

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Департамент физической культуры и спорта
Ульяновской области

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
УЧЕБНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССОВ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Сборник научных трудов

Ульяновск
2011

УДК 796.01:378
ББК 75.1
С 56

Редакционная коллегия:

Буянов В.Н.
Ключникова Н.Н. – ответственный за выпуск
Почкайло Н.А.
Суханова Е.М.
Галиева А.Р

Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования : сборник научных трудов. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 232 с.

ISBN 978-5-9795-0729-3

На девятой Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования», которая состоялась 16 февраля 2011 года, были заслушаны и обсуждены проблемные направления в области физической культуры и спорта в системе образования: развитие личности в рамках учебного процесса; современные проблемы физического воспитания; применение в работе новых оздоровительных методик и технологий; проблемы студенческого спорта.

Сборник рассчитан на работников сферы физической культуры и спорта, соискателей, аспирантов и студентов спортивных вузов, а также спортсменов и тренеров нефизкультурных вузов.

В сборник включены статьи, напечатанные в авторской редакции.

**УДК 796.01:378
ББК 75.1**

ISBN 978-5-9795-0729-3

© Колл. авторов, 2011.
© Оформление. УлГТУ, 2011

РОЛЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА В ПОВЫШЕНИИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Алексонис В.Б., Колесникова О.А.

Современное общество выдвигает всё возрастающие требования к молодежи. Руководители заводов, фирм, предприятий хотят видеть в своих рядах высококвалифицированных и главное физически и психологически здоровых работников. Кому нужны больные работники?

Многолетние наблюдения и анкетирование на кафедре физического воспитания Братского государственного университета показывают, что немалая часть студентов, в том числе младших курсов уже имеют те или иные хронические заболевания и, следовательно, воспитание у студентов готовности к здоровому образу жизни остается актуальной задачей.

40-50% студентов 1 курса приходят физически и психологически неподготовлены, имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, у них низкая мотивационная потребность к занятиям физической культурой и спортом, отсутствие стремления и умения улучшить свой физический статус, нет физкультурной грамотности, негативное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Студенты I-2 курсов недостаточно знают цели и задачи физического образования, спорта, двигательной реабилитации. Поэтому вопрос о том, как научить студентов постоянно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их регулярно применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, является актуальным.

Необходимо, с одной стороны, заложить основные понятия физической культуры в широком понимании, привить навыки здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой и спортом, с другой – повышать двигательные качества и физическую подготовленность студентов.

Положительное отношение студентов к физическому воспитанию и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе. Реализация задачи по включению физической культуры в здоровый образ жизни каждым студентом должна рассматриваться с двудеиной позиции - как личностно значимая и как общественно необходимая.

Уровень здоровья и физического развития молодежи выступают в качестве важных условий осуществления в последствии функций производителей материальных и духовных благ общества. Поэтому так важно сформировать в молодежной среде устойчивое отрицательное

отношение к вредным привычкам (алкоголизм, наркомания, курение), активные установки у студентов на соблюдение здорового образа жизни.

Спортивный клуб и кафедра физического воспитания на материально-технической базе Братского государственного университета решают задачи по укреплению здоровья студентов, а также проводят мотивационную политику успешности в повседневной жизни и выбранной профессии.

- вовлекают студенческую молодежь, аспирантов, преподавателей в систематические занятия физической культурой и спортом;

- воспитывают физические и морально-волевые качества, укрепляет здоровье и снижает заболеваемость, повышает уровень профессиональной готовности, социальной активности всех членов коллектива Братского государственного университета;

- организуют проведение массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий;

- ведут работу по созданию секций и команд по видам спорта;

- пропагандируют физическую культуру и спорт, здоровый образ жизни, оказывает помощь профсоюзным комитетам в организации содержательного досуга и привлечения широких масс студентов и спортсменов БрГУ к массовым общественно-политическим мероприятиям.

Спортивный клуб БрГУ выполняет следующие функции:

- осуществляет внедрение физической культуры и спорта в учебную и трудовую деятельность, быт и отдых студентов, преподавателей и сотрудников вуза; пропагандирует здоровый образ жизни, формирует знания и навыки личной и общественной гигиены, самоконтроля, оказания первой помощи; ведет борьбу по преодолению вредных привычек (алкоголизм, курение, наркомания).

- создает необходимые организационно-методические условия для занятий различными формами и видами физической культуры и спорта в соответствии со сложившимися в БрГУ традициями, профилем подготовки специалистов, интересами членов коллектива; внедряет новые формы и методы физического воспитания, передовой опыт и достижения науки;

- рационально и эффективно использует материальную базу;

- проводит работу по физической реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, привлекает их к участию и проведению массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- организует и проводит учебно-тренировочный процесс в спортивных секциях, группах, сборных командах, клубах по спортивным интересам;

- разрабатывает и реализует календарные планы массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, традиционных спартакиад, обеспечивает безопасность их проведения;

- обеспечивает контроль за учебно-тренировочным процессом в секциях спортивного клуба по подготовке студентов-спортсменов высокой спортивной квалификации, способствует созданию необходимых условий для роста их спортивного мастерства;

- формирует сборные команды по видам спорта БрГУ и обеспечивает их участие в спортивных соревнованиях;

- участвует в подготовке допризывной и призывной молодежи к военной службе;

- организует совместно с органами здравоохранения медицинский контроль состояния здоровья занимающихся физической культурой и спортом в секциях и группах спортивного клуба;

- обеспечивает рациональное и эффективное использование материально-технической базы — спортивных сооружений, инвентаря и оборудования, организует работу пунктов проката спортивного инвентаря;

- организует и проводит спортивно массовые соревнования, смотры-конкурсы на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учебных групп, факультетов, курсов, кафедр и других подразделений вуза;

- готовит предложения по развитию физической культуры и спорта для комплексного плана социального развития БрГУ;

Ожидаемые результаты совместной работы спортивного клуба и кафедры физического воспитания:

- снижение уровня заболеваемости среди студентов;

- соблюдение валеологических требований в процессе обучения;

- интеграция заинтересованных структурных подразделений в процесс реализации учебных и внеучебных мероприятий;

- создание благоприятного психологического климата в студенческом коллективе;

- укрепление и совершенствование резервных возможностей организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.

- формирование установки на здоровый образ жизни и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛАХ III, IV ВИДОВ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫБОР ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Андреев В. В., Павлюченко О. А., Фоминых А. В.

Первостепенное значение для педагогической деятельности учителя физкультуры в коррекционной школе III, IV видов имеет понимание личности учащегося. Структура личности включает в свое содержание такие индивидуально-психологические состояния, как темперамент, характер, способности.

Анализ практической деятельности с учащимися школы-интерната III, IV видов г. Абакана позволяет сделать вывод, что условием результативной деятельности является соответствие типологических особенностей в проявлении основных свойств нервной системы. Для выбора соответствующей деятельности, следует пройти целый этап формирования интересов, мотивов, потребностей.

При выборе физкультурной деятельности необходимо руководствоваться рекомендациями Шамина А. М. [2, с. 73-80], адаптированными нами для контингента школьников с депривацией зрения:

1. Учащимся с сильным, подвижным, неуравновешенным типом нервной системы можно рекомендовать физические упражнения, требующие комплексного проявления качеств (подвижные и спортивные игры). Эти дети характеризуются желанием продемонстрировать свое превосходство над сверстниками, испытывают при занятиях возбуждение, азарт, при этом реализуется потребность в движении, уверенность в способностях. Учащимся с подвижным типом нервной системы можно рекомендовать как организованную, так и самостоятельную форму занятий.

2. Учащимся со слабым, подвижным, неуравновешенным типом нервной системы, с индивидуальными особенностями, как общительность, социальная активность, чувствительность (качество, необходимое при скоростной работе и перестройке в процессе подвижных и спортивных игр), можно также рекомендовать физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств.

Учащимся со слабой, подвижной, неуравновешенной нервной системой свой выбор объясняют привлекательностью соперничества, желанием испытывать волнение, возбуждение, азарт, желание реализовать потребность в движениях, они тяготеют к физическим упражнениям, но с частой сменой и разнообразием действий.

В силу низкой выносливости слабой нервной системы и ее неспособности выдерживать физическую нагрузку длительное время, для данного типа учащихся рекомендуется использовать умеренную физическую нагрузку.

3. Учащимся со слабым, инертным, тормозным типом нервной системы, обладающим высокой чувствительностью, тревожностью, быстрой физической и психологической утомляемостью, низкой выносливостью в стрессовых ситуациях, низким уровнем смелости и решительности, неспособностью к быстрому переключению с одного действия на другое, но с определенной усидчивостью, сдержанностью, устойчивостью к монотонной деятельности и неплохими скоростными качествами рекомендуются физические упражнения, требующие определенной выносливости – бег, ходьба на лыжах, плавание, велосипед.

Учащиеся с данным типом нервной системы производят выбор физических упражнений, которые характеризуются спокойствием, не требующим разнообразия, они желают быть независимыми в своих действиях, склонны к физическим упражнениям, требующим собранности и сосредоточенности.

4. Учащиеся с сильным, уравновешенным типом нервной системы, обладающие низким уровнем общительности, социальной активности, но достаточной выносливостью для человека, имеющего патологию зрения, устойчивостью к монотонной деятельности, собранностью, спокойствием, терпеливостью к однообразной работе так же, как и детям со слабым, инертным, тормозным типом нервной системы, можно рекомендовать занятия физическими упражнениями, требующими проявления определенной выносливости (бег, ходьба, лыжи, плавание, велосипед).

Мотив выбора у этих учащихся характеризует их склонность к спокойным упражнениям, не требующим разнообразия, но требующим собранности и сосредоточенности, желание переносить физические нагрузки и быть независимыми при выполнении физических упражнений.

На таблицах 1 и 2 обозначены формы организации занятий, физическая нагрузка во время занятий и виды физических упражнений, рекомендуемые для уроков адаптивной физической культуры в школах III, IV видов с учащимися, имеющими депривацию зрения.

