагностика), ставит перед собой цели, проектирует свою деятельность, самоорганизует её, побуждает себя на выполнение нужных задач и т.д., то есть превращается в полноценного субъекта этого процесса, саморегулирует свою жизнедеятельность.

Системно-функциональный подход к педагогической диагностике кардинально меняет представление о процессе воспитания и самовоспитания личности и создает научный фундамент для решения многих проблем в практике педагогической деятельности.

Нет сомнения, что глубинные мотивы поведения личности следует искать в процессе совместной деятельности преподавателя и студента. Эта «совместность» обнаруживает себя в полной мере через понимание синергетической сути педагогического процесса. Объяснение этой сути в синергетической теории воспитания через раскрытие системно-функционально-ролевого взаимодействия педагога и студента, исходной целью которого является формирование системной ориентировочной основы поведения и деятельности личности, даёт возможность объяснить причины противоречий и трудностей в этом процессе. Такие причины изначально связаны с выполнением личностью социальных ролей, но понятие «выполнение» предполагает анализ деятельности студента во взаимодействии с педагогом, а также тех причин, которые связаны с его ориентировочной основой. Речь идёт о том, что в педагогической диагностике студентов необходимо интегрировать системно-ролевой и системно-функциональный подходы, что даст возможность системно анализировать указанные причины и целенаправленно проектировать воспитательную деятельность.

Чтобы это реализовать, необходимо воспользоваться системной функционально-ролевой моделью самосовершенствования личности [см. табл. 4].

Данная модель даёт наглядное представление о том, что целью самовоспитания личности является овладение человековедческой культурой, которая заключается в мере совершенства освоения и выполнения системы социальных ролей и в реализации объективных функций, необходимых для такого освоения и выполнения. Овладев такой культурой, человек обретает социальную и индивидуальную дееспособность, становится гармонически развитой личностью.

**Системная функционально-ролевая модель
самосовершенствования личности**

№ФУНКЦИИ САМОСОВЕРШЕ НСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ	СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ ЛИЧНОСТИ																					№ФУНКЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОС ТИ ПЕДАГОГА
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1.САМОДИАГНОС ТИЧЕСКАЯ																						1.ДИАГНОСТ ИЧЕСКАЯ
2.ЦЕЛЕВОЙ САМООРИЕНТА ЦИИ																						2.ЦЕЛЕВОЙ ОРИЕНТАЦИ И
3.САМОПРОЕКТИ РОВАНИЯ																						3.ПЛАНИРО ВАННЯ
4.САМООРГАНИ ЗАЦИИ																						4.ОРГАНИЗА ТОРСКАЯ
5.САМОМОБИЛИ ЗАЦИИ И САМО ПОБУЖДЕНИЯ																						5.МОБИЛИЗА ЦИОННО ПОБУДИТЕЛЬ НАЯ
6.САМОКОМ МУНИКАЦИИ																						6.КОММУНИ КАТИВНАЯ
7.САМОФОРМИР ОВАНИЯ																						7.ФОРМИРУ ЮЩАЯ (ОБУ ЧАЮЩАЯ)
8.САМОКОНТ РОЛЯ, САМОАНА ЛИЗА И САМОО ЦЕНКИ																						8.КОНТРОЛЬ НО-АНАЛИ ТИЧЕСКАЯ И ОЦЕНОЧНАЯ
9.САМОКООРДИ НАЦИИ И САМО КОРРЕКЦИИ																						9.КООРДИНА ЦИИ И КОР РЕКЦИИ
10.ЭВРИСТИЧЕС КАЯ																						10.СОВЕРШЕ НСТВОВАНИ Я

Условные обозначения. Под №№ 1, 2, 3, и т.д. указаны социальные роли в последовательности, представленной в табл. 1.

Путь к этой цели прокладывается через формирование ориентировочной основы поведения и деятельности личности. Системную ориентировочную основу поведения и деятельности, с одной стороны, образуют знания и умения о том, какие социальные роли (и почему) нужно человеку выполнять в своей жизни, а с другой – знания и умения о том, какие функции нужно реализовать, осваивая и выполняя социальные роли. Социальные роли определяют цели и задачи самовоспитания, то есть ценностное и целевое ориентирование, а функции – требования к деятельности и поведению по достижению поставленных целей и задач – процессуально-деятельностное ориентирование.

Объективно характеризовать и оценивать диагностическую деятельность педагога можно, исходя из того, насколько качественно он овладел системой педагогических функций. Критериями оценки педагогической диагностики являются показатели качества выполнения системы педагогических функций. Такие критерии производны от педагогических функций, имеют системно-функциональную природу и классификацию.

1. Комплексность педагогической диагностики студентов их воспитанности и воспитуемости.

2. Постановка целей и задач педагогической диагностики студентов (по результатам комплексного изучения студентов).

3. Плановое обеспечение педагогической диагностики студентов.

4. Организационное обеспечение педагогической диагностики студентов.

5. Психологическое обеспечение педагогической диагностики студентов (психологическая готовность студентов к диагностике и самодиагностике)

6. Коммуникативное обеспечение педагогической диагностики студентов (сформированность воспитательного контакта между педагогами и студентами).

7. Реализация целей и задач диагностики, воспитания и самовоспитания студентов.

8. Комплексность контроля, анализа и оценки результатов диагностики, воспитания и самовоспитания студентов.

9. Согласованность воспитательных усилий всех субъектов педагогического процесса с учётом результатов диагностики, воспитания и самовоспитания студентов.

10. Совершенствование процесса диагностики, воспитания и самовоспитания студентов.

Системно-функциональная структура и классификация критериев целостно и объективно характеризует деятельность педагога по изучению студентов и целенаправленному проектированию воспитания с учётом результатов диагностики.

Целостность, во-первых, достигнута благодаря тому, что критерии выбираются не произвольно, а строго в соответствии с педагогическими функциями: сколько функций - столько и критериев, характеризующих качество их реализации.

Во-вторых, характеристика педагогической деятельности с помощью этих критериев объективна. Нет сомнения, что продуктивной может быть только та педагогическая деятельность, которая основана на комплексной диагностике. Кроме того, без планового и организационного обеспечения педагогическая диагностика превратится в стихийный,

неуправляемый процесс, а без психологического и коммуникативного обеспечения студенты не будут субъектами этого процесса, не будут готовы сотрудничать с педагогом и решать поставленные задачи.

Поэтому совершенно прав был Н.М. Таланчук когда утверждал, что «врач не может быть мастером-врачом, если он не является отличным диагностом, так и учитель не сможет учить и воспитывать учащихся, не владея совершенным диагностическим мастерством, непосредственно связанным с диагностической функцией» [5, с.164].

Следует отметить, что педагог должен уметь формировать у студентов психологическую готовность к самодиагностической деятельности.

По словам Н.М. Таланчука, в этом смысле педагог - практический психолог; он мобилизует личность учащегося, побуждает её к значимым действиям, актуализирует значимые её психологические состояния, подкрепляет эти состояния соответствующими условиями. Благодаря этим действиям ученик как объект учебно-воспитательного процесса превращается в его субъект. Чтобы всё это совершалось, учителю нужно быть умелым психологом в каждом учебном и воспитательном акте, в совершенстве владеть методами психологического воздействия [5, с.168].

И далее цитируем: «В последнее время настойчиво проводится мысль, что в каждой школе необходимо иметь психолога, который бы восполнял все пробелы психологического плана в педагогическом процессе. Не отрицая в принципе необходимости создания психологической службы в учебных заведениях, следует отметить, что она не спасёт положение.

С решением этой задачи не поднимется уровень психологического мастерства учителя, а именно в этом мастерстве кроется огромный резерв прогресса педагогического дела.

Никакой психолог извне, не включённый в данную систему отношений с учащимися, в процесс решения тех или иных учебно-воспитательных задач не сможет изменить этих отношений, существенно повлиять на них, ибо только сам педагог, включённый в те или иные процессы, знает их изнутри, может учитывать конкретную ситуацию, конкретные состояния психики учащихся, побуждения и стремления, регулировать их.

Это свидетельствует о том, что каждому педагогу, чтобы быть мастером своего дела, нужно ещё быть одновременно практическим мастером-психологом в педагогическом процессе, а потому ему необходимо овладеть не общими психологическими знаниями, а подлинным психологическим мастерством» [там же, с.168].

Педагогические функции	Педагогическая диагностика (процесс освоения социальных ролей)																					Самопознавательные и самовоспитательные функции студента
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Диагностическая																						Самодиагностическая
Целевой ориентации																						Целевой самоориентации
Проектирования																						Самопроектирования
Организаторская																						Самоорганизации
Мобилизационно-побудительная																						Самомобилизации и самопобуждения
Коммуникативная																						Самокоммуникации
Формирующая																						Самоформирования
Контрольно-аналитическая и оценочная																						Самоконтроля, самоанализа и самооценки
Координации и коррекции																						Самокоординации и самокоррекции
Эвристическая																						Совершенство вания

Рис 1. Синергетическая функционально-ролевая модель педагогической диагностики студентов

Условные обозначения. Под №№ 1, 2, 3, и т.д. указаны социальные роли: 1.Сыновне-дочерняя. 2.Супружеская. 3.Отцовско-материнская. 4.Профессионально-трудовая. 5.Экономическая. 6.Организаторская. 7.Экологическая. 8.Коммуникативная. 9.Патриотическая. 10.Национально-интернациональная. 11.Классово-интерклассовая. 12.Политическая. 13.Морально-правовая. 14.Геосоциальные и интерсоциальные. 15.Субъект материальных потребностей. 16.Субъект духовных потребностей. 17.Субъект познания и учения. 18.Субъект самовоспитания. 19.Субъект психосаморегуляции. 20.Субъект творчества. 21.Субъект целеутверждения.

Таким образом, педагогическая диагностика в широком понимании – это синергетическая система, которая по своим целям является системно-ролевой, по взаимодействию всех её частей – синергетической, по сути взаимодействия – системно-функциональной [см. рис.1]. В узком понимании педагогическая диагностика – это познавательно-формирующая, воспитывающая диагностика как единство процессов изучения, воспитания и самовоспитания личности в синергетическом взаимодействии педагога и студента.

Социальные роли определяют главную цель воспитания (формирование гармонически развитой личности, готовой и способной

выполнять систему объективных социальных ролей), задачи воспитания, целевое содержание педагогической диагностики. На пересечении функций педагога и студента проявляется системно-функциональный синергетизм их взаимодействия, а на пересечении функций и ролей - процессуальное содержание педагогической диагностики студентов. В синергетическом единстве всех начал выражается целостность и объективность педагогической диагностики.

Вместе с тем, в человеке как личности системообразующим началом выступает его «Я» (эго), к которому сходятся все нити, сущностно выражающие любую его активность как сознательного, познающего, творческого и саморазвивающегося существа.

Человеческое «Я» проявляется в его психологическом синергетизме – единстве и взаимодействии психических процессов, психических состояний, психических свойств личности, который, по сути, является эгоцентрическим синергетизмом, так как через «Я» соединяются в единое целое различные сущностные силы, сопряженно рождающие синергетический (совокупный, системный) эффект того или иного действия. В учебно-познавательной деятельности значимая активность личности возникает только тогда, когда у студентов возникают их собственные побуждения к действиям, деятельности - «Я-интерес», «Я-мотив», «Я-потребность» и т.д., соединённые в целое (то есть эгоцентрированы). Если такое соединение не происходит, то, соответственно, снижается продуктивность познания, а, следовательно, и воспитания личности.

Список литературы:

1. Аванесов В.С. Основы научной организации педагогического контроля в высшей школе // «Педагогическая диагностика», 2002. - №1. – с. 41-43.
2. Беликова В.В. Педагогическая диагностика межличностных отношений в учебной группе курсантов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: спец.: 13.00.01 / В.В. Беликова; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена; науч. рук. О.Ю. Ефремов. – СПб., 2009. – 22 с.
3. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики: В 2ч. - Екатеринбург: УГПИ, 1992. ч.1. – 73 с. – ч.2. – 85 с.
4. Таланчук Н.М. Системно-синергетический взгляд на среднее специальное образование // Казанский педагогический журнал – Казань: ИССО РАО, 1995. – № 1. – с. 49-59
5. Таланчук Н.М. Введение в неопедагогику. Пособие для педагогов-новаторов. – М.: «Логос», 1991. – 182 с.

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У МАЛЬЧИКОВ-ШКОЛЬНИКОВ 10-15 ЛЕТ СЕЛЬСКОЙ ПОПУЛЯЦИИ

Семенов Виктор Григорьевич
Зайцев Сергей Викторович
Дубинин Геннадий Васильевич
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, г. Смоленск, Россия
Желтов Сергей Николаевич
Смоленский монтажный техникум, г. Смоленск, Россия

EVALUATION OF JUMPING BOYS 10-15 YEARS OLD STUDENTS- RURAL POPULATION

Semenov Victor Grigorevich
Zaytsev Sergey Viktorovich
Dubinin Gennady Vasilevich
Smolensk state Academy of physical culture, sport and tourism,
Smolensk, Russia
ZheltoV Sergey Nikolaevich
Mounting College Smolensk, Smolensk, Russia

Аннотация: Динамика показателей максимальной и относительной прыгучести у мальчиков - школьников 10-15 лет показал, что с 10 до 11 лет показатель максимальной прыгучести возрастает равномерно. С 12 до 13 лет этот показатель стабилизируется. Существенное увеличение наблюдается с 13 до 15 лет. Наибольший прирост относительной прыгучести зафиксирован с 14 до 15 лет. Прыгучесть изменяется с возрастом неравномерно и иерархично и обусловлена возрастной динамикой быстроты максимального усилия мышц нижних конечностей за минимальное время.

Abstract: Dynamics of indicators of maximum and relative moves in boys of school age 10-15 years has shown that from 10 to 11 years is the maximum jumping ability increases evenly. From 12 to 13 years, this indicator has stabilized. Significant increases were observed from 13 to 15 years. The greatest increase relative moves recorded from 14 to 15 years. The jumping ability changes with age unevenly distributed and hierarchical, and due to age-related dynamics of speed maximum effort lower extremity muscle in minimal time.

Ключевые слова: Прыгучесть, физическое воспитание, школьник, онтогенез, двигательные способности.

Keywords: *Jumping, physical education, preschool, ontogeny, motor abilities.*

Актуальность. В настоящее время организация и содержание физического воспитания школьников требует существенного обновления и модернизации.

Одной из приоритетных проблем физического воспитания школьников является целенаправленное, своевременное и эффективное развитие двигательных способностей на уроках физической культуры. Тренирующий эффект различных средств и методов при воспитании двигательных способностей, будет значительно выше на уроках физического воспитания, если акценты, отражающие педагогические воздействия, будут совпадать по содержанию и направленности с естественными и биологическим ритмом развития человека (А.А. Гужаловский, 1984; Л.В. Волков, 1981; В.К. Бальсевич, 2000; В.И. Лях, 2000).

Из всего комплекса двигательных способностей наиболее сложными по развитию являются скоростно-силовые способности, которые формируются на основе взаимодействия наследственных признаков, использования специальных средств, методов тренировки и условий внешней среды.

Одной из форм проявления скоростно-силовых способностей является прыгучесть. Прыгучесть, как двигательная способность характеризуется проявлением мощного мышечного усилия, в кратчайшее время, основанного на взрывной силе нижних конечностей и концентрированных волевых усилий (В.Ю. Верхошанский, 1985).

Более того, прыгучесть не следует понимать, как производное силы мышц и их быстроты. Это интегральная двигательная способность, которая развивается и совершенствуется на основе применения эффективных прыжковых упражнений, в том числе, плиометрического характера тренировочных воздействий с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей человека.

Вместе с тем, анализ специальной научно-методической литературы показал, что развитие прыгучести у мальчиков-школьников 10-15 лет изучено фрагментарно, а практические рекомендации носят противоречивый характер, что естественно, требует специальных исследований.

Решение данной научной задачи, на наш взгляд, позволит эффективно осуществлять развитие прыгучести у мальчиков-школьников сельской популяции, учитывая регион проживания и специфику их двигательной деятельности и, тем самым, результативно и качественно овладевать скоростными и скоростно-силовыми видами

легкой атлетики, предусмотренными программными требованиями по предмету «Физическая культура».

Цель исследования – изучить особенности изменений максимальной и относительной прыгучести у мальчиков-школьников 10-15 лет сельской популяции.

Организация и методы исследования. Комплексные исследования были осуществлены в 2013-2014 учебном году на базе общеобразовательных школ №№ 1 и 2 г. Велижа, Смоленской области. Испытуемыми являлись 50 мальчиков одного календарного возраста и относились к основной медицинской группе.

Были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- антропометрия;
- констатирующий эксперимент;
- контрольный педагогический тест (прыжок вверх с места по Абалакову). Каждый испытуемый выполнял по 6 попыток, одна лучшая заносилась в протокол.

Для оценки взаимозависимости, между результатом прыжка в вверх, длиной и массой тела испытуемых, был использован интегральный прыжковый индекс.

$$P_i = (h_v / l_t + m_t) * 100\%$$

где:

P_i – прыжковый индекс

h_v – прыжок вверх с места (по Абалакову) в сантиметрах;

l_t – длина тела (в сантиметрах);

m_t – масса тела (в килограммах).

Так же оценивалась относительная прыгучесть по формуле:

$$\text{Относительная прыгучесть} = h_v / m_t$$

где,

h_v - результат прыжка вверх с места (по Абалакову) в сантиметрах;

m_t – масса тела (килограммы).

Сравнительный анализ нормативных критериев длины и массы тела с показателями прыжка в вверх у сельских мальчиков 10-15 лет показал

их значения на уровнях ниже средних величин. Можно полагать, что это является децелерезацией сельских школьников – мальчиков региональной популяции.

Для объективизации межвозрастного онтогенеза массы и длины тела у сельских школьников – мальчиков 10-15 лет, рассмотрим темпы прироста их значений. Обнаружен выраженный существенный разновременный прирост массы и длины тела с существенными темпами их прироста. Характерно, что более интенсивно изменяются межгодовые значения массы тела. Так, наименьший темп прироста массы зафиксирован с 10 до 11 лет (9,05%), а наибольший с 14 до 15 лет (31,1%; $P < 0,05$).

Проведенный анализ динамики максимальной и относительной прыгучести у сельских мальчиков - школьников 10-15 лет, показал, что с 10 до 11 лет показатель максимальной прыгучести возрастает относительно равномерно с 24 см до 27,98 см. Однако, с 12 до 13 лет этот показатель стабилизируется и прирост составляет лишь 0,41 см.

Существенное увеличение наблюдается с 13 до 14 лет (3,91см), а с 14 до 15 (3,83 см). Это позволяет констатировать, что прыгучесть изменяется с возрастом неравномерно и иерархично и обусловлена с возрастной динамикой быстроты максимального усилия мышц нижних конечностей за минимальное время (рис.1).