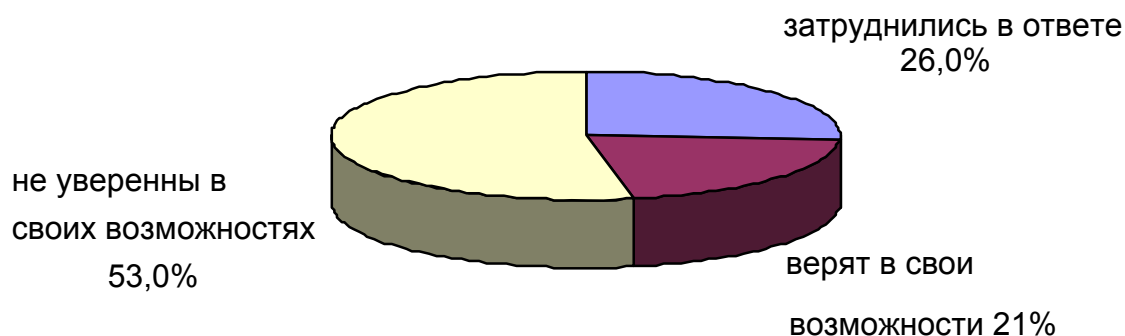
№ п/п	Тип нервной системы Рекомендации по занятиям	Подвижный		Инертный	
		сильный	слабый	сильный	слабый
1	Формы организации занятий	Самостоятельная и организованная	Организованная	Самостоятельная и организованная	Организованная
2	Физическая нагрузка во время занятий	Умеренная	Низкая и умеренная	Умеренная	Низкая и умеренная
3	Виды физических упражнений	Упражнения комплексного проявления двигательных качеств (подвижные и спортивные игры)		Упражнения, требующие проявления определенной выносливости (продолжительная ходьба, бег, лыжи, плавание, велосипед)	

Таблица № 1. Для учащихся, имеющих противопоказания к нагрузке и отдельным видам физических упражнений.

№ п/п	Тип нервной системы Рекомендации по занятиям	Подвижный		Инертный	
		сильный	слабый	сильный	слабый
1	Формы организации занятий	Самостоятельная и организованная	Самостоятельная и организованная	Самостоятельная и организованная	Самостоятельная
2	Физическая нагрузка во время занятий	Умеренная и высокая	Умеренная	Умеренная и высокая	Умеренная
3	Виды физических упражнений	Упражнения комплексного проявления двигательных качеств (подвижные и спортивные игры)		Упражнения, требующие проявления определенной выносливости (продолжительная ходьба, бег, лыжи, плавание, велосипед)	

Таблица № 2. Для учащихся, не имеющих противопоказаний.

У слабовидящих детей в процессе наблюдения и исследования выявлена более высокая потребность в занятиях физической культурой и вместе с тем низкая вера в свои возможности, о чем свидетельствуют результаты анкетирования, проведенного в коррекционной школе-интернате III, IV видов г. Абакана среди учащихся 5 – 12 классов.



Так, 74 % опрошенных хотели бы заниматься регулярно физической культурой и в спортивных секциях, достигнув определенных результатов, но только 21 % верят в свои силы и возможности, а 53 % не уверены в возможности своих сил, 26 % затруднились в ответе.

По определению авторов Демирчоглян Г. Г. и Демирчоглян А. Г. [1, с. 63], при готовности личности к деятельности любого рода, есть единство трех сформированных подсистем человека: мотивационный (установки), информационный (знания), операционный (умения). Все эти три подсистемы формируются в процессе физического воспитания. Также разделение процесса адаптивного физического воспитания на три аспекта позволяет глубже смотреть на круг задач, которые должны решаться в коррекционных школах-интернатах III, IV видов.

Список литературы:

1. Демирчоглян Г. Г., Демирчоглян А. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. – М.: Советский спорт, 2000.
2. Шамин А. М. Формирование физкультурных потребностей и способностей. / Теория потребностей и способностей. – Горький, 1984.

ИЗМЕНЕНИЯ АНАЭРОБНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОВ - ПЛОВЦОВ В РЕЗУЛЬТАТЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НОРМОБАРИЧЕСКОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Арбузова О.В., Переверзева И.В.

Современная спортивная деятельность направлена на достижение высоких результатов, что невозможно без использования новых средств и методов применяемых в спортивной тренировке.

Известно, что при физических нагрузках возникает состояние гипоксии, которое отслеживается не только в скелетных мышцах, но и в висцеральных органах [1] в результате несоответствия между кислородным запросом и возможностями систем дыхания, кровообращения и крови в доставке O_2 в ткани [1;4]. Поэтому для повышения сопротивляемости организма к недостатку кислорода в спортивной практике получила широкое применение гипоксическая тренировка [2;5].

Исходя из вышесказанного, была определена цель исследования: изучить влияние двухнедельной нормобарической гипоксической тренировки на анаэробные возможности спортсменов-пловцов 17-21 года.

В исследовании принимали участие восемь спортсменов-пловцов 17-21 года, занимающиеся в секции спортивного плавания.

Исследование проводилось на базе лаборатории Ульяновского государственного университета во второй половине дня.

В соответствии с задачами исследование было построено по блокам.

Первый блок включал в себя исследование исходных показателей анаэробной производительности. Уровень анаэробных возможностей оценивался по показателям 1-минутного теста [3]. Для определения способности спортсменов противостоять недостатку кислорода в исследовании использовались функциональные пробы Штанге и Генчи. Пробы проводились в состоянии относительного мышечного покоя до и после применения двухнедельной нормобарической гипоксической тренировки.

В рамках второго блока исследования проводилась двухнедельная нормобарическая гипоксическая тренировка. Прерывистая нормобарическая гипоксическая тренировка проводилась в течение двух недель по схеме: 5 минут дыхание гипоксической газовой смесью с 10 % содержанием кислорода, 5 минут дыхание атмосферным воздухом. Сеанс включал в себя 6 повторений. Гипоксическая тренировка проводилась на фоне плановых плавательных нагрузок.

В рамках третьего блока оценивалось влияние нормобарической гипоксической тренировки на анаэробные возможности спортсменов.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием компьютерной программы Statistika 5.5, MS Excel 2003.

Результаты исследования свидетельствуют, что двухнедельный курс нормобарической гипоксической тренировки способствовал увеличению времени задержки дыхания: проба Штанге на 19,7 % ($p < 0.05$), проба Генчи на 20,6 % ($p < 0.05$) полученные данные можно оценивать, как снижение порога чувствительности к гипоксии и гиперкапнии.

Проведённые тесты в большей степени характеризуют изменения чувствительности нейронов дыхательного центра к гипоксии и гиперкапнии, которые согласуются с ответными реакциями внешнего

дыхания на гипоксические стимулы различной величины. Гипоксические стимулы оказывают влияние на течение метаболических процессов во всех органах и тканях, включая скелетные мышцы и висцеральные органы [1], и создают предпосылки для расширения аэробных и анаэробных возможностей организма [3;5].

Полученные данные свидетельствуют, что использование двухнедельного курса нормобарической гипоксической тренировки способствовало увеличению абсолютных и относительных показателей анаэробной производительности спортсменов на 24,8 % ($p < 0.05$) и 22,7% ($p < 0.05$), соответственно.

Таким образом, данные полученные в результате воздействия двухнедельного курса нормобарической гипоксии (с 10% содержанием кислорода в гипоксической газовой смеси), свидетельствуют о повышении резистентности к гипоксически – гиперкапническому стимулу у спортсменов- пловцов и снижению чувствительности дыхательного центра к гипоксии и гиперкопнии.

Результаты проведённых исследований указывают на высокую эффективность двухнедельного курса нормобарической гипоксической тренировки, который приводит к достоверному увеличению анаэробных возможностей организма у пловцов и может быть использован в годичном тренировочном процессе, как средство достижения высоких спортивных результатов.

Список литературы:

1. Балыкин М.В. Морфофункциональные изменения в системе внешнего дыхания при физических нагрузках в горах / М.В. Балыкин, Х.Д. Каркобатов, С.А. Сагидова // Материалы V Всероссийской конференции с международным участием «Механизмы функционирования висцеральных систем» – Санкт-Петербург: ООО «Турусел», 2007. – С. 40 – 41.
2. Волков Н.И. Развитие адаптации к воздействию физических нагрузок у спортсменов в процессе тренировки / Н.И. Волков, Ю.Л. Войтенко, О.И. Попов // Материалы Всероссийской конференции с международным участием. – Ульяновск: УлГУ. – 2007. – С. 54.
3. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
4. Колчинская А.З. Вторичная тканевая гипоксия / А.З. Колчинская, В.П. Дударев, Е.Г. Лябах. – Киев: Наук. Думка, 1983. – 255с.
5. Колчинская А.З. Интервальная гипоксическая тренировка в спорте высших достижений / А.З. Колчинская // Спортивная медицина . – 2008. – № 1. – С. 9 – 24.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ

Арбузова О.В., Переверзева И.В.

Свое выражение инновационная деятельность находит и в разработке новых технологий организации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию.

Известно, что понятие «технология» относительно недавно появилось в спортивной педагогике. В связи с тем, что в различных источниках оно трактуется по-разному, возникает необходимость более детального его рассмотрения. Данное понятие было внесено в педагогику из сферы материального производства, где оно означает совокупность приемов и способов получения, обработки или переработки сырья, материалов, полуфабрикатов или изделий, осуществляемых в различных отраслях. Под технологией понимают также операции добычи, обработки, переработки, транспортирования, складирования и хранения, то есть совокупность процессов, составляющих производственный процесс.

Цель его использования в педагогике и вкладываемое содержание наиболее точно определил В.П.Беспалько [2], отмечая, что «обновление сегодняшней школы возможно только через научно-обоснованное совершенствование педагогической технологии, предполагающей строго научное проектирование и точное воспроизведение ... гарантирующих успех педагогических процессов». Эта мысль перекликается с идеями Я.А.Коменского [5], который утверждал, что «если метод доведен до безошибочной верности, то результат ... не может не воспоследовать». По сути речь у великого чешского педагога шла о педагогической технологии.

Вместе с тем в педагогической литературе глубокая разработка этого понятия началась недавно. С начала 60-х годов исследования педагогических технологий велись в области применения технических средств в учебном процессе. В 70-х понятие «педагогическая технология» сильно расширилось, и к нему стали относить фактически все основные проблемы дидактики, а также предложения, направленные на совершенствование учебно-воспитательного процесса. В 80-х годах над проблемой основательно работает В.П.Беспалько [2]. Однако одним из основных выводов работы явилось отождествление понятий «педагогическая технология», «педагогическая система» и «педагогический процесс». В начале 90-х годов авторы программы учебного курса «Педагогическая технология» МГПУ отмечают, что «теория воспитания освещает сущность процесса и обогащает педагога знаниями о закономерностях формирования личности. Методика воспитательного процесса раскрывает способы организации жизни воспитанника в согласии с поставленными воспитательными целями».

Момент операционного воздействия педагога ... на воспитанника ... обеспечивается педагогической технологией, которая «охватывает различные стороны педагогического воздействия; организацию общения с ними; предъявление требования в целях его развития; организацию системы положительных подкреплений социально-психологических новообразований воспитанника; организацию тормозящих воздействий, корректирующих социально значимые отношения; организацию информационных воздействий (групповых и индивидуальных); организацию групповой и коллективной деятельности».

Ф.Янушкевич [10] определяет педагогическую технологию как систему научных принципов программирования процесса обучения и использования их в образовательной практике с ориентацией на детальные и допускающие оценку цели обучения.

Изучение научно-педагогических источников свидетельствует о том, что педагогическая деятельность, позволяющая говорить о ее технологичности, обладает рядом характерных черт. К таким чертам относятся: гарантированность достижения запланированных результатов и их воспроизводимость; определенная последовательность действий; непротиворечивость воздействий внутренней логике развития личности обучающихся; оптимальность выбранных способов педагогического влияния на студентов и др. Применительно к работе тренера можно также говорить о технологии. Болгарский ученый Н.Стефанов [8] отмечает: «Чтобы деятельность получила право называться технологией, необходимо, чтобы она была сознательно и планомерно расчленена на элементы, реализующиеся в определенной последовательности».

В педагогической деятельности преподавателя физического воспитания необходимо выделить следующие алгоритмизированные действия, осуществляемые в определенной последовательности:

а) анализ ситуации физического развития студентов в тренировочном процессе;

б) диагностика индивидуальных способностей занимающихся спортом и проектирование их психологической структуры;

в) прогнозирование возможных изменений в личностном развитии студентов при использовании тех или иных способов педагогического воздействия;

г) разработка целостной программы деятельности по подготовке студентов к соревнованиям, включающей в себя организацию общения с ними и предъявление к ним требований;

д) организация исполнения программы деятельности, осуществление конкретных действий по эффективному проведению учебно-тренировочного процесса;

е) контроль за результатами педагогической деятельности и корректировка ее программы.

Как показывает педагогическая практика, чем более грамотно и полно реализуются все эти действия, тем эффективнее деятельность преподавателя физического воспитания. В связи с этим можно сказать, что под технологией педагогической деятельности преподавателя физического воспитания вуза следует понимать целостную систему постоянно воспроизводимых им действий по организации и проведению учебно-тренировочного процесса, направленных на максимально возможное физическое развитие личности студента и приводящих к запланированному результату.

В технологическом компоненте деятельности педагога инновационное начало проявляется:

- в разработке плана проведения занятия в соответствии с конечными целями учебно-тренировочного процесса;
- в перекомпозиции плана своих действий в случае предвидения каких-либо отклонений в ходе подготовки студента к соревнованиям;
- в конструировании учебно-тренировочной и познавательной информации;
- в составлении методик диагностирования личности студента, определения прогноза его физического развития;
- в построении взаимоотношений с занимающимися спортом на основе принципа сотрудничества: взаимоуважения, взаимодоверия, доброжелательности взаимопомощи, сотворчества;
- в обеспечении максимальной индивидуализации, интенсификации тренировочного процесса;
- в таком проведении занятий по физической культуре, когда основной задачей на каждом из них выступает реализация человекоформирующей функции, когда атмосфера занятия представляет атмосферу всеобщей работы, непринужденной обстановки, благоприятных условий для усвоения новых физических упражнений, целостного физического развития личности студента.

Результаты изучения научной литературы и профессиональной деятельности педагогов показывают, что под педагогическим творчеством следует понимать специально осуществляемую деятельность, которая направлена на достижение максимально возможных спортивных результатов занимающихся.

Таким образом, развитие инновационной культуры преподавателя физического воспитания вуза есть процесс изменения его профессиональной деятельности, протекающий под воздействием определенных факторов и выражающийся в повышении результатов студентов, в обновлении технологии их достижения, а также методов и приемов анализа собственного педагогического труда и поиска путей его совершенствования [1].

Для совершенствования и развития инновационной культуры преподавателей физического воспитания данная проблема является крайне актуальной. Изучение образовательного процесса по физической культуре показывает, что на современном этапе сформировалась определенная практика инновационного решения педагогических задач в ходе обучения студентов. Она наполнена конкретным содержанием и обладает рядом характерных особенностей.

Во-первых, инновационный подход к физической культуре студентов не имеет ничего общего с «оптовым» характером учебно-тренировочного процесса в вузе. При «оптовом» характере учебно-тренировочного процесса студент не является активным субъектом своего собственного преобразования, нацеленным на максимальное раскрытие познавательного и творческого потенциала. Такой учебно-тренировочный процесс не приносит ему удовлетворения и радости, не будит в нем познавательную активность. В ходе такого учебно-тренировочного процесса активную, напряженную, творческую и результативную работу показывает лишь каждый шестой студент. Остальная же часть обучаемых реализует свой потенциал далеко не в полную силу.

По сути речь в данном случае идет о той педагогике, которая получила название «бездетной», в которой просто не предусмотрено место для проявления активного, творческого, самостоятельного и результативного труда, приносящего студентам настоящую радость и способствующего развитию позитивных сторон личности. Целенаправленное изучение данного вопроса позволило выявить причины, порождающие «бездетную», «оптовую» педагогику. Прежде всего, в основе такой педагогики лежит ошибочное представление о том, будто педагог делает все как надо, а студенты либо «сопротивляются», не хотят тренироваться в полную силу, проявлять самостоятельность, инициативу, либо не способны успешно заниматься на занятиях. Как показывает практика, большинство студентов хотят достичь высоких результатов по физической культуре. Эти данные в полной мере подтверждаются практикой творчески работающих преподавателей.

Что касается потребительского отношения занимающихся спортом, то такой взгляд также опровергается педагогической практикой, которая показывает, что на занятиях, где студентам не предоставляется возможность проявить инициативу, самостоятельность, творчество, им становится скучно и неинтересно. Они начинают отвлекаться, заниматься делами, не связанными непосредственно с изучением новых физических упражнений, разговаривать между собой и т.д. Педагог же, квалифицируя их поведение как безответственное отношение к тренировке, как нарушение порядка, зачастую теряет самообладание и прибегает к наказанию – то ли шумным разбором, то ли обращением к заведующему кафедрой физической культуры с просьбой оказать соответствующее

«воздействие» на занимающегося. Нередко дело заканчивается оскорблением, унижением достоинства обучающегося. Конфликты растут, у студента развивается негативное отношение к педагогу, он становится «трудным» и теряет интерес к занятиям спортом. Как свидетельствует опыт педагогов-новаторов, у творцов в своем деле, студент занимается с увлечением, охотой, напряженно, активно в том случае, если преподаватель вовлекает его в такую деятельность, в которой он может проявить себя как личность, в которой он сам размышляет, сам пытается применить знания на практике, сам «добывает» знания. Данный труд требует усилий, напряжения интеллектуальных, эмоциональных, волевых сил, но он же доставляет радость и удовлетворение [11].

Является естественным, что на основе ошибочных представлений складываются и ошибочные выводы: раз студент «сопротивляется», не желает заниматься с полной отдачей сил, то следует сильнее «жать и давить» на него. При этом о целостном и гармоничном развитии личности никто не вспоминает. Что происходит в результате «педагогики давления»? По образному выражению одного из педагогов, деятельность которого отличается высоким уровнем инновационной культуры, «больному становится все хуже и хуже, а врач вместо того, чтобы изменить способы лечения, признать свою ошибку, несостоятельность применяемой стратегии, лишь увеличивает дозы того самого лекарства».

Во-вторых, практика инновационного решения педагогических задач отличается от сложившихся традиционных подходов в учебно-тренировочной работе, прежде всего тем, что она основывается на учете коренных психологических особенностей занимающихся:

- на их стремлении к познанию мира, к своему развитию и воспитанию. Еще Аристотель писал, что ум человеческий отличается ненасытной восприимчивостью к познанию, жаждой знания. При этом Я.А.Коменский (1982), развивая эту мысль, считал, что «человеку свойственно стремление к гармонии», что для человека «естественнее, легче стать мудрым, чем чтобы со стороны пришедшая испорченность могла затруднить его развитие»;

- на способности молодых людей переносить значительные трудности ради достижения успеха в спорте и даже стремление к трудностям в целях проверки самого себя;

- на стремлении занимающихся спортом к самостоятельности, активности, самовыражению, творчеству и признанию. «Создайте для обучающихся благоприятные условия и вы увидите, какими активными, самостоятельными и творческими людьми станут ваши ученики», – рекомендует известный педагог-новатор В.Ф.Шаталов [9];

- на стремлении занимающихся к игровой деятельности в процессе занятий спортом. И это не случайно. Известный советский психолог Узнадзе писал: «Игра ... есть основная генерализованная форма развития

деятельности, форма свободного, спонтанного проявления функциональной тенденции».