Рис.1. Изменение показателей максимальной и относительной прыгучести у сельских школьников - мальчиков 10-15 лет

Обнаружено три важных особенности:

Первая особенность - с 10 до 11 лет относительная прыгучесть существенно ухудшается с 1,40 до 1,30 усл.ед.

Вторая - с 11 до 13 лет зарегистрировано существенное ее увеличение с 1,30 до 1,49 усл.ед. ($P < 0,05$).

Третья особенность - наблюдается второе ее резкое уменьшение с 13 до 14 (с 1,49 до 1,44 усл.ед.) ($P < 0,05$). Наибольший прирост относительной прыгучести зафиксирован с 14 до 15 лет, который составил 0,13 усл.ед.

В результате анализа изменений интегрального индекса прыгучести у сельских школьников – мальчиков 10-15 лет выявлена следующая его динамика. Первая зона характеризует - небольшой прирост длины тела с 10 до 11 лет - 3,17 см. В свою очередь прыгучесть выросла всего на 1,9 см.

Вторая - определяет период относительной стабилизации показателя прыгучести и длины тела. Так, с 11 до 13 лет показатель прыгучести увеличился на 1,35 см, а длина тела на 9,45 см. И третья зона - наибольший прирост длины тела (15,04 см) и прыгучести (8,64 см) зафиксирован с 13 до 15 лет.

Анализ изменений интегрального индекса показал незначительное улучшение в возрастном диапазоне с 14 до 15 лет. В возрастном онтогенезе было обнаружено недостоверное изменение интегрального индекса. При этом наихудший показатель зафиксирован у мальчиков в 11 лет (0,74 усл. ед.). Это позволяет утверждать, что на килограмм веса и на сантиметр длины тела прыгучесть не достигает тех величин, которые могли бы судить о его улучшении и о рациональной их взаимозависимости (рис.2).

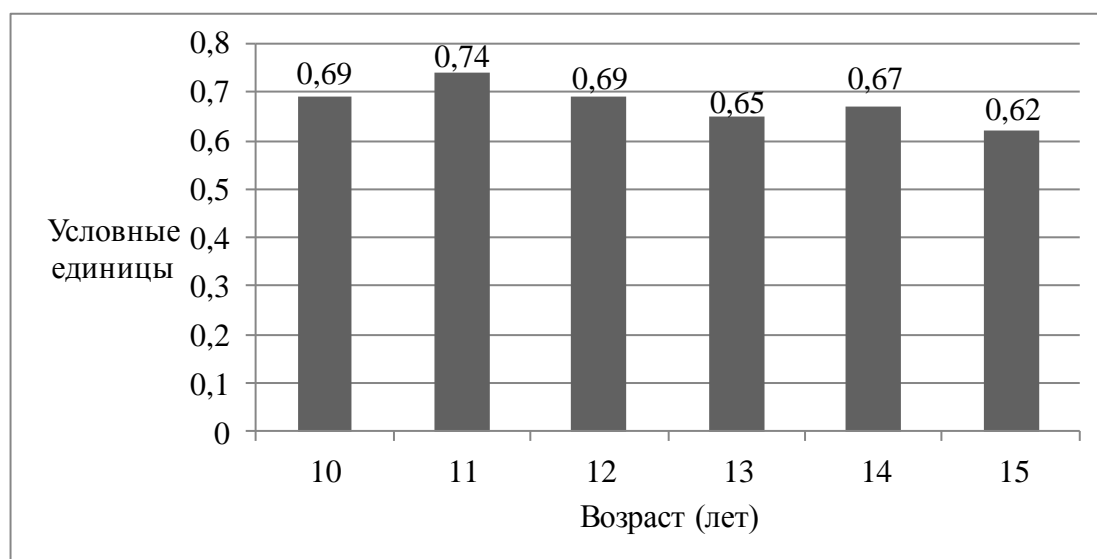


Рис. 2. Изменение интегрального прыжкового индекса у сельских школьников-мальчиков 10-15 лет.

Результаты исследований позволили сформулировать следующие **практические рекомендации**:

Во-первых, систематически применять комплексы прыжков, предусматривающих развитие максимальной прыгучести на основе избирательно-тренирующих воздействий для формирования интенсивности и мощности взрывных мышечных усилий.

Во-вторых, использовать, в качестве объективной оценки и педагогического контроля прыжок с места вверх, один раз в месяц. При этом оценивать уровень максимальной и относительной прыгучести и темпы прироста у каждого учащегося, и на этой основе корректировать тренировочное воздействие прыжков.

В - третьих, определять взаимозависимость между результатом прыжка с места вверх и росто-весовыми значениями у каждого школьника. Для этого использовать разработанный прыжковый индекс:

$$\text{Прыжковый индекс } P_i = (H_v / L_t + M_t) * 100\%$$

В - четвертых, использовать индивидуальные домашние задания по самостоятельному развитию прыгучести подростками.

В - пятых, ежегодно проводить в 4-11 классах лично-командные соревнования в прыжке вверх с места на лучшего ученика класса.

Список литературы:

1. Абрамов, Э. К. Опыт «высоты» / Э. К. Абрамов, В. Б. Купоросов // Легкая атлетика. - 1985. № 8. - С. 12-13.

2. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. М.: Медицина. - 1975. - 447 с.

3. Апанасюк, Н. И. Темпоритмовая структура движений; высококвалифицированных бегунов на 300 м с препятствиями и методика совершенствования: дис.канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. И. Апанасюк.-М.: 1988.-203 с.

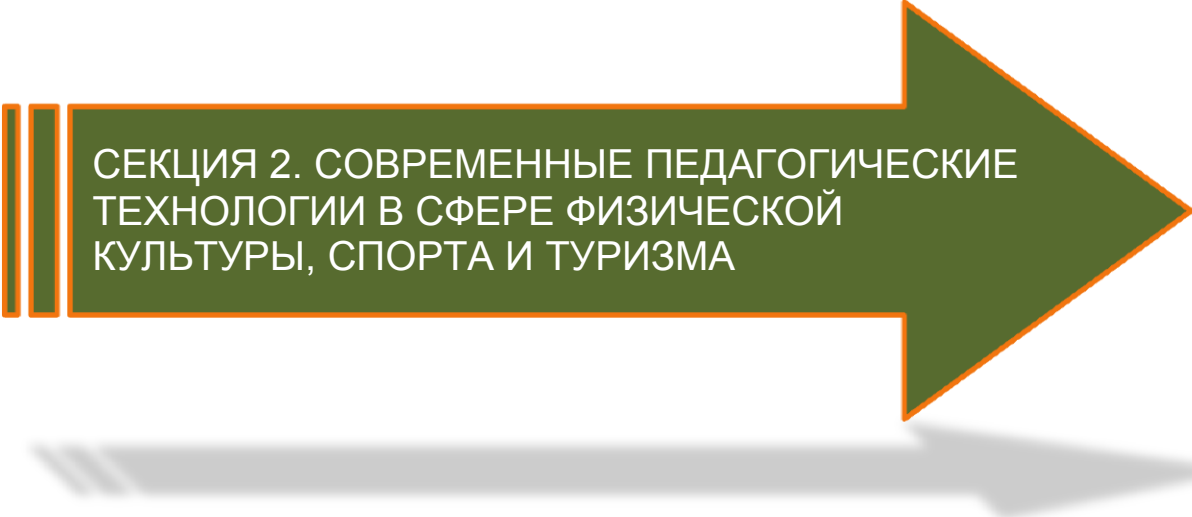
4. Аруин, А. С. Биомеханические свойства мышц нижних конечностей / А. С. Аруин, В. М.

Зациорский, Л. М. Райцин // Теория и практика физической культуры. 1977. - № 9. — С. 8 -10.

5. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании; / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-223 с.

6. Бальсевич, В. К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет / В: К. Бальсевич, М: Н. Королева, Л. Т. Майорова // Теория и практика, физической культуры. 1986. - № 10. - С. 21-24.

7. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич М.: Теория и практика ФК, 2000. – 275 с.



СЕКЦИЯ 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

**СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОЦЕНКА
СТУДЕНТОВ СМГ СРЕДСТВАМИ ЛФК**

*Шавырина С.В.
Шевляков А.И.
Мерзликун Д.А.*

*ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет
им. И.С. Тургенева», г. Орел*

**HEALTH PROTECTION AND PROMOTION OF STUDENT
ASSESSMENT SMG MEANS LFK**

*Shavirina S.V.
Shevlyakov A.I.
Merzlikin D.A.*

Orel state University. I.S. Turgenev, Orel

Аннотация. Актуальность статьи обусловлена тем, что обучение в образовательных учреждениях выдвигают повышенные требования к здоровью детей и учащейся молодежи. Поэтому в системе образования, где в процессе обучения закладываются основы здоровья будущей нации, актуальность здоровья выходит на первый план. Разрешения данной проблемы мы видим в применении специальных лечебно-оздоровительных комплексов с учетом влияния физических упражнений на уровень здоровья студентов.

Annotation. The urgency of article is caused by that training in educational institutions is put forward by increased requirements to health of children and studying youth. Therefore in an education system where in the course of training are laid the foundation for health of future nation, the

urgency of health leaves into the forefront. We see permissions of this problem in application of special medical and improving complexes taking into account influence of physical exercises on level of health of students.

Ключевые слова: дефицит двигательной активности, здоровье, студенты.

Keywords: physical inactivity, health, students.

Одной из основных причин роста заболеваемости среди студентов является постепенное прогрессирование дефицита двигательной активности, обусловленное спецификой двигательных режимов в образовательных учреждениях на протяжении всего периода обучения, что отрицательно сказывается на состоянии их здоровья, уровня физического развития и двигательной подготовленности (Н.Б. Мирская, 2000; Бальсевич, В.К, 2006; Меньшикова, Г.В.2008 и мн. др..) Тенденция ухудшения уровня здоровья подрастающего поколения наблюдается еще в школе. Установлено, что за период обучения в школе число абсолютно здоровых детей снижается в 4-5 раз, лишь 3% выпускников абсолютно здоровы. Эти данные подтверждают исследования отдельных авторов (Э.М. Казин,1996; М.И. Лазутина, 1996; А.А. Баранов, 1999; Н.К. Барсукова, 2000; В.А. Вишневский, 2002; Н.Б. Мирская, 2000; Т.А. Титова 2007 и др).

Приходится констатировать, что сами образовательные учреждения являются причиной роста числа некоторых заболеваний. По данным Российского детского фонда и специальных исследований РАМН, из-за непосильных нагрузок за год обучения в наших школах здоровье каждого ребенка ухудшается минимум в 5раз. (Е. Ткачук,2001).

Современные исследования указывают на то, что традиционный образовательный процесс имеет негативное влияние на состояние здоровья детей. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. К окончанию школы у трети выпускников наблюдаются нарушения сердечно-сосудистой системы, число страдающих близорукостью увеличивается с 3% до 30%, нервно-психическими расстройствами с 15% до 40%, гастроэнтерологическими заболеваниями – в 3,8 раза. Число детей, состоящих на диспансерном учете, в некоторых школах страны достигает 50% [1,2,3,4].

Наш педагогический опыт подтверждает, что все большее количество студентов 1 курса имеют низкий уровень физической подготовленности. К старшим курсам развитие физических качеств замедляется, что снижает физическую работоспособность, обуславливает увеличение неблагоприятных реакций сердечно-сосудистой системы на стандартные физические нагрузки. Это

подтверждают полученные результаты проведенного нами опроса какими заболеваниями они болеют согласно заключениям врача (медицинская справка), среди студентов подготовительной и специально-медицинской групп. В опросе приняли участия студенты 1-3 курсов 4 факультетов ОГУ (экономического, филологического, художественно-графического, иностранного).

Анализ полученных данных свидетельствуют о росте отрицательной динамики ухудшение состояния здоровья на 2 курсе, в связи с увеличением количества студентов в подготовительной и специально-медицинской группах. Мы приводим данные, полученные проводимом нами опросе студентов 1-3 курсов подготовительной и специально-медицинской групп имеющих отклонения в здоровье. Мы считаем, что главной причиной является – гиподинамия это низкая двигательная активность и ее отрицательные последствия. Мы приводим данные, полученные в процессе проведенного нами опроса. Участниками его были студенты ОГУ 1-3 курсов, освобожденные от физической культуры и специально-медицинских групп, имеющих отклонения в здоровье. Результаты предоставлены в табл. 1. (приведенные данные на 1.10.2015г.).

Таблица 1

Динамика ухудшение состояния здоровья студентов с 1 по 3 курс специально-медицинских групп и освобожденных от физической культуры

Факультеты	Курс	Количество студентов СМГ и освобожденных от физкультуры	Общее количество студентов на курсе
Экономический	1	9	103
	2	36	127
Филологический	1	10	34
	2	12	35
Иностранных языков	1	24	72
	2	27	71
	3	30	81
Художественно-графический	1	16	40
	2	7	56
	3	11	51

По полученным данным, представленным в таблице видно, что из 4-х участвовавших в опросе факультетов, 2 факультета (экономический, филологический) кроме иностранного. Количество студентов с 1-го по 3

курс имеют тенденцию к ухудшению здоровья, так как увеличивается с курсом число студентов относящихся к специально-медицинским группам по отношению к общему количеству студентов. На экономическом факультете на первом курсе 9 человек, на втором 36 чел. занимающихся в спецгруппе. Разница составила 27 чел. На филологическом факультете разница составила 2 человек. На факультете иностранных языков тенденция к ухудшению здоровья сохраняется. Данные художественно-графического факультета, являются исключением в отличие от других факультетов в нашем вузе. Ниже приведено процентное соотношение опроса студентов с 1 по 3 курс, имеющих заболевания.

Таблица 2

Процентное соотношение студентов, имеющих заболевания, в %

Название различных заболеваний	Количество студентов, имеющих заболевание % от общего количества занимающихся на курсе									
	Экономический		Филологический		Иностранный			Художественно-графический		
	курс		курс		курс			курс		
	1	2	1	2	1	2	3	1	2	3
Болезни ССС	33%	30%	30%	33%	24%	34%	37%	24%	28%	27%
Миопия	11%	19%	40%	33%	28%	34%	33%	24%	28%	27%
Гастрит	-		10%	8%	4%	4%	3%	-	-	
Пиелонефрит	33 %	11%	10%	9%	12%	4%	10%	6%	-	
Сколиоз	-	25%	10, %	17%	20%	16%	14%	12%	14%	18%
Остеохондроз			–	–	4%	4%	3%	6%	-	
Другие болезни	23%	15%	–	–	8%	-	-	28%	30%	28%

Примечание:

Болезни ССС к ним относятся: ВСД, Гипертония, ПНК, ННЦ, бродикардия, пролапс нейтрального клапана.

Другие болезни: щитовидная железа, артрит, УНЗД II, УНЗД II, ДУП, продольное плоскостопие, гинекологические заболевания, болезнь Шметера, гепатит.

Травмы: болезнь коленного сустава, артрит, частичный разрыв коленного сустава, мениск.

Содержанием ЛФК являются средства физической культуры и их влияние на состояние здоровья. Известно, физические упражнения могут принести не только пользу, но и вред организму занимающегося, в связи с этим мы выделяем положительное и отрицательное влияния физических упражнений с учетом заболевания студентов.

Таблица 3

Положительное и отрицательное влияния физических упражнений на организм занимающихся с выраженными патологическими отклонениями.

Группы заболеваний	Упражнения, положительно влияющие на организм занимающихся	Противопоказанные упражнения
Сердечно-сосудистая система	ОРУ для всех мышечных групп из различных исходных положений; ходьба, дозированный бег и плавание, спокойная ходьба на лыжах	Упражнения с задержкой дыхания; натуживанием; резкое изменение темпа; длительное статическое напряжение
Зрение	ОРУ на развитие координации движений, формирование осанки, расслабление; упражнения с цветными предметами(мячи,кубики)	Прыжки, упражнение на перекладине (вис), упражнения с отягощением,
Почки	Упражнения, укрепляющие мышечный корсет, упражнения, улучшающие кровообращение в области поясничного отдела; упражнения на дыхание и расслабл	Прыжки, длительное плавание (не допускается переохлаждение тела)
Желудочно-кишечный тракт	Углубленное дыхание в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя); чередования напряжения и расслабления мышц брюшного пресса при смене исходных	Ограничение прыжков и нагрузки мышцы брюшного пресса

	положений стоя на четвереньках, лежа на спине, груди; плавание.	
Нервно-психическая сфера	Упражнения, вызывающие процесс торможения (внезапная остановка, перемена положения тела); упражнение на ловкость быстроту реакции; прыжки с поворотами; круговые движения головой; упражнение со скакалкой, бег, дыхательные и упражнение на расслабление.	Упражнения, вызывающие перевозбуждение и перенапряжение; упражнения в равновесии на повышенной опоре; в соревновательных условиях (особенно на силу и ловкость)

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о проявлении отрицательной динамики ухудшения состояния здоровья на 2 курсе, и об увеличении количества студентов в специально-медицинской группах.

Наблюдается увеличение распространенных заболеваний на всех факультетах таких как: болезни ССС, зрения, гастрит, сколиоз, пиелонефрит. В связи с доминированием в сторону ухудшения выше перечисленных болезней.

Мы предлагаем разработанные нами примерные лечебно-оздоровительные комплексы упражнений по всем группам заболеваний. С целью укрепления здоровья, повышение уровня развития и физической подготовленности, профилактика прогрессирования распространенных заболеваний среди студентов с ослабленным здоровьем. В конечном итоге считаем, что существует много факторов, ухудшающих здоровье, и только один, укрепляющий его - это физическая культура.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (Материалы к разработке проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.) / В.К.Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - №4. – С. 2-6.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: / В.И. Дубровский. Учебник для вузов. М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1998.- 355с
3. Маджуга, А.Г. Формирование ценностного отношения учащихся к

здоровью в процессе здоровьесоздающего образования в современной школе / А.Г. Маджуга // Современные проблемы психологии развития и образования человека: материалы Всеросс. междунар. участием конф. – СПб.: Ленинградский гос. ун-т им. А.С. Пушкина, 2009. – С. 385–390.

4. Меньшикова, Г.В. Лучшие дыхательные гимнастики для вашего здоровья/ Г.В. Меньшикова.-М: Сова, 2008.- 61 с

5. Николайчук, Л.В., Николайчук, Э.В. Лечение заболеваний органов дыхания/ Л.В. Николайчук, Э.В. Николайчук. – М: Современное слово, 2004.- 288 с

ХАРАКТЕРИСТИКА УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Гончарук С. В., Бочарова В.И.
Белгородский государственный университет,
г. Белгород, Россия*

CHARACTERISTIC MENTAL AND PHYSICAL PERFORMANCE STUDENTS

*Goncharuk S. V., Bocharova V. I.
Belgorod state University,
Belgorod, Russia*

Аннотация: Данное исследование обусловлено необходимостью повышения академической успеваемости студентов, повышения качества высшего профессионального образования, активного восстановления умственной и физической работоспособности, укрепления состояния здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры.