Другой характерной чертой практики инновационного решения педагогических задач в процессе физической культуры студентов является то, что недостаток социально-нравственного и познавательного опыта у многих из них компенсируется четкой и продуманной «до мелочей» организацией их тренировочной деятельности, обязательным оказанием им помощи и поддержки, особенно на первых этапах.

В-третьих, практика инновационного решения педагогических задач основывается на твердом убеждении педагогов-творцов в том, что нет неспособных к обучению студентов, а есть нераскрытые способности. Как заметил один из педагогов, чья инновационная деятельность изучалась, «студенты не страдают сами по себе умственной или физической неполноценностью, такими их делает несовершенный педагогический процесс». Кроме того, как показывает инновационная практика, нет и «трудных» обучающихся. Такими они становятся, если педагог не нашел методов воздействия, адекватных индивидуальным особенностям каждого занимающегося спортом, не создал необходимых условий для развития их как личности. Педагоги-творцы убеждены, что все занимающиеся спортом по-своему талантливы и все без исключения способны успешно освоить программу обучения по физической культуре. Но для этого необходимо сначала поставить перед собой такую задачу и затем найти к каждому индивидуальный подход. Наиболее четко ее выразил Я.А.Коменский [5], который писал: «Нет такого человека, который не смог бы знать и иметь возможность понять все, что находится в мире. А то, что до вершин знаний доходят лишь немногие, а некоторые приближаются к ним не иначе как с трудом, задыхаясь, с головокружением, постоянно спотыкаясь и падая, – то это происходит не от того, что для человеческого рода есть что-либо недоступное, а от того, что метод обучения запутан».

В-четвертых, характерным для инновационной деятельности педагогов является их небезразличное отношение к обучающимся. По этому поводу Е.Н.Ильин (1988) писал: «Искусство воспитания – одно из самых древних и сложных. Но начинается оно с поразительно простого и бесхитростного: принять и полюбить ученика такого, какой он есть». Основное влияние на обучающихся педагог оказывает на учебно-тренировочных занятиях. Изучение инновационной деятельности преподавателей по физическому воспитанию показывает, что инновационный подход к проведению занятий означает такую организацию взаимодействия педагога и ученика при которой:

- на все и на всех хватает внимания;
- каждое занятие для занимающихся спортом должно быть проверкой своих сил и возможностей, которые вызывают еще больший интерес к тренировкам;

- максимально реализуется человекоформирующая функция;
- усилия педагога направлены не на обеспечение безропотного послушания студентов, а на обеспечение их активной интеллектуальной, волевой и нравственной деятельности.

По сути, занятие – это всему начало и всему итог! В связи с этим, как отмечают инновационно работающие педагоги, перед ними постоянно встают следующие вопросы: «Зачем я иду на занятие? Какую мысль я сегодня оставляю ученикам? Какое чувство сегодня пробужу у них? Личностей ли я видел в них? О чем думали они, работая на занятии: может только делали вид будто работают, а думали о постороннем или вообще ни о чем?». Если занятие рассматривается как педагогическое общение с учениками, духовное взаимообогащение, как творческая лаборатория, а не просто работа, то следует почаще задавать себе такие вопросы. Опытные педагоги, творчески подходящие к педагогическому взаимодействию с учениками, отмечают: «Не надо копировать ничью манеру проведения учебно-тренировочных занятий: надо смотреть, как ведут занятия опытные преподаватели, и вырабатывать свою методику».

Имеет свои отличительные черты и характер взаимоотношений между педагогом-творцом и учениками. Так, при инновационном подходе к осуществлению педагогической деятельности студент на тренировках выступает как активный субъект своего преобразования, творческого саморазвития, как равноправный участник учебно-тренировочного процесса, нацеленный на раскрытие своего познавательного потенциала, способностей, лучших качеств. На вопрос: «Чем прежде всего определяется стратегия занятий?» – педагоги, отличающиеся инновационным подходом к их проведению, отвечают: «Инициативой студентов, потому что именно от их инициативы зависит успешность проведения занятия».

Инновационная деятельность отличается смелым использованием инициативы занимающихся спортом. На тренировках студенты активно участвуют в выработке целей и способов их достижения. То есть вопросы методики проведения занятий решаются педагогами не в одиночку и не только в коллективе, но и совместно с учениками [12].

В связи с тем, что занимающийся является активным субъектом своего преобразования, равноправным участником занятия, ощущает свою причастность к выработке методики его проведения, то и взаимоотношения между ним и преподавателем строятся на основе сотрудничества, сотворчества, взаимодоверия, взаимопомощи, доброжелательности. Специальное изучение этого вопроса позволило определить, что практически все педагоги, в деятельности которых отмечены инновации, стремятся к налаживанию именно таких взаимоотношений. Однако в полной степени это получается только у каждого десятого педагога, и в значительной степени названный характер

взаимоотношений находит отражение в деятельности еще примерно 20% педагогов [3,6].

При этом педагоги, отличающиеся высоким уровнем инновационной культуры, постоянно помогают студентам подняться до своего понимания значимости тренировки. Делается это в доброжелательном тоне, без оскорблений, насмешек и унижающей иронии.

Сотрудничество предполагает поддержку студентов, оптимистическое отношение к ним. Инновационно грамотно работающие преподаватели все время укрепляют у учеников веру в себя: «Ты можешь. Но для этого необходимо еще поработать. А я помогу тебе». Общая характеристика инновационной деятельности преподавателей по физической подготовке и спорту вузов представлена в таблице 1.

Таблица 1

**Содержание инновационной педагогической
деятельности преподавателей по физическому воспитанию вузов**

Конечная цель Деятельности	Максимальное повышение уровня физической подготовленности студентов, воспитание у них здорового образа жизни, высокой общей культуры, трудолюбия, исполнительности, творческой активности, постоянного стремления к самосовершенствованию; достижению максимально высоких спортивных результатов.
Повседневная Задача	Полное раскрытие на каждом учебном занятии личностного потенциала, который имеется в каждом обучающемся, на основе всестороннего изучения его индивидуальных особенностей.
Основной способ решения задачи	Обеспечение всеобщей, интенсивной, творческой, индивидуализированной и обязательно продуктивной работы студентов на каждом учебно-тренировочном занятии при создании непринужденной, психологически комфортной обстановки.
Взаимоотношения педагога со студентами	Построение взаимоотношений на принципах сотрудничества, сотворчества, взаимоуважения, взаимодоверия, взаимопомощи, доброжелательности при максимально высокой требовательности к студентам. Педагогическая позиция преподавателя: он выступает как старший товарищ, друг, соратник студента в деле освоения им выбранного вида спорта и личностного саморазвития. Студент должен быть нацелен на максимальную реализацию своих физических способностей, проявление лучших личностных качеств и преодоление негативных черт характера.
Приемы инновационной деятельности	Организация активного межличностного общения в ходе учебно-тренировочных занятий; привлечение студента к выполнению роли педагога, к разработке оригинальных методик тренировки и др.

Все это в конечном итоге обеспечивает активную и успешную познавательную деятельность занимающихся спортом и достижение поставленных целей.

Список литературы:

1. Бажин А.С. Карьера и профессиональные компетенции специалистов /А.С. Бажин //Высшее образование сегодня. – 2007. – №9. – С.37. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985. – 175 с.
3. Ильин Е.Н. Путь к ученику. – М.: Педагогика, 1988. – 224 с.
4. Коменский Я.А. Великая дидактика // Коменский Я.А. Избр. пед. соч.: В 2-х т. – М.: АПН РСФСР, 1982. - Т. 1. - 3-655 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М.: ФиС, 1997. – 304 с.
6. Устюкенин А.П., Утюмов Ю.А. Социально-психологические аспекты управления коллективом. - М., 1993. - С. 18-27.
7. Стефанов Н. Общественные науки и социальная технология. - М.: Прогресс, 1976. – 90 с.
8. Шаталов В.Ф. Эксперимент продолжается. – М.: Педагогика, 1989. – 336 с.
9. Янушкевич Ф. Технология обучения в системе высшего образования. - М.: Высшая школа, 1986. – 215 с.

На иностранном языке

1. Bucher, R., and Stelling, J., (1991). Characteristic of Professional Organizations. Journal of Health and Social Behavior, No.10. pp. 13-15.
2. Klippel, F. Keep talking. Communicative fluency activities for language teaching I F.Klippel. - Camb. Univ. Press, 1996. - 201 p.

ОПЫТ РАБОТЫ САМАРСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

Борисов А.Н.

Самарская областная Федерация спортивной медицины.

10 марта 1995 года в городе Самаре состоялась учредительная конференция по созданию Самарской областной Федерации спортивной медицины. На конференции были утверждены: Устав Самарской областной Федерации спортивной медицины, Президиум Федерации в составе 5 человек, Ревизионная комиссия (председатель Козупица Геннадий Степанович), Председателем областной Федерации был утвержден Кулиненко Олег Семенович.

26 июля 1995 года Министерством Юстиции РФ (отдел юстиции администрации Самарской области) было выдано свидетельство о

регистрации Устава общественного объединения (Самарская областная Федерация спортивной медицины). В Свидетельстве были определены основные цели деятельности Федерации:

- совершенствование системы медицинского контроля за состоянием здоровья спортсменов;
- способствование продлению спортивного долголетия;
- координация деятельности спортивных врачей, массажистов, научных работников, работающих со спортсменами, спортивными командами, физкультурниками, оздоровительными движениями и отдельными гражданами.

Организационно Самарская областная Федерация спортивной медицины вошла во Всероссийскую Федерацию спортивной медицины.

Областной Комитет по физической культуре и спорту (председатель Заворин В.А) предоставил помещение под юридический адрес общественной организации «Областная Федерация спортивной медицины» - 443100 г. Самара, ул. Молодогвардейская 234.

Основными задачами Федерации являются:

- совместно с комитетом по физической культуре и спорту, Комитетом по здравоохранению, Администрации области и другими организациями объединения государственных, бюджетных, спонсорских, целевых и иных взносов - средств от собственной хозяйственной деятельности и другие поступления для дальнейшего развития спортивной медицины, оказания медицинской помощи спортсменам, ветеранам спорта;
- активное участие во внедрении научных достижений, эффективных методик и методов врачебного контроля, диагностики и восстановления здоровья спортсменов;
- изучение, развитие и внедрение традиций народной медицины в спортивную практику;
- оказание практической помощи спортсменам, ветеранам спорта, тренерам, спортивным командам, спортивным организациям, физкультурным и оздоровительным движениям;
- консультативная врачебная помощь отдельным гражданам, занимающимся физкультурой и спортом;
- активное сотрудничество с органами массовой информации, оказание членам Федерации методической помощи по основным направлениям их профессиональной деятельности, а также консультативно-правовой помощи;
- поощрение членов Федерации вносящих наибольший вклад в ее деятельность;
- содействие материально-техническому обеспечению членов Федерации, отдельных спортсменов, тренеров; развитие рынка спортивных

товаров и услуг фармакологическое обеспечение; организация разработки, производства и реализации на внутреннем и внешнем рынке спортивных товаров, оборудования инвентаря, методик с использованием новейших технологических и иных разработок;

- участие в организации и финансировании научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ по совершенствованию методики подготовки спортсменов;

- осуществление международных спортивных связей с зарубежными спортивными, медицинскими и другими организациями, учреждениями и предприятиями;

ЧЛЕНСТВО И СТРУКТУРА

- Федерация, является общественным объединением, созданным на основе добровольности, равноправия его членов и самоуправления.

- Членство в Федерации может быть коллективным, ассоциированным, индивидуальным.

Прием в коллективные члены Федерации производит Президиум Федерации по ходатайству общественного объединения с приложением решения его собрания.

- -Ассоциированными членами Федерации могут быть коллективы организаций и предприятий, учебных заведений и других организаций, способствующих своей деятельностью выполнению настоящего УСТАВА;

- -Количество индивидуальных членов (участников) Федерации – 35 человек (2 доктора медицинских наук, 4 кандидата, врачи, фельдшера, массажисты, тренеры).

Индивидуальными членами Федерации являются: граждане России, проживающие в Самарской области, признающие настоящий Устав, активно участвующие в осуществлении задач Федерации.

Прием осуществляется решением руководящего органа-Президиума на основании письменного заявления граждан.

РУКОВОДЯЩИЕ ОРГАНЫ

Конференция:

- определяет основные направления деятельности Федерации и утверждает программу развития спорта в Самарской области;

- принимает Устав, изменения и дополнения к нему с последующей регистрацией в отделе юстиции;

- избирает Председателя, Президиум, секретаря и ревизионную комиссию;

- заслушивает и оценивает деятельность Председателя и Президиума, отчет ревизионной комиссии;

– вносит изменения в структуру Федерации, проводит реорганизацию или принимает решение о прекращении деятельности Федерации;

Президиум:

– в период между конференциями работой Федерации руководит Президиум, численный состав - устанавливается конференцией. В состав Президиума входят:

– председатель, секретарь; 5 членов Президиума, избираемых конференцией; заседания президиума проводятся не реже 1 раза в квартал. Вне очередное заседания Президиума созываются Председателем или по требованию 1/3 членов Президиума.

Председатель Федерации: избирается на отчетно-выборной конференции на четырехлетний срок. Председатель является гарантом соблюдения Устава, выполнения решений Конференции и Президиума. Он заключает договора и соглашения согласно Устава, выдает доверенности. Председатель подотчетен Конференции и Президиуму Федерации.

В соответствии с полномочиями Председатель Федерации:

– принимает решение по текущим вопросам деятельности Федерации;

Секретарь: является внештатным работником Федерации и выполняет следующие основные функции:

- ведет установленную отчетность деятельности Федерации;
- выполняет поручения Председателя;
- готовит проект ежегодного отчета Президиума Федерации;

На конференциях Федерации прозвучали следующие доклады:

1. Состояние спортивной травматологии в Европе (докладчик-профессор Куксов В.Ф.)

2. Современные требования к спортивному врачу команд высшей лиги (Футбольная команда «Крылья Советов» докладчик врач команды «Крылья Советов» Попов О.В.)

3. Сообщение об участии в работе международного симпозиума специалистов студенческого спорта в г. Харькове октябрь 2009 г. (докладчик – заместитель председателя Федерации А.Н. Борисов)

4. Метод магнитно-резонансной томографии (докладчик – специалист Центра МРТ диагностики г. Самары)

5. Опыт медико-биологического обеспечения суточного бега (Борисов А.Н.)

Члены Самарской Федерации спортивной медицины неоднократно участвовали в работе международных и всероссийских съездов конгрессов и конференций, где выступали с докладами по актуальным вопросам спортивной медицины.

Федерация издает многотомный сборник научных трудов, где публикуются статьи специалистов города Самары и Самарской области.

Федерация выполняет роль консультационного центра, где могут получить методическую и практическую помощь спортивные врачи, тренеры и все, кто по роду своей работы связан с физическим воспитанием и спортом.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЧЕЛОВЕКА: ГРАНИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Бунина М.Д., Камалова Р.Ш.

Ни для кого не является секретом, что при занятии спортом у человека происходят как физические, так и духовные изменения.

Физические нагрузки помогают организму адаптироваться в окружающей среде. В этом вопросе нужно соблюдать меру, так как при чрезмерном, неконтролируемом занятии спортом у человека могут возникнуть различные травмы и повреждения в организме. Также занятия спортом формируют важные моральные качества, такие как: целеустремлённость, силу воли, терпение, настойчивость, умение добиваться цели. Все эти составляющие помогают человеку в его дальнейшей жизни.

Физкультура – это ключ здоровья, трудоспособности, закалки человека. У людей, которые занимаются спортом, меньше проблем со здоровьем: у них в норме процессы обмена веществ и кровяное давление, хорошо работают легкие, они меньше подвергаются стрессу, лучше спят, хорошо выглядят. Занятия спортом задерживают процесс старения, берегут нормальную работоспособность. Занимаясь спортом, человек в первую очередь укрепляет и совершенствует свой организм, и это очень важно [1].

Большую роль для поддержания жизненного тонуса играют тренировки. Тренировки приучают нас к четкому распорядку дня, повышают тонус, улучшают настроение. Человек становится более собранным и пунктуальным. Без физкультуры немыслима полноценная жизнь. Для детей спорт является школой становления характера, развития эмоций, школой физического и духовного развития, предоставляя возможность оттачивать такие качества, как упорство, решительность, чувство коллектива.

Во время занятий спортом (если физическая нагрузка не превышает физиологически допустимую) в организме человека происходит ряд адаптивных процессов, которые помогают ему приспособиться к условиям регулярной нагрузки. Если же степень физической нагрузки намного превышает физический потенциал человека, могут возникнуть различные нарушения здоровья: перетренированность, хроническая

усталость, различные заболевания. Опасен и недостаток движения (гиподинамия). Гиподинамия считается одним из основных факторов (наряду с ожирением, неправильным питанием и вредными привычками) при котором возникает ряд различных заболеваний, таких как: сердечная недостаточность, гипертония и многих других. Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. В процессе занятий спортом закаляется воля и характер человека, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других [2].

Спорт также помогает формированию такого жизненно важного качества как целеустремлённость, которое помогает человеку добиться в жизни многого, чётко формулировать поставленные перед собой задачи и находит наиболее быстрый способ их решения.

Это волевое качество, объединяя и как бы цементируя всю структуру остальных волевых компонентов, создаёт условия функционирования личности. Но все же, как развиваются волевые качества? Вероятно, на их формирование оказывает стремление человека преодолевать препятствия. Приобретая опыт их преодоления, спортсмен развивает многие другие качества. В силу этого своей волевой подготовкой спортсмен должен заниматься специально, создавая и преодолевая в ходе многопланового своего тренировочного процесса всё усложняющиеся препятствия [3].

Но если человек погружается в спорт полностью, переставая интересоваться всем остальным, изолируя себя от общества, после того как его карьера заканчивается, он оказывается неприспособленным к обыденной жизни. Поэтому, человек должен заниматься спортом дозированно и осмысленно, учитывать опыт предыдущих поколений и своих наставников.

Но одно утверждение является бесспорным - полноценной жизни без движения не может быть.

Список литературы:

1. <http://www.hc-amur.ru>
2. http://www.forum-grad.ru/forum_556/thread_8514.html
3. <http://www.fitness-online.by/2008/02/24/vlijanie-sporta-na-organizm-cheloveka.html>

ПРЕДСТАРТОВЫЕ УСЛОВИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Буянов В.Н.

Вопросы планирования тренировочного процесса в настольном теннисе на разных этапах подготовки широко освещены в публикациях советских, российских и зарубежных авторов (Байгулов Ю.П., Баргукова Г.В., Богушас В., Воробьев В.А., Гужаловский А.А., Иванов В.С., Портных Ю.И., Фомичев А.С. и др.).

Вместе с тем вопросы планирования действий игрока в рамках соревновательного цикла, а именно в ситуации перед предстоящей индивидуальной встречей не исследованы и не представлены в каких либо публикациях.

Актуальность данной работы обусловлена в первую очередь стремлением игрока к достижению положительного результата и созданием более комфортных условий в ходе проведения конкретной индивидуальной встречи.

В работе использовать следующий понятийный аппарат:

«Спортивная деятельность» - игровая деятельность в условиях соревнований, нацеленная на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил игры.

«Тренировочная деятельность» - совместная деятельность тренера и спортсмена по успешному достижению целей тренировки.

«Тренировочная нагрузка» - составная часть тренировки отражает количественную меру воздействий на организм теннисистов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом.

«Спортивная форма» - состояние оптимальной наилучшей готовности игрока к достижениям, которое приобретается при определенных условиях тренировки и выражает гармоничное единство физической, психической, спортивно-технической и тактической подготовленности спортсмена.