Summary: *The purpose of the present research results in necessitu to increase academic average of students and quality of high professional education, to recover mental and physical working capacity, to improve the health conditions of students by means of physical education.*

Ключевые слова: умственная и физическая работоспособность студентов, средства физической культуры, профессиональное образование, здоровье сбережение студенческой молодежи.

Key words: *physical and mental working abilities of students, means of physical education, professional education students health.*

Увеличение академической нагрузки в системе высшего профессионального образования в настоящее время – это естественная тенденция, обусловленная развитием научно-технического прогресса в обществе, появлением новых технологий. Этот процесс требует от современных студентов повышенного внимания, сосредоточенности, напряжения своих умственных, эмоциональных и физических возможностей.

Такое напряжение нередко вызывает переутомление у студентов, которые не успевают, либо не умеют восстанавливать свои жизненные и познавательные потенциалы. В результате возникает противоречие: с одной стороны, современным студентам необходимо обладать хорошей физической подготовленностью, крепким здоровьем, готовностью к

большим умственным и физическим нагрузкам, связанным с учебой, с другой стороны, в процессе образования недостаточно внимания уделяется вопросу о полноценном восстановлении психики и физического состояния студентов вузов.

В результате возникает проблема, суть которой заключается в научном обосновании средств, методов и форм оптимизации физического и психо-эмоционального состояния студентов вузов в образовательном процессе.

Наличие сложившейся проблемы подтверждается мнением значительного количества специалистов [2, 3, 5, 6]. Данная публикация осуществляется по материалам выполнения всероссийского гранта по теме «Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижение нервно-эмоционального напряжения студентов вуза в процессе образовательной деятельности» (НК-416П).

Проект выполняется в рамках Федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» (2009-2011 гг.). На предварительном этапе исследования, по итогам которого планируется обосновать новые средства, методы и формы занятий со студентами, направленные на повышение их физической и умственной работоспособности, проводилось исходное определение уровня этих показателей у студентов.

Умственная работоспособность определялась с помощью методик оценки оперативной памяти, распределения и переключения внимания, логичности мышления [1]. Для оценки физической работоспособности применялись тесты упражнения в соответствии с государственным образовательным стандартом РФ и программой по физической культуре для вузов: прыжок в длину с места, подъем ног в висе на шведской стенке, челночный бег 4х9 м, бег на выносливость 2000 м (девушки) и 3000м (юноши).

Обследование производилось в первом семестре 2009-2010 учебного года в Белгородском государственном университете (г. Белгород, Россия). В нем принимали участие студенты (девушки и юноши) 1 курса психологического, физического, исторического факультетов (n=160).

В связи с тем, что все данные в обследовании параметрические, полученные результаты сравнивались по средним значениям между факультетами с помощью расчета достоверности различий по t-критерию Стьюдента [4].

При сравнении результатов по прыжкам в длину у юношей оказалось, что среднее значение у студентов физического факультета выше, чем у психологического. Однако, расчетное значение t-критерия

($P > 0,05$) оказалось равным – 1,4, а табличное значение 2,18, из чего следует, что различия показателей не достоверны.

Также нет достоверных различий между студентами психологического и исторического факультетов, хотя среднее значение у психологического факультета несколько выше, чем у исторического. При выполнении подъема ног на шведской стенке у юношей также не обнаружено достоверных различий. В челночном беге отличились студенты физического факультета, у которых достоверно лучше ($P < 0,5$) результаты, чем у психологов и историков.

В то же время в беге на 3000м у студентов психологического факультета достоверно лучше показатели, чем у студентов физического и исторического факультетов ($P < 0,05$). Выявлены достоверные различия между историками и физиками (у историков результаты хуже). При этом среднее значение у психологов находится по сравнению с нормативными требованиями на уровне оценки ниже «хорошо» и ближе к оценке «удовлетворительно». Соответственно у остальных факультетов беге на 3000м оценка оказалась ниже оценки «удовлетворительно».

У девушек достоверные различия обнаружены только в двух случаях: в беге на 2000м между студентками физического и исторического факультетов (у физиков выше показатели), в челночном беге у студенток физического факультета показатели достоверно лучше, чем у психологов и историков. Причем среднее значение у девушек даже чуть лучше, чем у юношей-историков. Здесь установлено, что у девушек физического факультета достоверно выше логичность мышления, чем у других факультетов, зато оперативная память у историков выше, чем у физиков.

Свойства внимания не имеют различий между девушками разных факультетов, хотя у психологов показатели выше, чем у историков, а у физиков выше, чем у психологов. У юношей физического факультета тоже логичность мышления достоверно выше, чем у историков.

Свойства внимания у психологов и физиков достоверно лучше, чем у историков, но нет отличий между физиками и психологами. По показателям оперативной памяти у юношей разных факультетов существенные различия вообще не обнаружены. Проведенное обследование студентов 1 курса показало, что между факультетами имеются по ряду показателей физической подготовленности и умственной работоспособности существенные различия.

Заметно ниже показатели у представителей исторического факультета (и у юношей, и у девушек) по сравнению с физическим и психологическим факультетами. В то же время физический факультет явно лидирует сразу по нескольким показателям. Показатели

физической подготовленности первокурсников по средним значениям не удовлетворяют нормативным требованиям.

Так, показатель уровня проявления общей выносливости в беге на 2000м и 3000м находится на низком уровне, что свидетельствует о недостаточной физической работоспособности студентов. Полученные данные требуют дальнейшего более глубокого изучения.



Список литературы:

1. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – С. 212-219.
2. Воеводин Д.А. Анализ состояния здоровья студенческой молодежи (материалы опроса): Матер. Всерос. науч.-практ. конф. «Здоровье населения – основа процветания России». – М.: Изд-во РГСУ, 2007. - С. 48-50.
3. Габриелян К.Г. Физическая активность и показатели индивидуального здоровья студентов / К.Г. Габриелян // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 11. – С. 31-36.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. – М.: Издат. Центр «Академия», 2002. – 264 с.
5. Основы культуры здоровья студентов: учеб. Пособие / Под общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2009. – 150 с.
6. Ревенко Е.М., Сальников В.А. Соотношение динамики двигательных и умственных способностей у студентов / Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 11. – С. 24-31.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ

Зиамбетов В.Ю.

*Институт физической культуры и спорта
Оренбургского государственного педагогического университета,
г. Оренбург, Россия*

METHODOLOGICAL BASES FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION PERSON IN THE EDUCATIONAL PROCESS SCHOOLS

Shambetov V. Yu.

*Institute of physical culture and sports
Orenburg state pedagogical University,
Orenburg, Russia*

Аннотация: *Статья посвящена проблеме формирования физической культуры личности школьников младшего возраста, решение которой во многом обусловлена теоретико-методологическими аспектами использования в образовательном процессе по физической культуре дифференцированного подхода.*

Summary: *Article is devoted a problem of formation of physical training of the person of schoolboys of the younger age which decision it is in many respects caused by teoretiko-methodological aspects of use in educational process on physical training differentiated approach.*

Ключевые слова: *физическая культура, формирование, личность, младший школьник, образовательный процесс, ценности физической культуры, дифференцированный подход.*

Keywords: *physical training, formation, the person, the younger schoolboy, educational process, values of the physical training, the differentiated approach.*

Социально-экономическое развитие государства и сложившаяся социокультурная ситуация ставят общество перед необходимостью повышения духовного и физического потенциала подрастающего поколения. Сегодня, наверное, трудно указать или выделить какое-либо социальное явление, равнозначное в нашем сознании феномену культуры. С ним связывают многое, а главное - осуществление в практической деятельности общей стратегии (программы) гармоничного развития и преобразования сущности человека.

Одной из составляющих компонентов общей культуры является физическая культура. Физическая культура – органическая часть

общечеловеческой культуры, явления общества, ее особая самостоятельная область и сфера. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются (воспитывается) в процессе жизни под влиянием воспитания (обучения, развития), деятельности и окружающей среды [2, с.57].

Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно адаптироваться, формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и физической работоспособности. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются учащиеся, один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей.

Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат - физическая культура личности. Целостный характер такой деятельности делается мощным средством повышения социальной активности личности и в целом ее социализации.

Процесс формирования и проявления физической культуры личности предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их тесное взаимодействие с духовным совершенствованием, осуществляемым в органическом единстве с гармоничным преобразованием человека. В частности, М.Я. Виленский и Е.Н. Литвинов определяют физическую культуру личности как качественное, системное и динамическое явление, характеризующееся определенным уровнем физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляющееся в разнообразной физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Также под физической культурой личности понимается как специфическое динамическое личностное состояние, отражающее осознанную потребность в присвоении и распространении ценностей

физической культуры; включенность в физкультурно - спортивную деятельность по направленному использованию ценностей физической культуры для удовлетворения социальных и личностных потребностей и развития системы способностей (С.С. Коровин) [4].

Полагаем, что о физической культуре личности невозможно судить лишь на основе ее физического развития и подготовленности, состояния здоровья и уровня овладения двигательными умениями и навыками. Необходим учет таких компонентов, которые относятся к духовной сфере личности: содержание мыслей, чувств, иерархия ценностных ориентации, степень развития интересов, совокупность знаний, потребностей (мотивов), убеждений, что, в конечном счете, определяет социальную активность личности и интегральное состояние, определяемое как физическая культура личности.

Анализ литературных данных [1;3;4] показывает, что процесс направленного формирования личности, осознанно и активно относящийся к ценностям физической культуры, наиболее эффективен в ходе образовательного процесса в сфере физической культуры.

Негативные изменения в современном образовании учащихся все более актуализируют проблему содержания образовательного процесса в сфере физической культуры, разрешение которой связывается с уточнением основных методов и средств становления ценностных ориентаций школьников, их социальных мотивов, нравственного поведения, эстетических идеалов, профилактики заболеваний, восстановления нарушенных функций, сохранения и повышения дееспособности организма, оптимизации его физического состояния и духовной сферы [1, с.101].

Как показывает практика школьного образования, в особенности начального звена, процесс физического воспитания младших школьников, как фактор формирования физической культуры личности, существенно отстает от современных требований к реализации преобразующих функций физической культуры в развитии личности школьника.

Ряд авторов в качестве основных методологических направлений реконструкции образовательного процесса в сфере физической культуры Н.А. Карпушко, В.В. Приходько, Л.И. Лубышева выделяют следующие:

1. Переосмысление образования в сфере физической культуры как процесса, реализуемого на основе развития познавательных сил и творческого потенциала учащихся. Такой подход ориентирует содержание физического воспитания, во-первых, на преимущественное усвоение знаний, двигательных умений и навыков и, во-вторых, на преобразование духовной (внутренней) сферы личности.

2. Реализация экстенсивных мер преобразования личности учащихся за счет увеличения объема обязательных занятий физической культурой.

3. Совершенствование спортивно-ориентированного подхода, основанного на рациональном сочетании классно-урочной и внеклассных форм занятий тренировочного типа; на освоении физкультурно-спортивной деятельности, удовлетворяющей потребности и интересы учащихся в сфере физической культуры и спорта; формирование привычки систематически заниматься избранными видами двигательной активности.

Теоретико-методологический анализ литературных данных свидетельствует о том, что в совершенствовании механизмов социальной, психической и биологической адаптации ведущая роль принадлежит целесообразно организованной и содержательно наполненной (познавательной) двигательной активности, реализуемой в физкультурно-спортивной деятельности, в ходе которой осуществляются характерные перестройки биологической, социальной и психологической сфер личности.

Формирование физической культуры школьников в образовательном процессе должно, на наш взгляд, предусматривать организацию двигательной активности младших школьников в обеспечении эффективного формирования индивидуальных ценностных ориентации на собственное здоровье, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитания комплекса двигательных способностей, обеспечивающих оптимальное состояние жизнедеятельности школьников в образовательном процессе и в быту.

В этой связи анализ содержания основных компонентов структуры образовательного процесса в начальных классах по физической культуре открывает широкие перспективы использования обучающих, развивающих и воспитательных процессов в отношении формирования физической культуры личности учащихся компонентами которой, должны стать: физический, когнитивный и физкультурно-деятельностный. Эффективность процесса формирования физической культуры школьников младшего возраста обусловлена целенаправленным использованием всей совокупности адаптированных средств, форм организации, методов и принципов, составляющих действенную основу образовательного процесса физической культуры в начальных классах [4].

Однако эффективность использования совокупности принципов, форм, методов и средств в существенной мере обусловлена организационными особенностями их внедрения в практику учебно-воспитательного процесса, что предопределяет рассмотрение основных

положений дифференцированного подхода к процессу образования в сфере физической культуры.

Проведенный анализ научно-педагогической и методической литературы показывает необходимость более детального рассмотрения проблемы дифференцированного подхода к процессу обучения, воспитания и развития детей младшего школьного возраста.

В настоящее время он не нашел широкого применения в условиях общеобразовательной школы по ряду причин: недостаточность сведений об особенностях физического развития и физической подготовленности учащихся; отсутствие специальных критериев для распределения учащихся на группы; не разработанность педагогических условий для активизации дифференцированных групп на выполнение поставленных задач образования в сфере физической культуры.

Поэтому вопросы дифференцированного подхода в большинстве своем рассматриваются в узком дидактическом плане и сводятся преимущественно к оказанию помощи слабоуспевающим ученикам и «подтягиванию» их до уровня основной части занимающихся [3].

В этой связи следует отметить, что для эффективности процесса формирования физической культуры младших школьников в образовательном процессе начальных классов, да и впрочем, и для реализации цели физкультурного образования (становление личности и ее физической культуры) дифференцированный подход здесь наиболее значим для младших школьников. Необходимость подбора средств, методов педагогических взаимодействий должен быть в максимальной степени осуществлен с учетом различий занимающихся и их индивидуальных особенностей.

Введение в практику уроков физической культуры дифференцированного подхода позволит достичь результата - сформированность физической культуры школьника. В физическом воспитании под дифференцированным подходом следует понимать специфический способ организации образовательного процесса с каждой из выявленных групп учащихся в соответствии с их возможностями, что позволяет достигать оптимального уровня физического развития, ценностных ориентаций, физической подготовленности, а также необходимого фонда знаний, двигательных умений и навыков.

В теории и методике физического воспитания существует несколько подходов к изучению индивидуальных особенностей учащихся, благодаря чему стали очевидными признаки, лежащие в основе дифференцированного подхода в процессе образования в сфере физической культуры: состояние здоровья и физического развития, уровень физической подготовленности, степень биологической зрелости, поведения, свойства нервной системы и темперамента.

Вышесказанное позволяет сделать вывод, о том что, современная, в ряде случаев негативная практика жизни и деятельности требует уточнения теоретико-методологического и содержательного обоснования.

В особенности образовательного процесса школьников начальных классов, опирающийся на понимании как процесса, способа и необходимого условия становления комплекса способностей и потребностей личности учащихся, отражающих уровень и степень овладения ценностями социальной и физической культуры, в целом в становлении физической культуры школьника.

Процесс становления и проявление физической культуры личности предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их тесное взаимодействие с духовным совершенствованием, реализуемым в органическом единстве с гармоничным преобразованием личности школьника.



Список литературы:

1. Андреев, В.И. Педагогика: учебник / В.И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 608 с.
2. Бундзен, П.В. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения / П.В. Бундзен, О.М. Евдокимов, Л.Э. Унесталь // Теория и практика физической культуры. 1996. № 8. С.57.
3. Кукушкин, В.С. Общие основы педагогики: учеб. Пособие для студ. пед. вузов / В.С. Кукушкин. – Ростов-на-Дону: Март, 2002. – 224 с.
4. Коровин, С.С. Введение в теорию и дидактические основания физической культуры / С.С. Коровин. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2006.- С.29.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ У ВЫПУСКНИКОВ СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

*Молчанов А.С. Краснящих Л.И.
ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет им.
И.С.Тургенева», г. Орел*

THE FORMATION OF PROFESSIONAL EDUCATION OF THE GRADUATES OF THE FACULTIES OF SPORTS

*Molchanov A.S., Krasnyaschih L.I.
Orel state University. I.S. Turgenev, Orel*

Аннотация: В статье аргументируется, что профессиональное образование специалиста должно включать специальные программы. Общественная квалификация считается как общий тип фактического знания и способностей в социальной сфере важной для его персональной и профессиональной самореализации.

Abstract: The Author proves that vocational training of the future specialist must include the special programs. The public qualification is considered as the general type of the actual knowledge and abilities in public sphere required for his personal and professional-realization itself.

Ключевые слова: общественная квалификация, профессиональное образование специалиста, профессиональная реализация.

Keywords: public qualification, professional formation of the specialist, professional-realization itself.

Цель подготовки работника, который может конкурировать в любой области труда не может заключаться только в обеспечении достойного уровня его профессиональной компетентности (мобильности, мастерства, квалификации). На современном рынке труда пользуются спросом не только случайно сложившиеся виды специалистов (со всеми их сильными и слабыми сторонами), сколько отдельные их специальные знания. С точки зрения задач высшего педагогического образования это значит, что различные компетенции специалиста должны «конструироваться» особым образом. В связи с этим выпускника уже за партами учебного заведения нужно готовить к взаимодействию с людьми самого разного возраста, социального положения. Наличие данных навыков становится для выпускника жизненно важной

проблемой, лично значимой, социально актуальной. В печати встречается понятие «социальная компетентность», которое объединяет ценностное понимание профессиональной (а в нашем случае преподавательской) действительности и собственное умение осуществлять множество технологий деятельности человека. Так, это понятие обуславливает уровень овладения пакетом специальных знаний и нравственных суждений, позволяющих качественно приспособиться к тому или иному социальному окружению и активно взаимодействовать в нем. В структуре педагогической компетентности можно выделить следующие этапы, а значит, и направления ее формирования.

Социальный компонент, который включает в себя следующие темы: физическая культура и спорт, спортивные организации, система обучения в школах. Он требует не только освоения разного рода сведений о функционировании школьной системы и формирования определенного отношения студентов к различным социальным явлениям. Основным средством здесь будет выступать учебно-методический комплекс по специальному курсу. Первоочередными задачами остаются структурирование содержания и отбор информации, коротко и системно дающей необходимые выпускнику знания, отвечающие современным требованиям и специфике учебных заведений.