Процесс развития спортивной формы, имеет фазовый характер и протекает в порядке последовательной смены трех фаз: приобретение, сохранение (относительной стабилизации) и временной утраты.

При правильном планировании вторая фаза характеризуется как целостная система компонентов, обеспечивающих оптимальную готовность спортсмена к демонстрации достижений лучших результатов.

Существуют следующие принципы и закономерности управления спортивной формой: динамичность и цикличность; гибкая адаптация к

экстремальным условиям состязания; достижение пика готовности на фоне оптимального уровня; целесообразная избыточность по отношению к «запросу» соревновательной деятельности; создание базового запаса прочности.

В связи с этим для восстановления исходного уровня спортивной формы, повышения уровня ее развития, поддержания оптимального уровня с выходами на пик и частичными спадами, необходимо целенаправленное использование общепринятых и усовершенствованных средств и методов. В основе их рационального подбора в целом лежит гибкая сбалансированность индивидуальных тренировок с учетом экономизации физического и психологического потенциала и мобилизованности интеллектуальной составляющей игровой деятельности. Это в свою очередь требует использование приемов тонкого регулирования спортивной формы на фоне поддержания стабильного уровня физических качеств и функциональных возможностей спортсмена. Необходим подбор таких величин и форм тренировочных заданий, которые смогли бы способствовать проявлению максимальных возможностей теннисиста, чтобы не тормозить скоростные и точностные качества, а создавать реальные условия для психо-физической активности и решительности в действиях игрока и создавать благоприятный эмоциональный фон в конкретной встрече.

Объектом данного исследования является результат индивидуальной встречи в соревновательном цикле.

Предметом исследования является планирование действий игрока непосредственно перед индивидуальной встречей в соревновательном цикле.

В данном исследовании мы опираемся на компоненты функций деятельности тренера (по А.А.Деркачу и А.А.Исаеву) проектировочный, конструктивный, организационный, коммуникативный, гностический (познавательный) и двигательный.

С этой целью нами было проведено исследование на спортивной базе в рамках проведения еженедельного воскресного турнира. В экспериментальную группу из 12 человек вошли спортсмены уровня I взрослого разряда и кандидаты в мастера спорта. В течение 2-х месяцев проведено 5 туров. Все участники воскресного турнира были разделены на лиги, по 8 человек в каждой. Игроки экспериментальной группы вошли в 1, 2 и 3 лигу. По условиям турнира была предусмотрена ротация игроков после каждого тура. Каждый игрок имел возможность сыграть по 7 одиночных встреч из 5 партий. Продолжительность соревнований 4-5 часов. Интервал отдыха (ожидания) между встречами до 20 мин.

Перед игроками экспериментальной группы была поставлена задача:

1. определить до встречи стиль игры предстоящего соперника (атакующий, защитный, универсальный);

2. определить по внешним признакам эмоциональное состояние предстоящего соперника;

3. определить сильные и слабые технико-тактические стороны соперника.

Исходя из полученных сведений о сопернике, игрок должен выполнить следующие условия:

– в разминке перед встречей использовать преимущественно те игровые элементы, которые соперник чаще всего использует в игре;

– не проявлять в разминке свои сильные и слабые стороны и технические приемы;

– построить игру с учетом психологического (эмоционального) состояния соперника.

По окончании встречи дать самооценку своего эмоционального состояния в данной встрече.

Оценка соревновательной деятельности проводилась по следующим показателям:

1. Соотношение выигранных и проигранных встреч во всех турах (420 встреч);

2. Соотношение выигранных и проигранных партий во всех встречах (1660 встреч);

3. Самооценка эмоционального состояния игрока проведенной встречи (низкая эмоциональность, уравновешенная, адекватная эмоциональность, чрезмерная эмоциональность);

4. Индивидуальный рейтинг игрока в (динамике).

Сравнительный анализ полученных данных с аналогичными условиями в период до эксперимента показал следующие результаты: соотношение выигранных и проигранных встреч улучшилось в среднем на 12,2%, соотношение выигранных и проигранных партий улучшилось в среднем на 16,7%. Результаты эмоционального состояния игроков выглядят следующим образом (табл. 1 (в %)):

Таблица 1

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Изменения показателя
Низкая эмоциональность	25	33,0	- 8
Уравновешенная эмоциональность	50	59	+ 9
Чрезмерная эмоциональность	25	8,0	- 17

Примечание: показатели в процентах округлены до целых единиц.

Индивидуальный рейтинг игроков участвовавших в эксперименте повысился на 18-27 единиц.

Исходя из полученных экспериментальным путем результатов, можно сделать следующие выводы:

- включение в план подготовки игроков к соревнованиям комплексных специальных мер психолого-педагогической направленности дает положительный результат;

- сбор и анализ полученной информации о сопернике позволяет целенаправленно решить поставленные задачи в ходе индивидуальной встречи;

- предложенные параметры оценки соревновательной деятельности игрока и их результаты показали целесообразность проведенного эксперимента.

В то же время ход данного исследования показал наличие некоторых недостатков в избранной методике определения эмоционального состояния соперников.

РЕЙТИНГ КОНТРОЛЬ – КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ-НЕФТЯНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Валеева Г.В., Валеев Д.З.

В современных условиях в образовательной сфере по физической культуре происходит переосмысление педагогических ценностей, осуществляется переход от сконцентрированного внимания на получение знаний к индивидуально-ориентированному образованию. Эти процессы требуют более широкого использования активных методов и средств обучения, направленных на формирование самоуправления учебно-познавательной деятельностью студентов. Реализация такого подхода к построению учебного процесса практически невозможна без разработки и внедрения новых методов и форм контроля и оценки успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура» [1]. Традиционный контроль фактически перестал отражать реальную картину знаний и умений студентов. В связи с этим совершенствование системы контроля учебной деятельности студентов требует разработки новых технологий обучения в процессе физического воспитания. Одним из вариантов является рейтинговая система оценивания знаний и умений студентов на занятиях физической культурой [5]. Сущность рейтинговой системы состоит в отслеживании достаточного уровня знаний и умений и

возможности выставления итоговых оценок по результатам текущей успеваемости. Система рейтинговой оценки по сравнению с традиционными формами контроля стимулирует повседневную работу студента, способствуя созданию ритмичности в учебе, повышает самостоятельность во всех видах деятельности, позволяет оперативно использовать данной этой (рейтинговой) системы в организации учебного процесса и контроля знаний и умений студентов. Интенсивные методы данной технологии предполагают обязательную оценку каждого раздела учебной программы, что значительно повышает требования к систематичности, объективности и оперативности педагогического контроля. Рейтинговая система контроля и оценки знаний является весьма действенным средством повышения мотивации учебной деятельности. Рейтинговый метод как способ оценки знаний, умений и навыков относится к прогрессивным методам контроля. Применение рейтинга является системой, организующей учебный процесс и активно влияющей на его эффективность [2]. Дидактические основы рейтинговых систем включают: научный отбор и структурирование содержания учебного материала, принципы построения рейтинговых систем, научно-обоснованные средства и методы обучения и контроля, условия, обеспечивающие повышение активности студентов и их мотивации к учёбе [3].

В последние два года на кафедре физического воспитания Уфимского государственного нефтяного технического университета (УГНТУ) ведётся работа по созданию балльно-рейтинговой системы, основанной на модульном принципе обучения. Разработанная балльно-рейтинговая система распространяется на студентов очной формы обучения, осваивающих дисциплину «Физическая культура». Эта система позволяет осуществлять постоянный мониторинг результатов обучения студентов, а квалифицированно разработанная и образцово ведущаяся документация – необходимое условие успешной деятельности кафедры и творческой работы преподавателей [4].

Основными задачами рейтинговой системы являются:

1. обеспечение постоянного самоконтроля занятий студентов;
2. стимулирование получения студентами прочных знаний, умений и навыков путем ритмичности освоения ими дисциплины в течение семестра;
3. повышение ответственности преподавателя за обеспечение должного уровня планирования и проведения учебных занятий по дисциплине.

Введение в процесс обучения рейтинговой системы позволит изменить технологию обучения дисциплины «Физическая культура» и в организационном и методическом плане. В организационном плане учебный семестр разделён на циклы, по каждому из которых

устанавливается максимальное и минимальное количество баллов, которое может набрать студент. В каждом цикле описан учебный план курса физического воспитания для основного, спортивного и специального учебных отделений, лечебной физической культуры и временно освобождённых от практических занятий студентов. Рейтинговые баллы распределены на теоретическую и практическую подготовку, а также учитывается посещаемость и активность на учебных занятиях. Цикл считается зачтённым, если студент наберёт количество баллов, равное или больше минимального. Циклы совпадают со сроками проставления аттестации студентам. В каждом семестре по два таких цикла (две аттестации), в которых все учебные компоненты дисциплины «Физическая культура» оценены в баллах.

Итоговая семестровая оценка выставляется по суммарному рейтингу за два цикла и даёт право на получение зачета по предмету. Зачёты студенты получают дважды – в осеннем и весеннем семестрах. Баллы проставляются в ведомость учета рейтинга учебной группы в журналах заместителей деканов по физическому воспитанию. Для зачёта студенту необходимо набрать в семестре минимум 60 и максимум 100 баллов.

Степень детализации текущего рейтинга и распределение баллов по отдельным учебным компонентам дисциплины определяется кафедрой физического воспитания.

Стартовый текущий рейтинг определяется на седьмой неделе после контрольного тестирования физической подготовленности и прохождения медицинского осмотра. Данные стартового рейтинга (пять тестов физической и профессиональной подготовки и прохождение медицинского осмотра) проставляются в учебный журнал преподавателя, а ведомость сдаётся в учебную часть кафедры. Ведомость учета рейтинга студентов ведётся с первого по седьмой семестры. Студенты, не набравшие минимально допустимого количества баллов к соответствующей контрольной неделе, продолжая работать самостоятельно или по заданию своего преподавателя и отчитавшись за свою работу, могут улучшить свой рейтинг. Рабочая ведомость учета рейтинга находится в журнале преподавателя и своевременно заполняется без исправлений. Баллы рейтинга должны соответствовать результатам сдачи студентом контрольных тестов, оценке теоретического раздела и посещаемости занятий в каждом семестре. Учебный журнал со всеми данными преподаватель сохраняет до конца окончания курса дисциплины «Физическая культура» (семь семестров).

Рейтинг студента по дисциплине «Физическая культура» складывается из трёх составляющих: рейтинг по дисциплине текущий (далее – РДТ), рейтинг по дисциплине семестровый (РДС) и рейтинг по дисциплине итоговый (РДИ).

Рейтинг по дисциплине итоговый (РДИ) является среднеарифметической величиной рейтингов студента в семестрах, в которых осваивалась дисциплина «Физическая культура» и подводится в конце седьмого семестра. Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов, что соответствует традиционной оценке «удовлетворительно» и максимальное количество 100 баллов, что соответствует оценке «отлично».

Данная технология позволяет реализовать деятельный подход к обучению, в ходе которого можно оптимально построить познавательную деятельность студентов, контролировать и более объективно оценивать работу на протяжении всего периода обучения. Для формирования навыков самостоятельной работы и повышения её качества и эффективности необходимо создавать для студентов такой режим управления деятельностью, который:

- вызвал бы у них желание работать регулярно, ритмично, систематически;
- стимулировал бы развитие творческих качеств личности будущего специалиста;
- позволил бы чётко и постоянно видеть цели, задачи и результаты учебного труда и обеспечивал в ходе систематического контроля объективную оценку уровня обученности.

Этим требованиям в значительной степени удовлетворяет такой способ организации учебно-познавательной деятельности студентов, который принято называть рейтинговой технологией.

Ведение рейтинга оценки успеваемости студентов в значительной степени позволит повысить роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студентов и подготовке к будущей профессиональной деятельности инженера нефтегазового производства.

Список литературы:

1. Гузеев В.В. Методы и организационные формы обучения / В.В. Гузеев. – М.: Народное образование, 2001. – 97 с.
2. Евсютина О.В., Кожевникова А.И. Рейтинг как способ повышения мотивации учебной деятельности студентов: тез. докл. межвуз. науч.-метод. конф. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2006. – 90 с.
3. Загревская А.И. Рейтинговая система оценки качества образования по физической культуре // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2007. – № 3. – С. 9.
4. Клименко Н.И. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию: методическая разработка. – Таганрог, 1992. – 36 с.

5. Усольцева С.Л., Тропина Л.К., Самарина Е.В., Мишнёва С.Д., Сергеев Е.А. Физическое воспитание в условиях реформирования системы высшего образования: тез. докл. междуниверситетской науч-метод. конф. – М: Изд-во МГУ, 2008. – С. 32.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИЦ ДЕВЯТЫХ КЛАССОВ

Валкина Н.В., Гущина Н.В.

Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова

В настоящее время особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья учащихся, а также вопросы формирования здорового образа жизни. Уровень физической подготовленности школьников является одним из интегральных показателей эффективности функционирования системы физического воспитания в школе.

В общеобразовательной школе физическое воспитание, будучи целостным процессом, по своей направленности, содержанию, формам организации, методам реализации дифференцируется на четыре основные разновидности:

- учебный предмет «Физическая культура»;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы;
- внеклассная спортивно-массовая работа;
- общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Для повышения уровня физической подготовленности учащихся особую роль играет применение разнонаправленных двигательных действий и физических упражнений, которые удовлетворяют требования учебного процесса и соответствуют закономерностям развития физических качеств школьников.

Целью данной работы явилось изучение динамики физической подготовленности школьниц 9-х классов.

Задачи исследования: выявить исходный уровень физической подготовленности школьниц; провести повторное тестирование уровня физической подготовленности школьниц через 4 месяца.

В исследовании приняли участие 40 школьниц 9-х классов: контрольная группа (КГ) - 20 человек систематически занимались по школьной программе физического воспитания; экспериментальная группа

(ЭГ) 20 человек также систематически занимались по школьной программе физического воспитания и 1 раз в неделю занимались оздоровительной аэробикой [1,3].

Программу занятий составляли упражнения для верхних конечностей, шеи, туловища, нижних конечностей и всего тела. Эти упражнения выполнялись с разной амплитудой, в различном темпе и направлении; на месте и в движении, в сочетании с подскоками, прыжками, вращениями, махами, выпадами, равновесиями, наклонами и поворотами, из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Также занятия оздоровительной аэробикой дополняли упражнения на развитие красивой осанки, уделялось особое внимание положению головы, верхних и нижних конечностей, что способствовало дифференцированному характеру мышечного напряжения. Важное значение имело музыкальное сопровождение, которое является одним из средств эстетического воспитания [1,2,4].

Исходный уровень физической подготовленности определялся по следующим видам контрольных упражнений:

- челночный бег;
- прыжок в длину с места;
- подтягивания на низкой перекладине;
- наклон из положения стоя на гимнастической скамейке.

В начале исследования исходный уровень физической подготовленности в КГ и ЭГ не имел явного отличия ($p < 0,05$).

После 4 месяцев систематических занятий были проведены повторные исследования по выявлению уровня физической подготовленности. Результаты показали, что у занимающихся обеих групп произошел прирост показателей по всем видам контрольных упражнений. Но в ЭГ отмечен наиболее существенный прирост показателей ($p < 0,05$) (таблица 1).

Таблица 1.

Динамика физической подготовленности школьников 9-10 классов.

Этапы педагогического эксперимента		
Тесты	Исходные данные	I этап (4 мес.)
	$\bar{X} \pm \bar{S}_x$	$\bar{X} \pm \bar{S}_x$
Челночный бег (с)	9,26 $\pm$ 1,20	9,02 $\pm$ 0,98
	9,36 $\pm$ 1,13	8,78 $\pm$ 0,32
Прыжок в длину с места (см)	178,36 $\pm$ 6,99	179,23 $\pm$ 4,13
	175,85 $\pm$ 5,20	181,56 $\pm$ 2,09*
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	13,73 $\pm$ 3,80	14,11 $\pm$ 4,06
	14,46 $\pm$ 4,61	16,54 $\pm$ 2,01*
Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	9,64 $\pm$ 2,90	10,32 $\pm$ 3,14
	9,00 $\pm$ 3,69	12,57 $\pm$ 1,12*

Примечание: в числителе – показатели КГ; в знаменателе – показатели ЭГ; * - различия достоверны при $p < 0,05$.

Таким образом, исследование физической подготовленности школьников по предложенным видам контрольных упражнений выявило преимущество занимающихся в ЭГ. Такая разница в показателях, по-видимому, обусловлена значительным объемом двигательной деятельности школьников, занимающихся оздоровительной аэробикой, за счет использования системы физических упражнений, направленных на развитие всех качественных сторон двигательной деятельности и повышение уровня физической подготовленности.

Список литературы:

1. Гришина И.Ю. Общая физическая подготовка. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / И.Ю. Гришина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 624 с.
2. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003.- 259 с., ил.
3. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: учебно-методическое пособие для учителя / В.Ф. Новосельский. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.
4. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 624 с.

Статья подготовлена при финансовой поддержке АВЦП «Развитие научного потенциала высшей школы 92009-2010 г.) Мероприятие 1» - «Физическая культура и спорт – средство физического, духовно-нравственного развития школьников и учащейся молодежи».

К ПРОБЛЕМЕ ВОЗРАСТАНИЯ СТАТУСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Волков М.П.

Тот факт, что физическая культура выступает органической частью культуры в целом является бесспорным и не вызывающим сомнений. Исходя из этого тезиса, попробуем высказать несколько положений, относящихся к механизмам и формам, обеспечивающим рост значимости

физической культуры и спорта в высшей школе, заинтересованной, как и общество в целом, в культивировании здорового образа жизни и хорошей физической формы студенчества.

Культура представляет собой систему социально значимых программ (норм, эталонов) деятельности, поведения и общения, состыковывающих между собой дискретные акты этих основных форм активности человека и тем самым обеспечивающих целостность социальных подсистем и социума в целом. Среди множества выделенных по такому основанию, как сфера функционирования программ культуры, видов, включающих в себя нравственную, эстетическую, политическую, правовую, управленческую и т. п., представлена и физическая культура.

Всякая культура вырабатывает эффективно действующие способы обоснования и механизмы усвоения ее программ. Если на ранних стадиях ее эволюции основным способом обоснования ценностей культуры была ссылка на авторитет легендарного чиновника соответствующей социокультурной традиции, уклада, установления или обращение к авторитету высшей инстанции — Богу, то в развитых ее состояниях — посредством разума, представленного логической аргументацией, фактами. Различными на разных этапах развития культуры были и механизмы усвоения ее программ: для ранних ее этапов характерен психологический механизм, опирающийся на страх, стыд и вину, для развитых форм — непсихологический механизм, базирующийся на научном доказательстве во всем многообразии его видов — исторического, психологического, генетического и т. п.

Основными способами усвоения культуры человеком выступают освоение языка, обучение, воспитание, деятельность, самодеятельность. Первые четыре способа предполагают наличие учителя, наставника, который может дать первые уроки, направить в нужном направлении, скорректировать действия, дать оценку достигнутых результатов, поддержать в трудную минуту, самодеятельность же выступает как «движение без посоха» — на этом тернистом пути человек обречен на столкновение со множеством трудностей, на множество ошибок и ложных ходов, но именно этот путь обеспечивает приращение культурных ценностей. Для самодеятельности особое значение приобретает выбор эталона, достижению которого должна быть подчинена вся энергия человека.

Применительно к сфере физической культуры как массиву эталонов физического совершенства, отношения к своему здоровью и возможностям совершенствования телесности человека это выливается в выбор конкретных персоналий из мира спорта, выступающих в роли эталонов для молодых людей, стремящихся достичь вершин в том или ином виде спорта или просто поддерживать себя в хорошей физической форме. Отсюда следует, что в современных российских университетах должно

быть радикально изменено отношение к физической культуре как дисциплине, входящей в структуру учебных планов образовательных программ.