Специальная подготовка взаимодействуя с предыдущим компонентом, но отличаясь точной конкретностью помогает уяснению закономерностей развития общества. А так же отделяет педагогический процесс от нежелательной эмоциональной установки. В связи с этим знания не будут казаться слишком незначительными и свободными для изучения. В том и другом случае требуется обдуманная система необходимых выпускнику знаний, отбор методов преподавания, фактов и аргументов, соответствующих уровню развития студентов и их запросам.

Степень владения знаниями по каждому из компонентов характеризует уровень педагогической компетентности студента [2, с.161–165]. Ходу формирования такой компетентности как одной из сторон процесса усвоения студентом знаний, умений и навыков, позволяющих ему успешно функционировать в социуме в целом придается характер педагогической управляемости, а значит, планируемости, контролируемости и изменении основывающихся на ней социальных личностных качеств.

Решение данной проблемы сводится к переосмыслению содержания пунктов основного цикла с целью уточнения в них основных разделов и создание на этой основе дополнительного учебного курса. В

этом же направлении необходимо использовать дисциплины несущие особую значимость, например волейбол, футбол и др.

Возникновение мотивов к общественно важной профессиональной деятельности подготавливается всем ходом социального развития студента. Они возникают тогда, когда ему становится важным осознание себя не только как субъекта действия, но и как субъекта в системе социально профессиональных отношений. Это становится возможным на основе целого ряда психических новообразований, возникающих в процессе социализации, т.е. тогда, когда он способен рефлексировать себя в этом качестве и дать отчет в своем отношении к окружающему, осознавая свое социальное «Я» [3, с. 7–8].

Данный уровень самоопределения позволяет будущему выпускнику как профессиональной единице более реально показывать свою «внутреннюю позицию», формирующуюся в результате того, что воздействия извне, преломляясь через структуру человеческих особенностей, объединяются и складываются в особое единое личностное образование, характеризующее личность бакалавра в целом.

Именно это является определяющим для будущего профессионального поведения, и деятельности личности, и всей системы его отношений к деятельности, к самому себе и к окружающим людям.

Сознание своего профессионального «Я» и реализация в связи с этим своей внутренней позиции создают соответствующие потребности и стремление к профессиональному росту на уровне высокой квалификации. Такая квалификация является объединенным показателем активных знаний, умений и навыков профессионала в сфере социальных отношений, очень важных для его профессиональной и личностной самореализации. Очень трудно определить профессиональную квалификацию выпускников спортивных вузов в связи с тем, что в основном она выявляется уже на этапе педагогической деятельности, то есть в процессе приспособления молодого выпускника спортивного факультета, в профессиональной среде. Основная идея данной адаптации основывается на формировании особого способа отношения личности с окружением, установлении близких связей между человеком и профессиональной средой, а также в активном его присоединении к психологической атмосфере коллектива. Итак, под адаптацией понимают процесс общения основывавшегося на присвоении индивидом культурно исторического, социального опыта в профессиональной среде, что преобразует его в деятельного индивида входе разрешения им противоречий трудовой социализации.



Список литературы:

1. Юдин В.П Масленникова В.Ш.,. Культура личности педагога. Казань: КГУ, 2007.78 с.
2. Хридина Н. Социальная квалификация выпускников // Высшее образование в России. 2004. №10. С. 161–165.
3. Масленникова В.Ш. Современная идеология воспитания студентов средних профессиональных учебных заведений. Казань: ИСПО РАО, 2002. 36с

ТЕХНОЛОГИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Молчанов А.С., Мерзликин Д.М.
ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет им.
.С.Тургенева», г. Орел

SPECIAL TECHNOLOGY TRAINING OF STUDENTS OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Molchanov A.S., Merzlikin D.M.
Orel state University. I.S. Turgenev, Orel*

Аннотация: Автор показывает, что дополнение технологии преподавания специальным курсом, вместе с УМК способствует повышению уровня знаний.

Abstract: *The author shows that the addition of technologies of teaching a special course, together with the EMC contributes to the increasing knowledge.*

Ключевые слова: *специальная подготовка, специальные знания, методический комплекс, бакалавры.*

Keywords: *specific training, special knowledge, training complex, bachelors.*

Подготовка бакалавров факультетов физической культуры и спорта к дальнейшей профессиональной деятельности показывает, что в настоящее время обучение недостаточно ориентировано на подготовку профессионалов в сфере спортивной тренировки. Главной причиной такого уровня специальной подготовки студентов является небольшое количество учебной нагрузки по сопутствующим дисциплинам.

За последние годы устоялись отношения в сфере физической культуры и спорта, требующие от бакалавров и магистров качественной и всесторонней подготовки. Выпускникам необходимо владеть не только методами и средствами тренировочного процесса, но и знать физиологию, морфологию, психологию человека.

В связи с вышесказанным основной проблемой подготовки современных специалистов стало устоявшееся еще в советских условиях содержание и формы подготовки студентов спортивных факультетов, которое, в полной мере, не соответствует требованиям спортивных организаций страны к молодым специалистам.

Не секрет, что главной стороной всех исследований является определение целей и задач, ради которых оно проводится.

Исследование по специальной подготовке бакалавров спортивных факультетов проводилось на базе Орловского государственного университета.

Основной целью исследования явилось подтверждение и опытно-экспериментальная проверка разработанной модели УМК по дополнительному спортивному образованию и воспитанию, а так же, технологии его внедрения в образовательный процесс студентов факультетов физической культуры и спорта.

Для достижения данной цели были поставлены некоторые задачи:

1. Проведение эксперимента по определению уровня специальных знаний студентов; уровня формирования их спортивного мышления;

2. Проведение эксперимента по формированию у студентов специальных знаний в сфере спорта, мотивации к овладению ими, формированию интереса;

3. Проверка эффективности УМК применяемого в воспитании студентов, его приемов, средств и реализации;

4. Систематизация итогов исследования, определение условий повышения эффективности применяемого УМК в воспитании студентов.

Поставленные задачи решались с помощью методов опытно-экспериментального исследования таких как: наблюдение, беседа, анализ документации, оценка экспертов.

Во время нашего исследования проходило наблюдение за различной спортивной деятельностью испытуемых. Что содействовало выявлению типологических характеристик качеств личности (бережливость, трудолюбие, расчетливость и экономность), определить характерные наклонности и способности.

Методика опроса применялась для выявления множества ценностных направленностей студентов, их отношения к проблемам в спортивной сфере, определение источников знаний, а также для оценки развития умений и навыков в спортивной работе.

Педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий) проводился с целью совершенствования процесса спортивного образования и воспитания бакалавров факультета физической культуры и спорта. Педагогический этап эксперимента основывался на студентах двух направлений подготовки и включал различные по времени исследования в связи с целью и решаемыми задачами: констатирующий этап эксперимента нацелен на изучение педагогической ситуацией в настоящее время. Констатирующий эксперимент направлен на

определение реального состояния образования и воспитания в сфере спорта, на утверждение уже достигнутых результатов: уровня знаний студентов, развития специального мышления, личностных качеств у студентов.

Формирующий эксперимент проводился с целью контроля созданной технологии образования и идет бок о бок с решением таких задач как:

- ✓ доказательство целесообразности используемого авторского УМК по специальному курсу «Совершенствование спортивной подготовки бакалавров факультета физической культуры и спорта»;

- ✓ обоснование педагогических возможностей УМК;

- ✓ оценка эффективности методики использования разработанного комплекса в повышении качества знаний студентов, в развитии их специального мышления, увеличение мотивации к спортивному развитию;

При данных задачах предполагается, что итог эксперимента позволит подтвердить актуальность предложенного УМК в подготовке студентов и выявить условия повышения его эффективности.

В качестве испытуемых определены Бакалавры четвертого курса спортивного факультета. Всех испытуемых делили на две группы: группа А-«сильная», и группа Б-«слабая». В определение состава «сильной» и «слабой» групп способствовал ряд тестов для определения уровня знаний. В ходе сравнения итогов обучения и воспитания студентов привлекались студенты пятого курса, прошедшие изучение дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование» входящую в учебный план.

Опросы, которые были проведены, показывают, что большая часть студентов получают специальные знания из телевизионных проектов, серьезных спортивных программы, различных тренингов которые на телевидении представлены не очень широко.

Исследование ответов на вопрос, что такое специальное спортивное знание, привел, к выводу о том, что бакалавры теряются в самом понимании термина «знание». Только 4% ответили, что знания включают в себя понятия, концепции, теории, законы.

Такие результаты позволяют сделать вывод о невысокой заинтересованности студентов к получению специальных знаний, о важности использования специальных мер для формирования внутренней мотивации. Важным и эффективным способом достижения поставленной цели стал дидактический тренинг, который разделяется на виды такие как: мотивация причинных схем, мотивация достижений, и внутренней мотивации. Общим критерием оценки успеха в дидактическом тренинге должна стать развитая у бакалавров стратегия внутренней мотивации.

Для выявления результатов использовался анализ ведомостей при аттестации, контрольные срезы, различные опросы. Для определения

параметров идеала, использовались письменные материалы лучших студентов.

Высокий уровень знаний – 85-100% был только тогда, когда они помимо изучения программы курса, выходили за его рамки, и черпали их из вспомогательной литературы.

Средний уровень - соответственно 84-70% программы при отсутствии знаний, взятых из дополнительной литературы.

Низкий уровень широты знаний - 69-50% требуемого программой тем, разделов знаний.

100-85 % - высокие (знания в соответствии с требованиями стандартов); 84-70 % - средние знания; 69-50% - низкие знания.

Широта знаний выявлялась с помощью коэффициента правильных ответов 1 - 0,7 – высокий уровень; 0,6 - 0,4 – средний уровень, 0,3 - 0 низкий уровень.

Качество знаний (широта, объем, глубина) измерялась по 3-х бальной системе (3 б – высокий уровень, 2 б – средний уровень, 1 б - низкий уровень). В итоге, за время с первого по последний срез в контрольной группе количество студентов на высоком уровне увеличилось с 11 % до 22% (увеличение составило 11 %). В это же время в экспериментальной группе увеличение произошло с 12 процентов до 33 процентов (увеличение составило 21 %). Такая же тенденция роста уровня специальных знаний: в контрольной группе увеличение составило 5 %, а в экспериментальной - 9 %

Таким образом, внедрение в методику преподавания специального курса способствует увеличению качества знаний бакалавров, проведенные исследование по обнаружения педагогических возможностей использования авторского учебно-методического комплекса в образовании и воспитании бакалавров факультетов физической культуры и спорта позволяет сформулировать вывод о целесообразности данной технологии, что обосновало нашу гипотезу.

Список литературы:

1. Масленникова В.Ш., Юдин В.П. Культура личности педагога. Казань: КГУ, 2007. 78 с.
2. Хридина Н. Социальная квалификация выпускников // Высшее образование в России. 2004. №10. С. 161–165.
3. Масленникова В.Ш. Современная идеология воспитания студентов средних профессиональных учебных заведений. Казань: ИСПО РАО, 2002. 36с

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Полякова И.В.
Тульский государственный педагогический университет
им. Л.Н. Толстого, Тула, Россия

THE INTRODUCTION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PROFESSIONALLY-PEDAGOGICAL SPECIALIST TRAINING FOR PHYSICAL CULTURE

Polyakova I. V.
Tula state pedagogical University
them. L. N. Tolstoy, Tula, Russia

Аннотация: Рассматривается проблема подготовки студентов факультета физической культуры педагогического вуза к инновационной деятельности в школе с использованием здоровьесберегающих технологий.

Annotation: The problem of training of students of the faculty of physical training of pedagogical university to innovative activity in School with using health-saving technologies is considered.

Ключевые слова: здоровье сберегающие технологии, инновационная деятельность.

Keywords: Health-saving technologies, innovative activity.

Проблемы школьного образования актуализируют необходимость внедрения в практику обучения и воспитания подрастающего поколения здоровьесберегающие технологии. Исследования ученых различных областей знаний показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к сбоям в саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Вышесказанное позволяет констатировать здоровьезатратный характер существующей системы школьного образования вообще и уроков физической культуры в частности. Анализируя школьные факторы, оказывающие негативное воздействие на здоровье учащихся, специалисты выделяют гигиенические, физиологические, методические, валеологические и психологические.

Построение учебного процесса на основе изменения данного влияния позволяет выделить в качестве доминирующего критерия

здоровьесберегающей обоснованности урока соблюдение принципа природосообразности, который понимается как соответствие образовательного процесса базовым потребностям и психофизиологическим возможностям ребенка, говоря иначе, предполагает, прежде всего, применение образовательных технологий лично ориентированного характера.

Анализ технологических подходов, предлагаемых современной педагогической практикой, можно выделить сущностные черты их личностной ориентированности. Они предполагают создание в ходе образовательного процесса ситуаций, стимулирующих активность учащихся, формирование внутренней учебной мотивации, осознание ценности здоровья и необходимости его сбережения. Говоря конкретно, образовательный процесс по физической культуре предполагает использование технологий ориентированных на свободный выбор, творчество и самореализацию учеников.

В курсе «Инновационная деятельность педагога по физической культуре в школе» для студентов ФФК реализуется программа включающая подготовку и проведение инновационного урока на педагогической практике в общеобразовательном учреждении. Данное занятие может содержать инновационную схему построения или оценки, использование интерактивных видов обучения, с обязательным обоснованием здоровьесберегающего потенциала урока.

В проектировании задания используются компоненты, базирующиеся на факторах поддерживающих психическое здоровье ребенка:

- позитивный настрой, оптимизм и хорошее настроение;
- разнообразие впечатлений, оптимальное сочетание работы и отдыха, широкий спектр приемов обучения;
- музыкальное сопровождение;
- игровые практики;
- свободное творчество;
- общекультурное развитие, общение, взаимодействие;
- самоорганизация, самоконтроль и саморегуляция
- построение индивидуальной траектории успеха;
- нравственная поддержка здорового стиля жизни на основе занятий физическими упражнениями.

Можно прогнозировать, что реализация курса «Инновационная деятельность педагога по физической культуре в школе» может иметь своим следствием:

1. Формирование объективного мировоззрения у студентов, основанного на естественных законах природы.

2. Формирование личности, владеющей навыками саморазвития, проявляющей деятельную, творческую активность, нацеленную на позитивные, созидательные отношения с природноэкологической и социальной средой обитания.

3. Повышение иммунных сил организма, психологической устойчивости, укрепление здоровья за счет оптимального, сбалансированного развития физической, психоэмоциональной, интеллектуальной и духовной сфер.

4. Повышение эффективности образовательного процесса, его результативности за счет комплексного использования интеллектуальных и психофизиологических возможностей организма.



Список литературы:

1. Лубышева, Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич / Материалы международной конференции «Современные исследования в области спортивной науки». СПб НИИФК, 1994.

2. Мануйлов, В. Модели формирования готовности к инновационной деятельности / В. Мануйлов, И. Федоров // Высшее образование в России. – 2004. - № 4, с. 2-11.

3. Никишина, И. В. Инновационные подходы в управлении современной школой: методическое пособие из опыта работы МОУ СШ № 7 г. Волгограда / И. В. Никишина. - Волгоград, 2004.

4. Шумакова, Н.Ю. Педагогические технологии в системе подготовки специалиста по физической культуре / Шумакова Н.Ю. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2004. – 106 с.

УПРАВЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЕМ СПОРТСМЕНОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

*Соломченко М.А., к.п.н., доцент
Алдошин П.Ю., аспирант
Приокский государственный университет, г. Орел*

CONTROLLING THE BEHAVIOR OF ATHLETES IN STRESSFUL SITUATIONS

*Solomchenko M. A., Ph. D., associate Professor
Aldoshin P. Yu, graduate student
Prioksky State University, Orel*

Аннотация. В статье рассказывается о негативных факторах, влияющих на здоровье спортсменов, вызванных стрессовыми ситуациями. В спортивной тренировке основным эмоциональным раздражителем, вызывающим стресс, является соревнование, травмы, переутомление, моральный климат в команде. Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса предлагаются следующие способы регулирования стресс-конфликтов: конкуренция; приспособление; сотрудничество; избегание.

Abstract. The article discusses the negative factors influencing the health of athletes, caused by stressful situations. In sports training the main emotional stimulus that causes stress is a competition, injuries, fatigue, morale on the team. To improve the efficiency of the training process, the following methods of regulating stress-conflicts: competition; adaptation; collaboration; avoidance.

Ключевые слова: стресс, спортсмены, факторы, воздействие, поведение.

Key words: stress, athletes, factors, influence, behavior.

Понятие «стресс» пришло к нам из английского перевода, что означает действие, напряжение, усилие, внешнее воздействие. Учение о стрессе впервые появилось в работах известного канадского физиолога Г. Селье [8, с. 34]. Он сформулировал универсальную концепцию стресса. По его мнению, стресс – это способ достижения устойчивости организма в ответ на действие отрицательных факторов. Современная спортивная тренировка предусматривает ситуации, приводящие к

резкому возрастанию психологических нагрузок на спортсмена. Важной предпосылкой создания учения о стрессе является необходимость решить проблему защиты человека, в том числе и спортсменов от воздействия неблагоприятных факторов. Первоначальное понимание стресса относилось к неспецифическим ответным реакциям систем организма человека на действие любого фактора или раздражителя. Дальнейшее изучение стресса было посвящено и психологическим механизмам проявления стресса, а также их роли в развитии негативных состояний, возникающих в результате эмоционального перенапряжения. В связи с этим появилось новое понятие – «эмоциональный или психологический стресс» [5, с. 99].

Самым распространённым стрессом, то есть фактором, вызывающим стресс, является эмоциональный раздражитель. В спортивной тренировке основным эмоциональным раздражителем, вызывающим стресс, является соревнование, травмы, переутомление, моральный климат в команде.

Выделяется два вида стресса: эустресс и дистресс (от греческого «эу» - хороший и от латинского «дис» - плохой). Эустресс предполагает возникновение желательного, то есть положительного эффекта в результате воздействий, а дистресс – отрицательного. Обычно стресс связан с приятными или неприятными переживаниями. Оба эмоциональных состояния сопровождаются возрастанием, напряжением физиологических функций стресса. По предположению ряда исследований [1, 2, 3, 9, 10] полное отсутствие раздражителей (депривация), а также избыток информации в виде воздействий, в равной степени сопровождается возрастанием стресса. Полное отсутствие стресса означает такое следствие, избежать которое не представляется возможным, а в тренировке необходимо искать пути адаптации к стрессам. Для того чтобы одолеть определенные стимулы, спортсмены должны ставить перед собой сложные, долговременные и доступные задачи. И стремиться к цели не определенной монотонной работой, а через напряженные усилия, требующие от спортсмена постоянной активности. Отсутствие цели порождает в спортсмене один из самых сильных стрессов, вызывающих функциональные расстройства или просто обрекающих на безрадостное существование, приводящее в итоге к полной пассивности и отсутствию активной жизненной позиции.

В отдельных исследованиях отмечалось одно важное обстоятельство, касающееся стресса: один и тот же стресс может вызвать различные реакции у спортсменов [3, 4]. Они называются «факторами обусловливания» [4, с. 67] и могут быть внешними и внутренними. Под влиянием этих факторов нормально переносимая степень раздражителя или воздействия может стать причиной

заболевания и вызвать «болезнь адаптации». Один и тот же раздражитель действует на разных людей неодинаково в зависимости от индивидуально переносимых внешних и внутренних условий, определяющих степень реактивности каждого человека. Различные психологические проявления стресса находят отражение в физиологических реакциях систем организма человека, как объективных показателей эмоционального стресса.

Стресс может возникнуть в результате определенного морального климата и социального воздействия. Средства защиты в таком случае могут быть социальные преобразования и перестройка человеческих взаимоотношений между спортсменами, тренером и спортсменом и др. Стрессогенные условия являются следствием определенных требований и ограничений, налагаемых на спортсмена его тренировкой, бытовыми условиями и т.д. Вместе с тем, действие стрессоров может иметь внутренние причины и возникать в результате невозможности выполнения навязанных тренером или командой требований к игроку или спортсмену в индивидуальных видах спорта. Это может быть выполнение несвойственных игроку функций. Например, защитнику поручить роль нападающего, низкорослому игроку опекать высокорослого в баскетболе. В индивидуальных видах таким фактором может быть задание тренера показать завышенный для готовности спортсмена результат в соревнованиях или выиграть у конкретного спортсмена, имеющего более высокие показатели.

Стресс характеризуется наличием трех фаз: фазы тревоги, фазы сопротивляемости и фазы истощения. Люди, занимающиеся физической культурой и спортсмены, имеют более устойчивую эмоциональную психику и поэтому относительно легко преодолевают фазу тревоги. Эмоционально неустойчивых людей сразу охватывает тревога, которая переходит в страх, вызывая истощение в форме обреченности и отчаяния. Устойчивость к стрессовым факторам может обеспечиваться следующими путями: эмоциональной тренировкой и обучением с применением мысленного проигрывания сложных тактических соревновательных ситуаций.

Психологические резервы человека скрываются в его психике и, прежде всего, в эмоциональной сфере. Под эмоциями понимается переживание человеком своего личного отношения к действиям других и к самому себе. Спортсмен живет в мире положительных и отрицательных эмоций, зависящих от факторов внешней и внутренней среды, жизненных ситуаций, которые возникают в тренировочном процессе и в различных условиях соревнований.

Г. Селье [8, с.59] определил стресс как «универсальную реакцию систем организма на различные по своему характеру раздражители». Это значит, что хорошие события, к которым мы должны

приспосабливаться, и плохие, к чему мы тоже должны приспосабливаться, физиологически выражаются совершенно одинаково.

По утверждению ряда авторов [5, 6, 7, 11], человеческий мозг не смог развиваться до такой степени, чтобы справляться со стрессами XX века в нужном ритме. Например, самооценка спортсмена требует пересмотра и находится под угрозой, мозг программирует его на реакцию борьбы или ухода от нее («бегство»). Если угроза самооценке исходит из страха выступления на соревнованиях, то ни борьба, ни бегство не будут адекватной реакцией на ситуацию. Постепенно организм спортсмена вырабатывает реакции, которые крайне вредны для него. Стрессовый раздражитель подрывает организм, что способствует возникновению негативных психосоматических состояний, боязни выступать в соревнованиях, страх перед соперниками и др.

В спортивной тренировке, как и в жизни, эмоциями создаются разнообразные формы повышенной возбудимостью, различающиеся продолжительностью и интенсивностью [9, с. 101]. К ним относятся настроение, страсти, аффекты и др. Настроение характеризуется достаточно слабой интенсивностью, длительностью протекания, а также неотчетливостью переживаний. В отличие от настроения страсть - более сильное, глубокое и длительное эмоциональное состояние. Страсть мобилизует человека на достижение поставленных целей и решение сверхзадач. Она может положительно влиять на личность, но также и разрушать ее, как бывает при пагубной страсти. Аффект - это своеобразное эмоциональное состояние, протекающее с резко выраженной интенсивностью. Его особенности состоят в том, что состояние аффекта проявляется в «бурном» внешнем поведении, характеризуется кратковременностью и часто носит безотчетный характер. Эмоции могут при определенных условиях доходить до аффекта. Отрицательные аффективные состояния обычно приводят к неблагоприятным последствиям для организма человека.

Большое значение в проявлении стресса имеет индивидуальность человека. Сложно найти двух спортсменов, у которых на один и тот же раздражитель были бы одинаковые реакции. Большинство стрессов в жизни инициируется и воспроизводится самим человеком. Различия заключаются в особенностях темперамента - холерик и флегматик ведут себя на предсоревновательном и соревновательном этапах подготовки абсолютно противоположно [3, 9]. В какой-то степени резкие различия в реакциях нивелируются по мере роста мастерства спортсменов за счет опыта, и отличить их возможно только по мелким деталям, проявляющимся в действиях, отдельных движениях. Элементы мотивации, мотивы деятельности, волевые качества, уровень

психологической подготовки и готовности позволяют спортсмену активно противодействовать влиянию стрессора [5, с.201].

Г. Селье [8, с. 34] отмечал, что большое значение имеет не то, что с вами происходит или случается, а то, как вы реагируете на это. Людей расстраивают не события, а то, как они видят и относятся к ним.

В превращении большинства воздействий в стрессора в учебно-тренировочном процессе определенную роль играют когнитивные и аффективные реакции, относящиеся к стимулам (раздражителям) [4, с. 127] Если воздействие не понимается как угроза или вызов по отношению к личности, то стрессовая реакция может полностью отсутствовать. Большое значение этот фактор имеет при планировании тренировочной нагрузки, особенно ее параметров - объема и интенсивности. При резком необоснованном увеличении одного из них может возникнуть стрессовая ситуация - неадекватное реагирование спортсмена и систем его организма на непривычную нагрузку. Только постоянное гармоничное нарастание объема и интенсивности позволит избежать стрессовых реакций у спортсмена. Аналогичным образом такая постепенность должна соблюдаться при подготовке спортсмена к соревновательной деятельности. Это касается как многолетней тренировки, так и соревновательного периода годичной подготовки. При многолетней тренировке на начальном этапе умение владеть собой в условиях соревнований начинается с состязаний с равными по подготовке соперниками, которые известны спортсмену, чаще всего это коллеги по группе или совместным тренировкам. Далее: а) с равными по силам, но неизвестными соперниками; б) с известными, но более сильными соперниками; в) с более сильными и неизвестными соперниками и т.д.

При этом основной контроль должен сохраняться за техническим исполнением, поскольку координация движений - это управление ими. Потеря контроля над собственными движениями порождает чувство неопределенности, переходящее в растерянность, что создает условия для возникновения стрессовой реакции у спортсмена [5, с. 56].

Следует отметить ошибочные взгляды отдельных тренеров и спортсменов на основании проведенного опроса, относительно действия стресса, иногда возникает так называемая «мифология стресса» (таблица 1).

Одним из важнейших мероприятий, направленных на борьбу со стрессом, является психотерапия. С помощью психолога спортсмен должен понимать ответственность за то, чтобы знать как вести себя адекватно стрессовой ситуации, а также изменять к стрессорам свое отношение [4, с. 78]. При этом следует понять, какие стрессоры воздействуют на него. Сознательный подход к оценке планируемой тренировочной нагрузке должен касаться и анализа тренировочных

средств, которые используются для повышения уровня спортивного мастерства. Предварительная готовность к стрессовым нагрузкам позволит спортсмену избежать, снизить или модифицировать стрессовую реакцию [9, с. 104].

Таблица 1

Данные опроса, взгляды тренеров и спортсменов

п/п	Взгляды тренеров и спортсменов	Опровержение в литературных источниках
1	«Сигналы стресса не могут причинить мне вред»	Это утверждение можно назвать ложным, так как стресс действует и на психику, и на соматику [2, 3].
2	«Только слабые люди страдают от стресса»	На самом деле действию чрезмерного стресса обычно подвергаются очень загруженные работой люди с высоким уровнем притязаний. В определенном смысле все спортсмены являются потенциальными мишенями для стресса [1, 4].
3	«Я не несу ответственности за стресс в моей жизни, стресс неизбежен, мы все его жертвы»	На самом деле мы ответственны за большую часть возникновения стресса в нашей жизни. Стресс - это результат того, как мы реагируем на происходящие события. Такой стресс является нашим подсознательным выбором [5, 9].
4.	«Я всегда знаю, когда испытываю чрезмерный стресс»	В действительности чем сильнее стресс, тем менее мы чувствительны к его симптомам до того момента, пока стресс не достигает такой силы, при которой его симптомы уже нельзя игнорировать [2, 10].
5.	«Опознать источники чрезмерного стресса легко и просто»	У некоторых спортсменов признаки стресса не развиваются до тех пор, пока не исчезнет стрессор. В этих ситуациях симптомы стресса проявляются в форме психического и физического истощения [4, 5].
6	«Все люди реагируют на стресс одинаково»	Это утверждение неверно. Люди отличаются по источникам стресса, по симптомам и заболеваниям, развивающимся вследствие чрезмерного стресса [6, 7].
7	«Когда я начинаю испытывать чрезмерный стресс все, что я должен сделать - это сесть и расслабиться»	Такое утверждение неверно, поскольку релаксация полезна, но в действительности мало кто умеет глубоко расслабиться и к тому же снятие стресса не сводится только к расслаблению [10, 11].

Одним из вариантов психологического воздействия может быть выработка модификаций стандартного поведения спортсмена. Она способствует возможности сознательного снижения степени воздействия на него стрессоров прежде чем они примут активную форму, вызывающую стрессовую реакцию. Такая экстраполяция повышает активность приспособительных реакций и готовность спортсмена к предстоящим стрессовым воздействиям [2, с. 65].

Психотерапию можно рассматривать как способ разрешения внутренних противоречий личности, которые чаще всего являются причиной стрессовой реакции. Одновременно стресс является необходимым жизненным явлением для человека. Он позволяет встречать возникающие трудности в состоянии полной «боевой готовности» и приспособленностью к новым условиям тренировки и соревнований. При повторении стрессоров спортсмен приспособляется к стрессу и стрессорные реакции ослабевают. В условиях тренировочного процесса при оптимальном увеличении объема или интенсивности упражнений, происходит постоянное снижение ЧСС, что свидетельствует о развитии приспособительной функции сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма спортсмена. Это значит, что в определенных пределах нагрузки, доступной спортсмену, возможно тренировать стрессоустойчивость не только функциональных систем, но и психики спортсмена. В некоторых условиях стресс может оказывать положительное влияние на работоспособность спортсмена. Например, когда спортсмен переживает состояние эмоционального стресса, который обусловлен активной положительной мотивацией и предварительной подготовкой к предстоящей деятельности. Использование в соревновательном периоде тренировочного процесса этапов предсоревновательной и соревновательной подготовки позволяет избежать нежелательного влияния стресса на успешное выступление спортсмена. Здесь важно определить оптимальные интервалы работы и отдыха, как в одном тренировочном занятии, так и между ними. То же касается и параметров нагрузки, которые должны способствовать накоплению, а не истощению энергопотенциала спортсмена перед соревнованиями [5, с. 234].

Часто в ответ на стрессорное воздействие спортсмен меняет свое поведение и осуществляет попытки направить свои усилия против источника стресса. Внутренняя потребность в преодолении стрессорных состояний обычно меняется в зависимости от различных факторов. С одной стороны, это могут быть положительные факторы, к которым относятся грамотно и интересно построенные процессы обучения и воспитания, с другой - отрицательные, когда не учитываются индивидуальные особенности спортсмена. Вместе с тем, возможность противодействия стрессу является вполне реально выполнимой

задачей, хотя и связано с преодолением ряда трудностей. При попытках управлять стрессом следует помнить о том, что спортсмен обычно осознает расхождение между завышенными требованиями, которые ему предъявляют в различных условиях тренировки и соревнований и реальными возможностями их выполнения. Как правило, такие сверхзадачи ставят спортивные администраторы перед спортсменами накануне ответственных соревнований, не интересуясь условиями подготовки к ним и состоянием объективной готовности спортсменов.

В данном контексте восприятие спортсмена возможно изменить в нескольких направлениях: реальности предъявляемых спортсмену требований, возможности и способности их выполнения, значимости их для спортсмена. Изменение для спортсмена значимости тренировочного процесса и уровня соревнований является одним из важнейших условий сознательного управления стрессом. Повторение попыток справиться с источником стресса и изменением самой поведенческой реакции отличны друг от друга. При интенсивном или длительном влиянии стресса поведение спортсмена становится плохо управляемым, что существенно влияет на его попытки справиться с источником стресса. К примеру, ухудшение условий проведения учебно-тренировочного процесса и попытки спортсмена компенсировать их увеличением объема и интенсивности нагрузки приводит к усугублению отрицательного воздействия стресса. В этом случае, создание определенных шаблонов поведения, применяемых к ситуации, позволит снизить чувствительность и эмоциональное отношение, что будет носить своеобразный защитный характер для психики спортсмена.

Одним из средств избежать стресса является уход от стрессогенной ситуации, что легко достигается рациональным построением тренировочного процесса и правильно организованным восстановлением. Под ним понимается организованный активный отдых, который позволяет исключить мысли о причине стресса, то есть сомнение о неудачном предстоящем старте. Такой отдых предполагает переключение внимания на иные объекты, не имеющие никакого отношения к стресс-фактору - участию в соревнованиях. Поэтому в качестве антистрессовых ситуаций, полезно заняться рыбалкой, прогулкой в лесу, парке, рисованием, музыкой, чтением литературы, экскурсией и т.д.

Положительное влияние на психику спортсмена оказывает релаксация. Она рассматривается как проявление антистрессового механизма и способствует защите от стрессоров. Релаксация позволяет снизить процессы возбуждения и восстановить внутреннее равновесие у спортсмена. Наиболее эффективным вариантом расслабления является аутогенная тренировка, методику которой подробно разработал спортивный психолог А.В. Алексеев [1, с. 29].

Таким образом, снижению стрессовых ситуаций способствует рациональное использование авторитета, управления, прав, обязанностей, компетенции как важнейших факторов влияния руководителя на подчиненных, тренера на команду или спортсменов в индивидуальных видах спорта. Основное правило руководства - умение общаться с подчиненными и умение правильно распорядиться властью - показатель профессионального умения администратора, тренера [2, с. 38]. Тренер - лицо ответственное за деятельность спортсмена, команды, для которых стиль и методы управления не являются синонимами. Общение тренера со спортсменами - это сложный процесс человеческого взаимодействия, в котором обе стороны являются личностями, то есть целеустремленными системами. При общении обеих сторон не исключены конфликтные ситуации, которые, если не принять мер, переходят в конфликты. Право тренера не только предотвращать их, но и активно вмешиваться до полного их прекращения, переводя конфликты в положительные последствия. Здесь необходимы авторитет, такт, мудрость тренера, поскольку нет универсальных средств разрешения конфликтов, выбор которых всегда неповторим. В любом случае, конфликт – это разновидность стресса, чаще всего отрицательного, но и он поддается управляющим воздействиям. Управление может касаться таких параметров, как «стресс-воздействие», так и «стресс-реакция». Несмотря на кажущуюся сложность этих взаимодействий, данные параметры управляемы как со стороны тренера, так и спортсмена. Следует только определить первоисточник стресса, будет ли это внешний раздражитель или внутренние реакции систем организма спортсмена на определённые или неопределённые ситуации [9, с. 56].

Для описания типа поведения людей в конфликтах, как стрессовых ситуациях применяется двухмерная модель их регулирования [10, с.55], измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей («помоги ближнему»), вовлеченных в неблагоприятную ситуацию и напористости, для которой характерен акцент на собственные интересы («своя рубашка ближе к телу»).

Выделяются следующие способы регулирования стресс-конфликтов:

- *конкуренция* - стремление добиться своих интересов в ущерб другим (В спорте, как правило, это происходит в соревнованиях при равных условиях с равными по силам соперниками, что приводит конкуренцию не к конфликту, а к борьбе, в которой «побеждает сильнейший». Тем более, спортсмен, проигравший одни соревнования, может взять реванш в других. В истории спорта известно много примеров взаимного уважения, когда даже непримиримые соперники в

условиях соревнований, умели дружить и сохранять прекрасные товарищеские отношения в обычной жизни);

- *приспособление* – противоположность соперничеству, принесение в жертву собственные интересы ради интересов другого (Примеров подобного великодушия в спорте также очень много);

- *компромисс* - взаимные уступки партнеров (Так называемое «редкое благородство». Чаще всего встречается в игровых видах спорта и, как правило, первыми на компромисс идут спортсмены более сильные, чем их партнеры, демонстрируя уважение к сопернику, даже более слабому);

- *сотрудничество* - участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон;

- *избегание* - отсутствие стремления к компромиссу, а также отсутствие тенденции к достижению собственных целей (в этом случае ни одна из сторон не достигает успеха).



Список литературы:

1. Алексеев А.В. Я спокоен. Как защитить себя от стресса (методика тренировки психики и контроля эмоций). - Ростов н/Дону: Изд-во «Феникс», 2004. – 132 с.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., 1981. - 112 с.
3. Гиссен Л.Д, Время стрессов Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. – М.: ФиС, 1990. – 253 с.
4. Гринбер Дж. Управление стрессом. 7-е изд. - СПб.: Питер, 2002. – 152 с.
5. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. – М.: ФиС, 1983.- 432 с.
6. Никуленко Т.Г. Психология менеджмента.-Ростов-на-Дону.: Феникс, 2007-349 с;
7. Розанова В.А. Психология управления.-М.: Интел-Синтез, 2003.- 416 с.
8. Селье Г. На уровне целого организма. – М.: Наука, 1972.
9. Стресс и тревога в спорте / Сост. Ханин Ю.Л. М.: ФиС, 1983. - 287 с.
10. Тарасова Е.А. как победить стресс. – М.: Айрис-пресс, 2002.- 109 с.
11. Шэрон Мельник. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях. – М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – 154 с.

АНАЛИЗ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Щекотихин Михаил Петрович
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания
ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет»
г. Орел, Россия*

ANALYSIS OF MEANS AND METHODS OF PREPARATION STUDENTS-BASKETBALL

*Schekotihin Mikhail Petrovich
Ph.D., associate Professor,
Head of the Department of Physical Education
Orel State University, Russia*

Аннотация. Рассматриваются особенности тренировки студентов-баскетболистов в связи с оценкой уровня нагрузки и энергетической направленности используемых средств. Проводится анализ методов спортивной тренировки с целью выбора наиболее рациональных форм построения тренировочного процесса и реализации средств в смешанном режиме энергообеспечения составляющем около 70 % нагрузок в баскетболе.

Abstract. Features of training of students basketball players in connection with an assessment of level of loading and a power orientation of used means are considered. The analysis of methods of sports training for the purpose of a choice of the most rational forms of creation of training process and realization of means in the mixed mode of power supply making about 70 % of loadings in basketball is carried out.

Ключевые слова: баскетбол, нагрузка, средства и методы тренировки.

Keywords: basketball, load, tools, and training methods.

Вот уже восемь лет в России работает проект «Ассоциация студенческого баскетбола». За эти восемь лет много произошло изменений в регламенте чемпионата АСБ, но неизменной осталась любовь студентов к этой прекрасной игре.

Современный баскетбол характеризуется атлетичностью, высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий,

предельной мобилизацией функциональных возможностей, скоростно-силовых качеств и психической концентрации.

Частота сердечных сокращений в игре у баскетболиста достигает 180-220 ударов в минуту, а потеря веса 2-5 кг за игру.

Сама игра является мощным и эффективным средством физического воспитания и тренировки студента.

Каждый год тренеру студенческой команды приходится сталкиваться с одной проблемой – приход студентов после каникул, приход новичков-первокурсников, которые имеют часто достаточно разный уровень физической и технико-тактической подготовленности. В связи с этим педагогу приходится осуществлять поиск эффективных форм, средств и методов тренировки, который базируется на решении следующих задач:

- ✓ Сбор информации о состоянии спортсменов
- ✓ Анализ собранной информации и разработка путей коррекции показателей тренировочной и соревновательной деятельности.
- ✓ Принятие и реализация решений путем разработки целей, задач, средств и методов достижения заданного эффекта тренировочной и соревновательной деятельности.

Осуществляя планирование тренировочной работы студенческой баскетбольной команды, многие тренеры сталкиваются с проблемой распределения объёма тренировочных нагрузок различной направленности, на различных этапах учебно-тренировочного цикла. Это связано в первую очередь с режимом учебных занятий и календарем соревнований, различным уровнем спортивной и функциональной подготовленности студентов. Работа на тренировочных занятиях баскетболистов проводится в основном групповым, поточным, фронтальным методами, что предъявляет практически одинаковые требования ко всем спортсменам. В связи с этим становится ясно, что нагрузку студенты-баскетболисты получают достаточно разную. Для менее подготовленных игроков она может оказаться максимальной, а для более подготовленных - низкой. В связи с этим при выполнении упражнений тренеру необходимо самостоятельно формировать группы по уровню подготовленности и определять соответствующую дозировку.

В настоящее время специалисты в тренировочной работе стремятся не к увеличению дополнительных средств подготовки и наращиванию объёма нагрузки спортсмена, а к использованию ограниченного комплекса наиболее эффективных и рациональных средств для конкретной ситуации и конкретного игрока в определённом состоянии готовности, на определённом отрезке времени, т.е. к минимизации затраты энергетических ресурсов и времени при оптимальном качестве

работы. При этом необходима ориентация на конкретизацию суммарного объёма тренировочных нагрузок в зависимости от их интенсивности и физиологической направленности и на оптимальное соотношение нагрузок различной направленности.

Исследуя величину и направленность тренировочной нагрузки по ЧСС, можно использовать критерии, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Критерии оценки нагрузки по ЧСС

ЧСС в упражнении уд./мин.	Величина нагрузки	Характер энергообеспечения	Преимущественная направленность
До 140	Малая	Аэробный	Восстанавливающая
140-160	Средняя	Аэробно-анаэробный	Поддерживающая достигнутый уровень развития
160-180	Большая	Анаэробно-гликолитический	Развивающая физические качества и работоспособность
Свыше 180	Около предельная	Анаэробно-алактатный	Развивающая специальную выносливость
180-210	Максимальная	Смешанный	Реализация достигнутого

Величина и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок определяется особенностями применения и порядком сочетания следующих компонентов: продолжительностью и характером отдельных упражнений, интенсивностью работы при их выполнении, продолжительностью и характером пауз между отдельными повторениями, количеством упражнений в структурных образованиях тренировочного процесса (отдельном занятии, части занятия, микроцикле и др.). Иногда варьирование даже одного из указанных компонентов может в корне поменять направленность тренировочной нагрузки (Платонов В.Н.).

Исследования в области баскетбола свидетельствуют о очень высоких физиологических и энергетических требованиях, предъявляемых организму игрой. В связи с этим большое значение тренеры в практике баскетбола уделяли выбору для каждого этапа подготовки наиболее эффективных тренировочных средств и методов их использования.

Изучая энергетическое обеспечение деятельности спортсмена в игре, Костикова Л.В. выдвинула предложение, что аэробная

производительность один из важнейших факторов работоспособности баскетболистов. Корягин В.М. пришёл к выводу, что энергообеспечение имеет смешанный (аэробно-анаэробный) характер, причём многократные переходы от высоко - к низкоинтенсивной деятельности делают её в большей степени аэробной.

Другие исследователи считали, что ведущим фактором специальной работоспособности в баскетболе является анаэробная производительность организма.

В связи с этим большое значение тренеры в практике баскетбола уделяли выбору для каждого этапа подготовки наиболее эффективных тренировочных средств. Многие специалисты в своих работах отмечали, что специально-подготовительные упражнения должны включать элементы соревновательной деятельности, т.е. по характеру должны максимально приближаться к реальным соревновательным действиям с учётом адекватности физиологических реакций.

Выявлено, что игровые упражнения 2х2, 3х3 в баскетболе характеризуются высоким метаболическим уровнем (до 500 ккал/час). Подготовительная или контрольная игра с удлинённым соревновательным режимом, полноценной разминкой, систематическим применением быстрого прорыва может быть приравнена к тренировочному занятию с большой нагрузкой (ЧСС – 150-170 уд/мин), а систематическое применение быстрого прорыва и прессинга – к тренировочному занятию с около предельной нагрузкой (ЧСС – до 180-200 уд/мин).

Таким образом, можно сделать заключение, что в тренировке баскетболиста с целью повышения уровня специальной работоспособности необходимо использование сочетания упражнений аэробной и анаэробной направленности, т.е. режима смешанного (аэробно-анаэробного) энергообеспечения.

Только смешанный (аэробно-анаэробный) режим энергообеспечения, реализуемый при выполнении нагрузок в зоне большой и около предельной мощности (по В.С. Фарфелю), является наиболее эффективным, т.к. обеспечивает максимальную продолжительность мобилизации энергетического компонента деятельности.

Исходя из этого, нами была осуществлена систематизация тренировочных средств баскетболистов по критерию их энергоёмкости, т.е. по величине объема нагрузок максимально возможного для реализации в режиме смешанного энергообеспечения.

Проведенная систематизация средств подготовки позволила количественно дозировать нагрузки по режиму их энергообеспечения на различных этапах годичного цикла, что гарантировало контроль тренировочной нагрузки, достижение и поддержание оптимального

уровня спортивной формы на протяжении всего соревновательного периода (табл. 2).

Одной из задач теории и практики спортивной тренировки является определение таких сочетаний компонентов нагрузки, которые наилучшим образом расширили бы функциональные возможности спортсменов. Вместе с тем, в спортивных играх нельзя забывать о постоянном технико-тактическом совершенствовании игроков, о неразрывном единстве физической и технической подготовки.

Таблица 2.

Систематизация тренировочных средств с учетом режима их энергообеспечения

№	Вид упражнений	Режим энергообеспечения, %		
		Аэробный	Смешанный	Анаэробный
1	Специальные беговые	46	58	6
2	Прыжковые	58	32	10
3	Силовые.	67	19	14
4	Упражнения по технике	47	47	6
5	Упражнения по тактике	40	53	7
6	Соревновательные упражнения	32	60	8

На современном этапе в практике спортивной тренировки применяется большое число методов, но наибольшее применение нашли следующие из них: 1) непрерывный равномерный, 2) непрерывный переменный, 3) повторный, 4) интервальный. Одной из форм как общей, так и специализированной тренировок, является круговой метод, или круговая тренировка.

Характерной особенностью непрерывного равномерного метода тренировки, направленного на совершенствование общей выносливости, является продолжительная мышечная работа с умеренной интенсивностью, которая в данном случае довольно надежно определяется частотой сердечных сокращений (ЧСС). Пределы изменений ЧСС при умеренной интенсивности нагрузки колеблются от 140 до 150 уд./мин.

Есть мнение, что равномерная работа в большом объеме отрицательно влияет на спринтерские способности.

Нагрузки смешанной аэробно-анаэробной направленности, способствующие комплексному совершенствованию двигательных способностей, составляют около 70 % объема всех нагрузок в баскетболе. При этом применяются переменный, повторный и интервально-серийный методы тренировки.

Метод непрерывной переменной работы представляет собой длительное однократное выполнение упражнений с переменной интенсивностью. Принято было считать, что переменный метод применяется для развития общей выносливости, однако ряд экспериментальных исследований свидетельствует также о его высокой эффективности в развитии специальной выносливости.

Показано, что, варьируя интенсивность нагрузки в процессе выполнения упражнений, можно найти в тренировке рациональное соотношение технической, тактической и функциональной подготовки.

В практике подготовки баскетболистов в качестве тренировочных нагрузок, направленных на совершенствование аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения, применяются в основном специфические упражнения.

При выполнении нагрузок, направленных на комплексное развитие двигательных способностей повторным методом, минимальная продолжительность тренировочной работы составляет 3 - 4 мин, а максимальная - 10 мин. Количество повторений варьируют в пределах от 2 до 6. Время отдыха между повторениями от 2 до 5 мин. Используется для отработки штрафных бросков.

При комплексном совершенствовании двигательных способностей интервально-серийным методом продолжительность однократного выполнения нагрузок смешанного характера составляет 0,5-1,5 мин, количество повторений от 2 до 6 в каждой серии, количество серий от 2 до 4 в каждом занятии по данной направленности, время отдыха между сериями - 6 мин. Общее время такой работы колеблется от 10 до 50 мин.

В тренировочном процессе квалифицированных спортсменов для повышения уровня специальной выносливости основными считаются повторный и интервально-серийный методы тренировки.

При применении интервального метода тренировки упражнения могут выполняться сериями с уменьшающимися или постоянными интервалами отдыха между повторениями.

При развитии специальной выносливости, применяя повторный метод, самая малая продолжительность однократного выполнения упражнений составляет 40с, а самая большая - 120с. Данные величины исходят из того, что в пределах от 40 до 120с. гликолитический механизм энергопродукции мышечной деятельности достигает максимальной активации. Количество повторений - от 2 до 6. Продолжительность выполнения однократного упражнения предполагает паузу отдыха между повторениями в пределах от 3 до 4 мин.

При выполнении нагрузок интервально-серийным методом с постоянными интервалами отдыха между повторениями

продолжительность однократного выполнения тренировочного задания, которое составляет 0,5 мин, может возрастать до 1,5 мин. Пауза отдыха между повторениями - от 2 до 4 мин в зависимости от времени выполнения упражнения.

Повышение специальной выносливости спортсменов может осуществляться интервально-серийным методом с уменьшающимися интервалами отдыха. При такой организации тренировочной работы время отдыха между повторениями планируется следующим образом: между первым и вторым повторениями - 5 - 8 мин, между вторым и третьим - 3 - 4 мин, между третьим и четвертым - 2 - 3 мин. Время однократного выполнения упражнения при применении этого метода колеблется от 0,5 до 1,5 мин. Количество серий - не больше трех.

Необходимо отметить, что интенсивность выполнения упражнений, направленных на совершенствование специальной выносливости, должна составлять 90 - 95 % от максимального значения. После нескольких повторений скорость передвижения может существенно снизиться вследствие наступившего утомления, тем не менее, она все равно остается близкой к предельной для текущего состояния организма.

При развитии специальной выносливости интервально-серийным методом используются такие технико-тактические упражнения, как ведение мяча, передачи мяча в движении с броском, с сопротивлением, различные «челноки» с ведением и передачей мяча партнеру, игры и игровые упражнения.

Таким образом, достигнуть дальнейшего прироста физических кондиций без использования всех возможных способов воздействия на организм, включая наиболее эффективные методы тренировки и сочетание этих методов, практически невозможно.



Список литературы:

1. Годик М.А. Планирование и контроль нагрузок в подготовке квалифицированных спортсменов // Построение и содержание тренировочного процесса квалифицированных спортсменов на различных этапах подготовки. Сб. науч. Тр.-М.- 1988 с.71-72
2. Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов: автореф...дисс.д-ра.пед.наук - М: 1994-37с.
3. Платонов В.М. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов-М. 1986-288с.

4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

5. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методологические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография /С.Ю. Тюленьков.-М.: Физическая культура/ 2007.-352с.

6. Щекотихин М.П. Технология управления (планирования)

тренировочным процессом: [Текст]: Учебное пособие для студентов ф-та ФКиС – Орел: ГОУ ВПО ОГУ. – 2005, 47 с.

7. Щекотихин М.П., Маков И.В. Атлетическая подготовка в спортивных играх: [Текст]: методические рекомендации для студентов факультета ФКиС, тренеров и спортсменов – Орел ФГБОУ ВПО ОГУ. -2013, 60 с.



СЕКЦИЯ 3. СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ
ТУРИЗМ

УДК 30428

**НОВЫЕ ФИТНЕС ПРОГРАММЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

*Бойко Валерий Вячеславович,
декан факультета физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет», г. Орел*

**NEW FITNESS PROGRAM IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS 1ST
YEAR OF HIGH SCHOOL**

*Boyko Valery Vyacheslavovich
Ph.D., Associate Professor,
Dean of the Faculty of Physical Education and Sport
Prioksky State University, Orel*

Аннотация. В исследованиях принимали участие 40 студентов в возрасте 17 - 18 лет. Зарегистрирована положительная динамика совершенствования показателей двигательных тестов, а также освоения учебного материала. Студенты, специализирующиеся в сложных по координации видах имеют достоверно более эффективные показатели. Установлено, что содержание учебного материала рабочей программы спортивно-педагогической дисциплины роуп скиппинг (спортивная скакалка) способствует задачам совершенствования сенсомоторной координации студентов и является основой эффективного формирования двигательных умений и двигательных навыков, что должно способствовать росту спортивно-технического и профессионального мастерства студентов.

Annotation. *The study involved 40 students aged 17 - 18 years. Joined positive trend of improving motor performance tests, as well as the development of educational material. Students specializing in complex forms of coordination have significantly better performance . The content of the educational material of the work program of sports- pedagogical disciplines Rope skipping (rope sports) contributes to the task of improving the sensorimotor coordination students and is the basis for effective formation of motor skills and motor skills , which should contribute to the growth of the sports , technical and professional skills of students*

Ключевые слова: *студенты, спортивная скакалка, тесты, координационная способность, двигательный навык, оценка.*

Key words: *students, rope skipping, exercises, tests, ability, learning, motor, skills, score.*

В последние годы, несмотря на сложную ситуацию в нашей стране, интерес к занятиям физической культурой очень высок.

Наблюдается рост оздоровительной физической культуры, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками, энергетическим потенциалом и образом жизни.

Такой подход в полной мере отвечает государственной политике в сфере физического воспитания и спорта, которая предусматривает переориентацию отрасли на решение приоритетной проблемы – укрепление здоровья студентов, создание условий для удовлетворения потребностей каждого в борьбе за свое здоровье, воспитание социальной ориентации на здоровый образ жизни и профилактику заболеваний. Это требует кардинального изменения существующей системы физического воспитания, которая уделяет еще недостаточно внимания здоровью людей. Изменение сложившейся ситуации невозможно без существующей коррекции программ подготовки и повышения квалификации специалистов в вузах физической культуры и на соответствующих факультетах педагогических институтов и университетов.

В последние годы приобрели популярность занятия в фитнес-группах (rope skipping).

Обратите внимание на маленьких детей, на их поведение. Ребенок только встает на ножки и уже начинает подпрыгивать, еще держась за спинку кровати или мамыны руки. Прыжки через скакалку становятся позже одной из любимых игр детей. Именно благодаря качественным формам движений со скакалкой (Rope skipping) стал популярнsv в последнее время. Благодаря доступности движений, положительному влиянию на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, успешному

развитию координации движений, общей ловкости, скорости занятия со скакалкой применяется с детьми различного возраста, подростками, студентами в совместных занятиях с родителями. Проведенные занятия под музыку значительно повышают интерес к занятиям, а различные комбинации и направления такие как: путешественник, дабл датч, фристай соло, парный, командный, китайское колесо позволяют принимать участие во всевозможных показательных выступлениях, конкурсах, фестивалях и соревнованиях.

Популярность этого вида спорта привела к созданию всемирной федерации – World Rope Skipping Federation. Большой популярностью в Европе пользуется шоу-группа «Рости джамерс» (Rusty Jumpers). Лучшие группы мира демонстрируют свое мастерство на соревнованиях разного ранга от чемпионатов своих школ до чемпионата мира.

Роуп-скиппинг представляет собой комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально и в группах. Основателем этой формы двигательной активности стал в 80-х годах XX века бельгийский тренер Ричард Стендаль.

Несмотря на внешнюю сложность выполнения прыжков и сопутствующих интенсивных движений в темпе до 120 и более вращений в минуту, роуп-скиппинг является одним из самых доступных и эмоциональных видов мышечной активности, который позволяет эффективно воздействовать на важнейшие мышечные группы, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректировать массу тела, развивая общую и скоростную выносливость, силовые качества, ловкость и координацию.

Техника движений роуп-скиппинга основана на выполнении базовых элементов прыжков: на двух ногах; поворачивая стопы вправо, влево (твист); сгибая колени вправо, влево (слалом); ноги вместе, ноги врозь; попеременно впереди правая, левая нога (степ); на двух ногах, правая вперед на пятку; на двух ногах, правая назад на носок; ноги скрестно (попеременно); с двойным вращением скакалкой; с перемещением; вращая скакалку назад; с поворотом на 180 °; с поворотом на 360 °.

В соответствии с мотивами и интересами занимающихся, их возрастом, уровнем физического состояния современные модификации прыжков со скакалкой могут иметь *следующую направленность*:

- **оздоровительную**, основанную на нагрузках умеренной и низкой интенсивности преимущественно аэробно-анаэробного характера с общей продолжительностью базовых упражнений от 5 до 20 мин в занятии;

- **рекреативную**, включающую разнообразные игры, эстафеты, конкурсы, шоу с использованием скакалок;

- **спортивную**, предусматривающую проведение соревнований по

роуп-скиппингу в объеме обязательной и произвольной программ.

Основным содержанием аэробики со скакалкой являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые индивидуально, в парах и группой. Также используются и простейшие акробатические элементы. Специфика упражнений определяется применением различной длины предмета: короткой, длинной, двух длинных скакалок.

Программа соревнований по роуп-скиппингу состоит из двух частей: одиночная скакалка; использование двух длинных скакалок одновременно.

Обе части программы делятся на обязательную и произвольную. Первая из них включает: скорость – прыжки за 30 с (способ бег на месте), задача совершить как можно больше прыжков при наименьшем количестве ошибок (сбоев и остановок), выносливость прыжки за 180 секунд, сила – серия тройных прыжков. Вторая – авторские комбинации прыжков, передач скакалок, акробатических элементов.

Материальные затраты на проведение занятий роуп-скиппингом невысоки: требуются скакалки различной длины, музыкальное сопровождение и удобная спортивная форма.

Студенты (юноши и девушки), специализирующиеся в роуп-скиппинге, сложном по координации виде двигательной деятельности, имеют достоверно более эффективный качественный прирост показателей, характеризующих координационные способности.

Список литературы:

1. Бойко. В.В. Подвижные игры. Скиппинг как форма физической рекреации (ROPE-SKIPPING) (часть1). Орел: «Госуниверситет-УНПК», 2011. – С. 94.
2. Физическая культура и спорт. Неолимпийские виды спорта. Double-dutch –спорт для всех. (Rope skipping). Орел: «Госуниверситет-УНПК», 2011. – С. 42.
3. Берестецкая И.Ю. Роуп – скиппинг на уроках физического воспитания в школе/Берестецкая И.Ю., Оконская И..Ю.//Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2002. - №3.
4. Давыдов, В.Ю. Новые фитнес – системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учебное пособие/ Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. – 2 – е изд., перераб. и доп. – Волгоград: Изд – во ВолГУ, 2005.
5. По материалам Федерации скиппинга России. Скиппинг – прыжки через скакалку// Спорт в школе. – 2006. - №4.

ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Жуйко Д.А., Лавриченко К.С.
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия*

THE NEEDS OF THE STUDENT YOUTH IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE

*Zuiko D. A., Lavrichenko C. S.
Siberian state aerospace University
named after academician M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia*

Аннотация: На основе анализа анкетных данных студентов 1-3 курсов выявлены потребности студенческой молодежи в сфере физической культуры.

Annotation: Requirements of student's youth are revealed on the basis of the analysis of biographical particulars of students of 1-3 courses for sphere of physical training.

Ключевые слова: потребность, физическая культура, здоровый образ жизни.

Keywords: Requirement, the physical training, healthy way of life.

С целью выяснения потребностей, которые стремятся реализовать студенты, в сфере физической культуры мы обозначили в нашей анкете вопрос о том - какие потребности Вы реализуете в ходе занятий в спортивных секциях или собираетесь реализовать, если еще не занимаетесь?

Основной потребностью оказалась потребность в формировании телосложения, фигуры, походки - 27,5%; и потребность в укреплении здоровья -23,5%; затем в порядке убывания следуют потребности в приобретении навыков самозащиты - 15%; отдохнуть - 13%; в повышении работоспособности- 7,5%; в общении – 6,5%; лучше узнать себя - 4%; в соревновательной деятельности -3%.

Высокий процент стремящихся реализовать свою потребность в формировании телосложения, фигуры, походки в сфере физической культуры еще раз подтвердил желание студенческой молодежи привлекательно выглядеть. Значительное место уделяется студентами укреплению здоровья. Удивило то место (третье), на котором оказалась выделенной потребность в приобретении навыков самозащиты.

Безусловно, такая картина является, вероятнее всего, отражением той криминогенной ситуации, сложившейся в сегодняшнем российском социуме, когда человек не может себя в достаточной степени чувствовать защищенным со стороны структур, отвечающих в нашем государстве за обеспечение безопасности граждан. Данное положение приобретает особую актуальность в молодежной среде, которая характеризуется, в том числе, и повышенным уровнем агрессивности.

Надо сказать, что обсуждаемая нами ранее означенная потребность может реализовываться как раз в сфере физической культуры - в секциях по различным видам единоборств.

Необходимо, отметить также, что описываемая нами потребность находится в непосредственной взаимосвязи с описываемым нами прежде желанием укрепления своего психоэмоционального состояния с целью снизить или же устранить чувство личной незащищенности, неуверенности в себе, которое значителен на четвертом месте, стремления избавиться от чувства неуверенности в себе, которое явилось вторым по значимости среди своей группы вопросов, и чувства тревоги.

Таким образом, сообщая выше изложенное, мы можем сделать вывод о том, что для юношества одной из важнейших потребностей, которые они стремятся реализовать в сфере физической культуры, является желание стабилизировать и укрепить свое психофизическое состояние, и занятия в сфере физической культуры для студенческой молодежи как раз являются той областью, где возможно осуществить данное, и нам кажется, сей факт чрезвычайно важным, так как молодые люди видят эту возможность именно в физкультурной сфере, которая, отчасти, как раз и призвана решать задачи подобного плана, укрепляя духовное, психологическое начало личности через формирование телесной, физической составляющей человека.

В наименьшей степени респонденты отметили стремление реализовать потребность в соревновательной деятельности в сфере физической культуры.

По убывающей в ряду значимости идут реализация потребности в отдыхе, в повышении работоспособности, в общении, потребности лучше узнать себя. То небольшое значение, которое имеет реализация данных потребностей, определяется вероятнее всего тем, что данные потребности, возможно, реализовать в других сферах деятельности, и, может быть, лучше, по мнению опрашиваемых, чем в сфере физической культуры.

Занятия в сфере физической культуры во многом способствуют меж и внутригрупповой коммуникации, однако наши респонденты отметили реализацию потребности данного в обсуждаемой нами сфере деятельности в незначительной степени, что может свидетельствовать о

том, что они, вероятнее всего, реализуют эту потребность в других областях социального взаимодействия.

Чрезвычайно низкой явилось стремление студенческой молодежи реализовать в сфере физической культуры потребность лучше узнать себя. Причиной этому, на наш взгляд, могут служить следующие объяснения.

Первое из них касается того, что, возможно, студенты, к сожалению, просто не знают исследовательские возможности, с целью узнать более подробно физиологические и психические основы своего организма, которые представляют занятия в сфере физической культуры. А ведь это не общие теоретические знания, а те знания, которые возможно получить о себе только в процессе занятий физическими упражнениями. Здесь и познание максимальных физических возможностей своего организма, и изучение своего психоэмоционального резерва, и многое другое.

Второй же причиной, послужившей минимальному выделению описываемого нами пункта, по нашему мнению, явилось наличествующее сегодня в российской молодежной субкультуре мировоззрение, основой которого является ярко выраженный практицизм и связанные с ним ценности сугубо материального порядка.

Стремление же лучше узнать себя, скорее, относится к философскому, духовному миропониманию жизни. Перед специалистами кафедр физического воспитания, а также студенческой молодежью, ставится главная задача - добиться реального включения различных видов физической культуры в здоровый образ и стиль жизни молодого человека. Реализация этой задачи должна рассматриваться каждым студентом как лично значимая и как общественно необходимая.

Современные научные данные и многолетний опыт практической работы по физическому воспитанию студентов гуманитарной и технической направленности свидетельствует о том, что деятельность в области физической культуры еще не стала для каждого молодого человека насущной потребностью, не превратилась в интерес каждой конкретной личности. Здесь прослеживается прямая взаимосвязь общего культурного уровня молодежи с наличием потребности в физическом и духовном совершенствовании и возможностей конкретного вуза для их культурно эстетического развития.



Список литературы:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура в профессионально ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования// Теория и практика физич. культуры. -1991. -№П. - С.27-30.
2. Выдрин, В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование студентов// Теория и практика физич.культуры. -1995. -№5-6. - С.15-17.
3. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребности в физической культуре: дисс. - Воронеж: 1998.
4. Массовая физическая культура в вузе: учебн.пособид // Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. - М.: Высш.шк., 1991. - 240 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАПРАВЛЕННЫМ РАЗВИТИЕМ ИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ПРОМЫШЛЕННОГО ГОРОДА

Лавров Ю.Н.
Тульский государственный педагогический университет им.
Л.Н.Толстого, г. Тула, Россия

PHYSICAL EDUCATION OF JUNIOR SCHOOLBOY WITH THE DIRECTION OF DEVELOPMENT THEIR COORDINATION ABILITIES IN THE INDUSTRIAL CITY

Lavrov Yu.N.
Tula state pedagogical University them. L. N. Tolstoy,
Tula, Russia

Аннотация: Результаты эксперимента показали достаточную эффективность реализации программы по физическому воспитанию с целенаправленным развитием координационных способностей у младших школьников.

Summary: The article presents the results of the pedagogical experiment on the introduction of the program of physical training first-formers of comprehensive schools on the basis of purposeful development of children's motive coordinating abilities.

Ключевые слова: условия жизнедеятельности, координационные способности, младшие школьники, экспериментальная программа.

Key words: conditions of vital activities, coordinating abilities, junior schoolchildren, experimental program

Младший школьный возраст – это во многом определяющий период в физическом и психическом развитии детей. С поступлением в школу у ребенка меняется вид ведущей деятельности с игровой на учебную (Эльконин Д.Б.). Объем организованной двигательной активности первоклассников, по сравнению с дошкольниками, сокращается практически в два раза (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.).

Однако естественная потребность детей в движениях не становится меньше. Данный период жизни человека характеризуется психологами как «кризис семи лет», суть которого состоит в изменении связей ребенка с окружающей действительностью и его отношения к ней. Задача педагогов - сделать так, чтобы ребенок преодолел этот кризис с наименьшими потерями для своего здоровья и развития.

Жизнедеятельность человека неразрывно связана с климатическими, геофизическими, биохимическими и социальными факторами среды. Обитание и деятельность человеческих популяций в течение многих столетий в сравнительно одинаковых условиях определили не только их особый соматотип, но и особенности функционирования организма на биохимическом и психофизиологическом уровнях. Это обусловлено механизмами приспособления населения различных географических регионов к имеющимся условиям существования.

Результатом адаптации стали генетически устойчивые наборы признаков, определяющих адекватность функционирования организма конкретному набору факторов внешней среды (Н.А. Агаджанян, А.А. Желтиков, А.Е. Северин, 2000). При неблагоприятных условиях существования численность популяции уменьшается вплоть до полного исчезновения. В настоящее время имеются значительные континентальные, государственные и региональные различия в структуре заболеваемости, рождаемости, смертности, а также других показателях здоровья, физического развития и демографии населения.

Установлено, что различия в этих показателях могут наблюдаться даже у населения разных районов крупных городов и зон областей. Например, проведённые исследования на территории Тульской области выявили достоверные различия морфофункциональных и психофизиологических показателей населения трёхразличных зон данного региона (Н.А. Агаджанян, А.А. Желтиков, А.Е. Северин, 2000). Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни большинства населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей детского организма.

Исследования, проведённые во многих городских и сельских школах, показали, что только меньше половины учащихся начальных классов можно отнести к практически здоровым. У большинства отмечаются функциональные нарушения и различные отклонения в состоянии здоровья (Ю.В. Высочин, В.И. Шапошникова, 1999). Лишь около 10 % молодёжи можно считать здоровой, около 40 % детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и питанием (В.А. Фетисов, 2003).

Тула относится к регионам экологического бедствия. Состояние здоровья подрастающего поколения в городе характеризуется следующими данными. Более половины новорождённых имеют отклонения в состоянии здоровья, все чаще отмечаются задержки в физическом и психическом развитии детей, хронические заболевания

регистрируются у 15-20 % дошкольников, более 60 % детей младшего школьного возраста и более 80% подросткового возраста (С.И. Гусев, 1998).

В современных условиях исключительно важной становится роль начальной школы в обучении и воспитании детей. Особое место в педагогическом процессе занимает правильно организованное физическое воспитание младших школьников. Это обусловлено целым рядом причин. По существу дисциплина «физическая культура» является единственным предметом школьного расписания, направленным на укрепление здоровья школьников и повышение уровня их физического развития и подготовленности.

Физическое воспитание является не только эффективным средством воздействия на морфофункциональные показатели организма, но и на личностные качества человека. В настоящее время социально-экономические условия в стране таковы, что для большинства младших школьников основной, а иногда и единственной формой занятий физическими упражнениями, является школьный урок физической культуры. Это накладывает особую ответственность на педагогов, проектирующих и реализующих учебный процесс по физическому воспитанию в образовательных учреждениях.

Реализации учебного процесса обычно предшествует построение его модели, в которой отражены его цели, содержание, формы организации и результаты. Наиболее адекватной моделью в данном случае является учебная программа (Ю.Д. Железняк, 1987). При проектировании, организации и реализации этого процесса в целях его оптимизации должно быть обязательно учтено как можно большее число условий жизнедеятельности занимающихся.

Уровень развития координационных способностей (КС) существенно влияет на эффективность проявления всех остальных двигательных качеств. Из физических качеств ловкость наиболее тесно связана с деятельностью ЦНС.

Основной путь ее развития - расширение школы движений, т.е., по существу, учебная деятельность в сфере физического воспитания. Исходя из концепции единства чувственной и логической ступеней познания (И.П. Павлов), основной акцент в своей программе мы сделали на развитие КС младших школьников.

Это было сделано ещё и потому что, во-первых, этот период наиболее благоприятен для развития данного двигательного качества, который желательно максимально использовать в этом возрасте.

Во-вторых, дети данного возраста ещё не владеют элементарной техникой движений, необходимой для полноценного развития других двигательных качеств (точнее, кондиционных способностей), поэтому

учебный материал предлагается в виде освоения разнообразных двигательных умений и навыков, в том числе и сложнокоординационных.

В-третьих, именно КС из всех физических качеств наиболее тесно связаны с деятельностью ЦНС, в частности, с корой больших полушарий головного мозга. Ещё в свое время Н.А. Бернштейн заметил, что ловкость из всех остальных двигательных качеств стоит ближе к нервной системе, и именно она определяет отношение нервной системы к навыкам. От неё зависит, насколько быстро, у человека может сформироваться тот или иной двигательный навык, и насколько он высокого совершенства сумеет достигнуть. Доктор Ф. Лагранж отмечал, что «ловкость зависит больше от мозга, чем от членов...».

Известный педагог и психолог П.П. Блонский писал: «...воспитание ловкости перекрещивается с воспитанием ума: ловкий ребёнок обыкновенно умный ребенок, хотя не всегда бывает наоборот.» (П.П. Блонский. Избр. пед. произведения. М., 1961, с. 559). Уровень развития КС тесно связан со степенью общей физической подготовленности. Выявлено также, что школьная успеваемость выше у учащихся с более высоким уровнем физической подготовленности (А.Г. Комков, Л.И. Лубышева, 2003). Л.Д. Назаренко (2001) определила, что развитие двигательных-координационных качеств является существенным фактором оздоровления детей и подростков. Так в своей монографии «Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков» она связывает развитие двигательных-координационных качеств с накоплением резервов здоровья детей и подростков.

Суть авторского подхода состоит в том, что сохранять и накапливать резервы здоровья надо не физическими упражнениями вообще, а строго определёнными по содержанию и структуре, оказывающими специфическое влияние на формирование центрального аппарата управления движениями: кору полушарий головного мозга, подкорковые ядра, двигательные центры стволовой части мозга.

Раскрывая генезис (происхождение) представлений о физиологических механизмах координации как особой форме управления движениями, в которой на первое место выходит согласование движений (от межмышечных взаимодействий до согласования двигательных актов с вегетативными функциями), в последнем случае усматривает целительное воздействие двигательных-координационных качеств. Помимо прямого воздействия на согласование функций в аппарате движения, система управления (ЦНС, спинной и головной мозг) по мнению Л.Д. Назаренко оказывает опосредованное влияние на висцеральные функции, обеспечивая эффекты оздоровления.

Анализ программ по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений показывает, что развитие КС у детей осуществляется в основном за счет обучения их основным движениям (разновидности ходьбы, бега, лазаний, перелезаний и метаний), базирующихся на естественных автоматизмах человека.

В условиях школы учащимся приходится не только овладевать новыми двигательными действиями при жестком лимите времени, но и выполнять их в изменяющихся условиях, что требует значительных проявлений ловкости. Высокий уровень развития координационных способностей расширяет двигательные возможности детей не только в процессе аудиторных занятий, но и во время самостоятельной двигательной деятельности.

Результаты воздействия биосоциальной среды на детей конкретного региона могут быть достаточно информативно отражены в модельных показателях их здоровья, психического и физического развития, физической подготовленности. Включённые в региональную программу физического воспитания школьников, они выполняют функции конкретных целей при решении образовательных (обучение двигательным действиям), оздоровительных (развитие физических качеств) и воспитательных задач, а также являются основой педагогического контроля за физическим развитием и подготовленностью детей. Нами была предпринята попытка создать региональную программу физического воспитания первоклассников г. Тулы на основе приоритетного развития у них координационных способностей.

Экспериментальная программа состоит из 4-х частей:

1. Цель, задачи и формы организации занятий по физическому воспитанию учащихся 1-го класса общеобразовательной школы.
2. Организационно-методические указания.
3. Содержание учебного материала.
4. Ориентировочный уровень (модель) психофизической подготовленности учащихся 1-го класса (для г. Тулы).

Программа основана на достижениях педагогики, возрастной психологии и физиологии, теории и практики физического воспитания за последние годы. Разработана она на базе программы «Физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей» (В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, 1993) для школьников основной медицинской группы.

При составлении данной программы учитывалось содержание уже существующих программ, объективность и доступность учебного материала для школьников младших классов. Учебный материал

данной программы подбирался с учётом особенностей развития младших школьников, их подвижности, эмоциональности, относительной быстроты восстановительных процессов (после допустимых нагрузок) и в то же время незаконченности формирования их органов и систем организма, недостаточности развития процессов торможения.

Суть программы - оптимальное развитие двигательных способностей учеников 1-х классов на основе комплексного овладения ими разнообразными двигательными действиями (в том числе и сложнокоординационными) с учетом условий проживания.

В ходе исследований подтверждены следующие особенности в физическом воспитании первоклассников. В этом возрасте уже проявляются половые различия в развитии двигательных способностей. Мальчики имеют некоторое преимущество при выполнении физических упражнений, где значителен вклад скоростных, скоростно-силовых, и, в отдельных случаях, силовых способностей; девочки – в упражнениях на гибкость. Развитие кондиционных и координационных способностей первоклассников носит индивидуальный характер. Координационные способности являются основой для последующего более успешного развития кондиционных способностей. Координационные способности первоклассников развиваются неравномерно.

Наиболее высокие темпы прироста показателей наблюдаются в упражнениях на проявление абсолютных и относительных координационных способностей в циклических локомоциях у мальчиков, способности к согласованию движений, в баллистических движениях с установкой на точность ведущей рукой, в динамическом равновесии у мальчиков и девочек, в способности к точности дифференцирования пространственных параметров движений у девочек. Наиболее низкие темпы прироста показателей наблюдаются в упражнениях на проявление абсолютных и относительных координационных способностей в циклических локомоциях у девочек, в баллистических движениях с установкой на точность не ведущей рукой, в способности к статическому равновесию на правой (левой) ноге, в способности к точности дифференцирования силовых параметров движений у мальчиков и девочек, в способности к точности дифференцирования временных параметров движений у мальчиков.

Результаты формирующего эксперимента показали достаточную эффективность разработанной программы для школьников первых классов, т.к. по его окончании у участников экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, были зафиксированы достоверно более высокие результаты в следующих контрольных упражнениях: у мальчиков – в беге на 15 м с высокого старта, в челночном беге 3х5 м, в метании в цель правой рукой, в точности пространственного анализа

ведущей руки, у девочек – в статическом равновесии на левой ноге, воспроизведении временного отрезка 5 секунд.

Отрицательного влияния реализации экспериментальной программы на процесс развития других двигательных качеств у участников опытной группы не обнаружено. За период эксперимента достоверные положительные сдвиги в показателях психических процессов были отмечены у участников обеих групп. Достоверного преимущества по исследуемым показателям у участников экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, зафиксировано не было.

Отмечен явный (достоверный) половой диморфизм у первоклассников в проявлении некоторых координационных способностей: способности к согласованию движений, ориентированию в пространстве, баллистических движениях с установкой на точность, в точности пространственного анализа, в статическом равновесии на левой ноге, в абсолютных циклических локомоциях.



Список литературы:

1. Бальсевич, В. К. Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 1. – С. 63-65.
1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.
2. Курляев, В.В. Сравнительный анализ уровней физической подготовленности городских и сельских школьников Липецкой области / В.В. Курляев, Т.И. Головина, А.В. Вишняков, В.А. Кашкаров // Культура физическая и здоровья. – Воронеж, 2009. - № 5(24). – 39-43.
3. Лубышева, Л.И. Спортизация общеобразовательных школ России: новые векторы развития /
4. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физкультуры: справ.-метод. Пообие / Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.
5. Собянин, Ф.И. Особенности физической подготовленности сельских школьников / Ф.И. Собянин, Т.А. Миронова, М.Г. Быченкова, Н.П. Фазенда // Культура физическая и здоровья. – Воронеж, 2009. - № 3(22). – 35-38.

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ МОЛОДОГО НАСЕЛЕНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Пенченков А.В., студент факультета ФКиС
Орловского государственного университета, г. Орел
Соломченко М.А., к.п.н., доцент
Приокский государственный университет, г. Орел*

A STUDY OF THE ATTITUDE OF THE YOUNG POPULATION OF THE ORYOL REGION TO A HEALTHY LIFESTYLE

*Panchenkov A. V., student of the faculty of physical culture and sport
Orel state University
Solomchenko M. A., Ph. D., associate Professor
Prioksky State University, Orel*

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы формирования здорового образа жизни молодому поколению. В работе представлен социологический опрос в социальных сетях по данной проблеме. Обозначены пути решения данной проблемы.

Abstract. In this article the problems of forming healthy lifestyle of the young generation. The paper presents a survey on the social networks on this issue. The ways of solving this problem.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, отношение, здоровье, молодежь.

Keywords: healthy lifestyle, attitude, health, youth.

Значительная роль в сохранении и формировании здоровья принадлежит человеку, его положительное отношение к здоровому образу жизни определяет качество его жизни.

В настоящее время существует множество различных трактовок термина «здоровье». По уставу ВОЗ, «здоровье - это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия» [4, с. 5]. Так же в разных источниках [2, 4] выделяю разные составляющие здоровья и вот основные из них:

- физическое здоровье - естественное состояние организма, характеризующееся нормальным функционированием всех его органов и систем;

- психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, эмоциональной устойчивостью, уровнем развития волевых качеств;

- нравственное здоровье определяется такими моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека (отличительными признаками нравственного здоровья человека являются: сознательное отношение к трудовой деятельности, овладение культурой, активное неприятие нравов и привычек, которые противоречат нормальному образу жизни).

Всем известно, что уровень здоровья человека зависит от множества различных факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения [1, с. 8]. При этом по данным Всемирной Организации Здравоохранения, более 50% здоровья определяет образ и условия жизни [4, с. 43].

Мы провели исследование по поводу ведения здорового образа жизни среди населения Орловской области среди населения от 16 до 25 лет. Опрос был проведен в социальных сетях (одноклассники, контакт, фейсбук). Результаты опроса отображены в рис.1

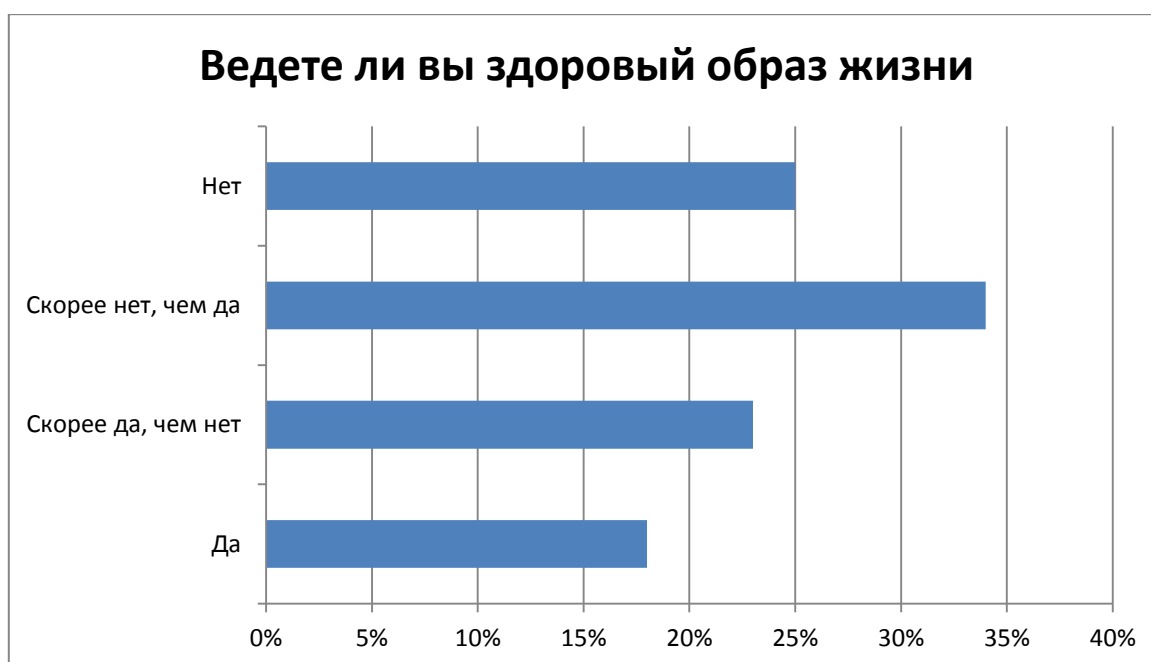


Рис.1. Изучение отношения к здоровому образу жизни населения Орловской области

Проанализировав полученные данные, можно определить, что лишь 41% молодежи Орловской области заинтересованы соблюдением здорового образа жизни. Остальная часть молодежи (59%), не соблюдают здоровый образ жизни, потому что не понимают его

значимость. По данным литературных источников [1, 2, 3], большинство людей прибегают к здоровому образу жизни лишь в результате появления определенных проблем со здоровьем. Молодое поколение воспринимает здоровье как должное и ожидает, что они будут всегда здоровыми, но к сожалению, при отсутствии поддержки здорового образа жизни со стороны самого человека, здоровье не поддерживается и ухудшается.

В здоровый образ жизни включают несколько составляющих и основными из них принято считать следующие: правильное питание, двигательная активность, гигиена, отказ от вредных привычек, рациональный режим труда и отдыха [1 с. 41]. Проведено дополнительное исследование так же в социальных сетях по изучению отношения населения к факторам здорового образа жизни. Результаты опроса представлены в рисунке 2.

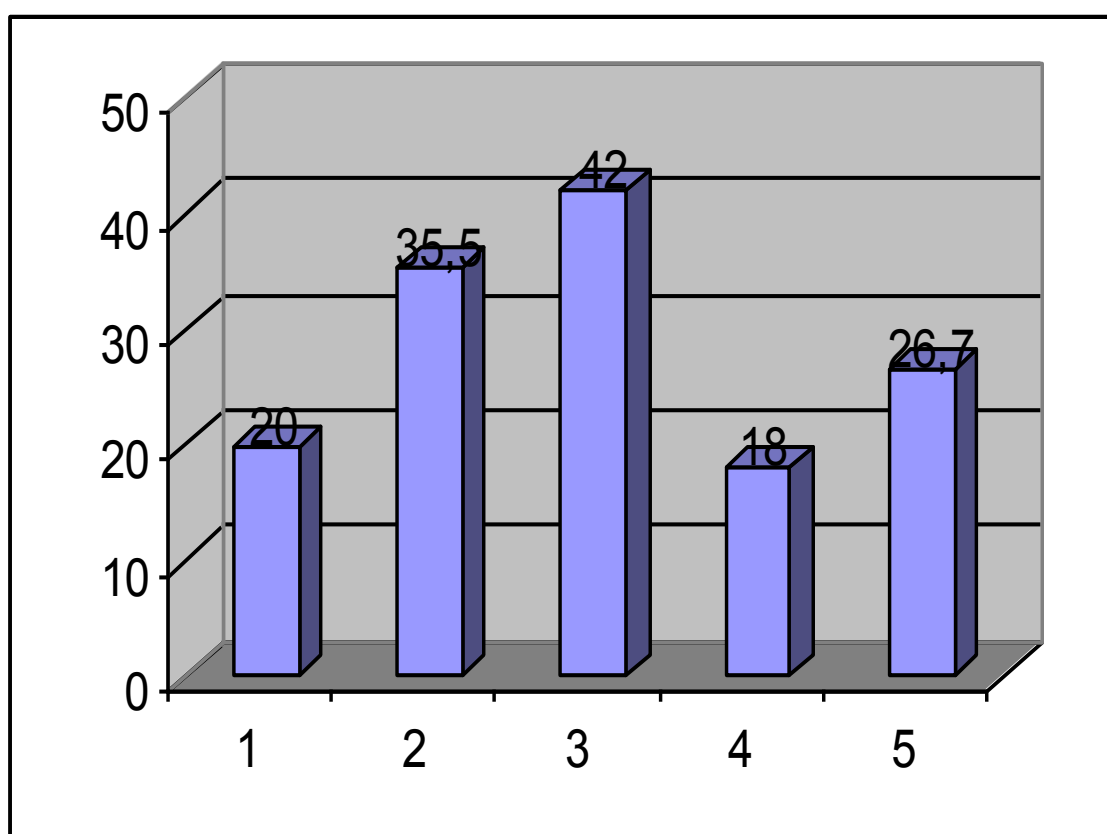


Рис. 2. Изучение отношения населения к факторам здорового образа жизни (1- правильное питание, 2- двигательная активность, 3 - гигиена, 4 – отказ от вредных привычек, 5 – рациональный режим труда и отдыха)

Результаты проведенного опроса показывают, что 20% молодежи положительно относятся к правильному питанию, 35,5% - к двигательной активности, 42% - к гигиене, 18% - к отказу от вредных привычек и 26,7%

к рациональному режиму труда и отдыха. К сожалению, небольшая часть молодежи негативно относится к таким важнейшим факторам здорового образа жизни, как правильное питание и отказ от вредных привычек.

На основании проведенного исследования можно сделать заключение, что молодежь крайне плохо осведомлена в вопросах здорового образа жизни. Исправить сложившуюся ситуацию можно, если провести необходимые исследования для повышения уровня мотивации к здоровому образу жизни, привлекая средства массовой информации.



Список литературы:

1. Паначев, В.Д. Анализ физической культуры и здорового образа жизни / В.Д. Паначев // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. - №4. - С. 40-45.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2012. – С. 139-146.
3. Серова М. Ю. Молодежная политика в экономическом университете (Воспитание здорового поколения) / М. Ю. Серова // Высшее образование в России. - 2011. - № 8/9. - С. 112-116.
4. Конституция ВОЗ docs.cntd.ru/document/901977493

ФАКТОРЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Яцковская Л.Н., Мартиросова Т.А.
Сибирский государственный технологический Университет
г. Красноярск, Россия

FACTORS OF MENTAL HEALTH THE STUDENTS OF THE UNIVERSITY

Yatskovskaya L. N., Martirosova T. A.
Siberian state technological University
Krasnoyarsk, Russia

Аннотация: Психическая составляющая здоровья – главный фактор, определяющий качество нашей жизни. От него в значительной степени зависит личное счастье, профессиональный успех, взаимоотношение в группе и все аспекты физического компонента здоровья.

Annotation: Mental health component is the main factor that determines the quality of our life. Significantly depends on personal happiness, professional success, relationship in the Group and all aspects of physical health component.

Ключевые слова: саморегуляция, целеполагание и целедостижение, копинг, атрибуционный, здоровьесберегающий.

Keywords: self-regulation, goal setting and aldosterone, coping, attributional, health.

Психическое здоровье охватывает все эмоциональные и интеллектуальные реакции. Восприятие, память, мысли, мотивации, эмоции, сновидения и верования – это входит в понятие психического здоровья.

В литературе по психологии здоровья среди факторов, влияющих на здоровье, выделяют три основные группы:

I группа. Независимые факторы, которые показывают наиболее сильные корреляции с состоянием здоровья.

II группа – передающие факторы – представляют собой виды специфического поведения, которые осуществляются индивидом как реакция на воздействие различных стрессоров. В эту группу входят: а) совладание (копинг) с проблемами разного уровня (переживания и трансформация внешних ситуаций и внутренних конфликтов, саморегуляция, целеполагание и целедостижение).

С помощью эффективных копинг – стратегий индивид может оказывать влияние на гормональный уровень, изменения в соматике,

работу иммунной системы; б) употребление и злоупотребление веществами (пищевыми продуктами, лекарствами, алкоголем, никотином и т.п.); в) виды поведения, способствующие здоровью (физическая и умственная активность, выбор экологической среды, самосохранительное поведение в целом, как часть образа жизни, при котором индивид способен предвидеть проблему, мобилизовать ресурсы и проявить профилактическую активность); г) соблюдение правил по поддержанию здоровья и приверженность им (добровольные усилия, направленные на профилактику и лечение болезней).

III группа факторов – мотиваторы. К ним относят стрессоры (функция ключевого стимула, актуализирующего появление других факторов, прежде всего передающих, т.е. включающего механизмы копинга) и существование в болезни (атрибуционный и информационный поиск, потенциальная дистрофия и озабоченность своим состоянием, социальное сравнение, отрицание и принятие болезни). Независимые факторы могут влиять на состояние здоровья непосредственно или через группу передающих факторов. Под влияние мотиваторов запускаются в действие разнообразные индивидуальные механизмы совладания, которые могут использовать ресурсы независимых факторов.

Данная схема может быть использована при анализе и создании новых лечебных и профилактических программ по формированию разнообразных моделей здорового образа жизни. Укрепление психического здоровья – задача каждого человека в любом возрасте, особенно для студенчества. Решение этой задачи невозможно без глубокого знания сущности психики человека, индивидуальных особенностей ее организации, понимания ценности каждой индивидуальности, ее уникальности. Поэтому необходимо учиться и на основе соответствующих знаний формировать навыки управления своим психическим состоянием, укрепление здоровья, раскрытия резервных возможностей человека.

Речь идет об обучении основам когнитивной деятельности и психотерапии, начиная с отрочества и юности. К когнитивным факторам относят: представления о здоровье и болезни, о норме и патологии; различные модели веры в лечение; уровень контроля и влияния на жизненные обстоятельства; восприятие риска и уязвимости, ценности и установки, связанные со здоровьем. Исследование данных факторов происходят в русле эволюции базисных представлений о поляризации единства между сомой и психикой, биологическим и социальным, индивидуальным и средовым. Все большее значение приобретают многофакторный подход к этиологии заболеваний.

В связи с этим валеологическое образование должно стать сердцем и специального педагогического образования. Современный

преподаватель должен быть валеологом, использующим свои знания и организующим здоровьесберегающую образовательную среду, способствующую гармоничному развитию студента.

Необходимым условием такой среды должна стать в первую очередь гармония отношений преподаватель-студент и студент-студент. Огромную роль в формировании психического здоровья может и должна играть культивация положительных эмоций, активное насыщение себя и окружающих ими.

Состояние эмоций обуславливает базу психического здоровья. Эти эмоции способствуют выработке в мозгу человека естественных внутренних стимуляторов – эндорфинов, обладающих обезболивающим действием и вызывающих чувства радости, счастья и устойчивый интерес к жизни. Поскольку эмоции влияют на функции организма, эмоциональное благополучие имеет прямое отношение к физическому здоровью.



Список литературы:

1. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер.- М.: Флинта: Наука, 2001.- 416 с.
2. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-352с.
3. Абаскалова, Н.П. Здоровью необходимо учить / Педагогические и медицинские проблемы валеологии / Н.П. Абаскалова. - сб. трудов междунар. конф. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1999, 423 с., С. 9-11.
4. Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография /Н.П. Абаскалова. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2001.-316 с.
5. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз» / Н.П. Абаскалова // Интегральный подход к формированию здоровья человека. Тезисы докладов и науч. статей региональной научно-прак. конф. врачей, педагогов, психологов (26-27 октября 2000г). – Новосибирск, 2000.–148 с., С.29-32.
6. Авдеева, Н.Н. Здоровье как ценность и предмет научного знания / Н.Н. Авдеева, И.И. Ашмарин, Г.Б. Степанова // Мир психологии. – 2000. - №1. – С. 68-75.
7. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд. – М.: ФиС, 1990.-208 с.
8. Быховская, И.М. Здоровье как практическая аксиология тела / И.М. Быховская // Мир психологии. – 2000. - №1. – С. 82- 89.

Научное издание

Международный научный журнал «Наука-2020»
по материалам Всероссийской научно-практической конференции

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

В авторской редакции

Ответственный секретарь Рымшин С.А.
Технический редактор Ртищева Т.М.
Корректор Токарева К.Е.

Подписано к изданию 25.12.2015 г.
Объем 7,6 печ. л.

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Научно-издательский центр МАБИВ**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Официальный сайт НИЦ МАБИВ – www.akadem-mabiv.ru

тел: +7 (910) 300-12-42
e-mail: info@akadem-mabiv.ru