Получение образования — это процесс социализации молодежи, поиска форм самореализации своего Я. Этот процесс может дать неожиданный результат: появление равноценного отношению к осваиваемой будущей профессии интереса к достижению высоких спортивных результатов и даже превращение этой деятельности в основную. Чемпион России, Европы, мира, выросший в вузе, как пример для подражания молодежи более значим, чем средний инженер, не находящий профессионального поприща для приложения полученных знаний и навыков. Даже поддержание студентов в хорошей спортивной форме обладает несомненной ценностью как фактор обеспечения эффективности овладения профессиональными знаниями, умениями и навыками. Отсюда следует, что абитуриенты и поступившие в вуз студенты должны встречаться с проявлениями высокого статуса спорта. Это могут быть присутствие спортсменов — носителей чемпионских титулов, достигших этих высоких результатов во время учебы в вузе, на сцене в Дни открытых дверей, открытие зала спортивной славы в качестве филиала музея вуза, создание летописи спортивной славы с привлечением студентов к подготовке материалов, разработка индивидуальных учебных планов для спортсменов, достигших высоких результатов в конкретных видах спорта и содействующих развитию позитивного имиджа вуза и т. п. Это может быть подготовка рекламных материалов, в которых представлены достижения спортсменов вуза и раскрыты возможности, предоставляемые студентам для роста их спортивного мастерства.

Только путем системного подхода к проблеме развития физической культуры молодежи может быть изменена укорененная в менталитете русского народа оценка здоровья лишь как дара божьего, в установку на способность и обязанность человека развивать этот дар, превращая божественную искру в пламя, способное не только согреть себя и близких, но и вывести кого-то из тьмы неверия в себя и свои возможности, став достойным примером для подражания.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Востриков В.А.

Образование как социальный институт передачи накопленного опыта является главным фактором обновления общества, преобразователем которого выступает личность, формирование и становление которой

обеспечивается присвоением всех ценностей социума, в том числе и физической культуры, выработанных человечеством.

Данное положение вполне справедливо для учащейся молодежи, не физкультурных вузов, как будущих специалистов различных сфер деятельности, в частности педагогических специалистов.

Социальной практикой доказано, что с присвоением ценностей физической культуры происходят характерные перестройки биосоциальной природы человека, оптимальное становление системы телесных, духовных, душевных качеств, свойств, функций обеспечивающих в конечном итоге результирующий эффект.

Однако, следует признать, что не все ценности физической культуры в равной мере обеспечивают эффективность становления профессионально важных двигательных и личностных потребностей и способностей будущих специалистов.

Необходимость специального подбора ценностей физической культуры в практике деятельности вузов предопределяет актуальность представленного исследования по их выявлению и ранжированию с целью направленного использования, для достижения профессионального успеха.

Всего, в ходе педагогического исследования, проведенного на базе Оренбургского государственного педагогического университета, в естественных условиях учебного процесса по физическому воспитанию, в структуре профессиональных двигательных способностей будущих географов выявлено пять факторов, удельный вес которых в общей (генеральной) выборке составил 89,7%.

Ведущее место в представленной выборке занимает фактор ценностных ориентаций и отношений личности (удельный вес 26,4%). Означенный фактор объединяет показатели оценочно-мотивационного и потенциально деятельностного компонентов ценностных ориентаций личности, а также показатели отношения к делу, людям, физической работоспособности, профессиональной подготовленности.

Вторым, по значимости выявлен фактор психофизиологической подготовленности (удельный вес 22,9%), в который входят показатели: пространственной и динамической точности движений, распределения внимания, глазомера, скоростно-силовой подготовленности в сочетании с ловкостью и координацией движений, становой статической выносливости.

Третье место принадлежит фактору физической подготовленности (удельный вес 16,7%). В него входят показатели общей выносливости, силовой и динамической выносливости рук, абсолютная сила мышц кистей и спины, соотношения двигательной и вегетативных функций.

Четвертое место при удельном весе 13,3% занимает фактор специальной двигательной подготовленности, связанный непосредственно

с выполнением полевых работ, специальных гимнастических упражнений, специальной физической работоспособностью.

Заключительное (пятое) место принадлежит фактору физкультурно-методической подготовленности (удельный вес 12,4%), который включает в себя показатели отношения к физкультурно-спортивной деятельности, знание дидактики физкультурного образования.

БОРЬБА ЗА МОСКОВСКУЮ ОЛИМПИАДУ

Вязьмитинова И.П.

30 лет назад в Москве были проведены XXII Олимпийские игры. По мере отдаления этого события появляются документы, позволяющие выяснить то, каким образом принимались решения о проведении Олимпиады в Москве. Существуют два аспекта принятия решений: внутри страны - подача заявки на проведение этого ответственного спортивного мероприятия, и внешний аспект – решение МОК.

Впервые у Москвы появился шанс стать олимпийской столицей в 1964 г. Существует протокол комиссии ЦК КПСС по физической культуре и спорту “О проведении XVIII летних Олимпийских игр в Москве” от 15 мая 1958 г. В СССР уже имелся опыт проведения массовых международных мероприятий. Год назад в Москве состоялся Всемирный фестиваль молодёжи и студентов. Однако комиссия приняла резолюцию о том, чтобы отложить рассмотрение вопроса.

Следующим шагом стала секретная записка Совета Союза спортивных обществ и организаций СССР в ЦК КПСС от 8 декабря 1965 года “О проведении в Москве Олимпийских игр 1968 года”. ЦК КПСС снова признал «нецелесообразным проведение в Москве XIX летних Олимпийских игр».[1]

Есть сведения о попытке провести Олимпиаду в Москве в 1972 г., но эта попытка окончилась неудачей.[1] Позже идея проведения Олимпийских игр в Москве возникла у Председателя Спорткомитета СССР С. П. Павлова в апреле 1969-го года. Однако голосование МОК закончилось победой канадского Монреаля в Олимпиаде 1976 года. Несколько лет спустя Павлов убедил руководство страны выставить кандидатуру Москвы еще раз. [2]

На проходившей в честь 30-летия Московской Олимпиады в выставочном зале федеральных архивов историко-документальной выставке “Пять колец под кремлевскими звездами”, посвящённой неизвестным и малоизвестным событиям вокруг Олимпиады-80 увидел свет “эпохальный” документ: “Совершенно секретно. Протокол №16

заседания Политбюро ЦК КПСС от 9 сентября 1971 г. Председательствующий — Л.И.Брежнев... 40. О выдвижении кандидатуры Москвы на проведение XXII летних Олимпийских игр 1980 года...”[1]

Благодаря многим факторам: возросшему интересу к СССР и его спортсменам, авторитету Сергея Павлова на международной спортивной арене, а также великолепным дружеским контактам с членами МОК, особенно баром фон Фальц-Фейном (Лихтенштейн) и Вилли Дауме (ФРГ), победа осталась за Москвой. [2]

Руководители СССР смогли заручиться также поддержкой тогдашнего президента МОК Килланина. Он “подтвердил позитивное отношение МОК к выдвижению Москвы в качестве столицы летней Олимпиады 1980 года... Одновременно с этим президент указал на определенные трудности, связанные с возможностью создания блоков среди членов МОК при проведении тайного голосования на предстоящей сессии МОК в Вене. По мнению Килланина, такой блок против Москвы может быть создан членами МОК от большинства стран Латинской Америки и некоторых азиатских стран, которые отличаются своими антикоммунистическими взглядами...”[1]

Решение о выборе столицы Олимпийских Игр 1980 года Международный олимпийский комитет принимал на 75 сессии 23 октября 1974 году в Вене. На последнем этапе голосования членам МОК предстояло сделать выбор между городами Лос-Анджелес и Москва, в итоге с соотношением голосов 39 против 20 победу одержала Москва. Впервые Олимпийские Игры должны были пройти в социалистической стране.

После объявления Москвы столицей Олимпиады запоздалые сомнения в целесообразности этого мероприятия и его дороговизне возникли у главы советского государства. Генеральный Секретарь ЦК КПСС Л.И. Брежнев 25 декабря 1975 г. направил записку своим ближайшим соратникам: “Как-то сложилось таким образом, что нами принято решение провести спортолимпиаду в СССР. Стоит это мероприятие колоссальных денег. Возможно, этот вопрос нам следует пересмотреть и отказаться от проведения Олимпиады. Знаю, что это вызовет много кривотолков. Но при решении данного вопроса на первый план выдвигаются вопросы о стоимости этого мероприятия... Мне подсказали, что есть возможность отказаться от этого мероприятия, уплатив какой-то небольшой взнос в виде штрафа. Из опыта проведения подобных Олимпиад в прошлом могут быть разного рода скандалы, которые могут очернить СССР...” [1]

Таким образом, уже после принятия решения о проведении в Москве Олимпиады – 80, сохранялась как внутренняя, так и внешняя опасность её срыва. Внешние обстоятельства ухудшались по мере приближения открытия Олимпийских игр.

Так, 19 июня 1978 г. президенту МОК было направлено письмо-обращение организации “Женщины в защиту советских евреев”: “Мы открыли кампанию против проведения Олимпийских игр в Москве. Мы думаем, что Олимпийские игры можно провести в более подходящем месте. ...Для справки: советские секретные службы уже засылают своих офицеров на важные посты в НОК. Например, майор КГБ Александр Греско назначен генеральным секретарем Олимпийского комитета СССР. Другой офицер КГБ, Г. Владимиров, будет работать заместителем руководителя олимпийской пресс-службы...” [1]

В 1979 г. СССР ввёл свои войска в Афганистан. Это обострило холодную войну между СССР и США и привело к бойкоту Московской Олимпиады Западными странами. ЦК КПСС вынужден был предпринять ряд мер, чтобы не допустить срыва Олимпийских игр.

20 июня 1980 г советскому послу в ФРГ была отправлена секретная телеграмма о необходимости продолжить работу с государственными, общественными и спортивными кругами ФРГ, чтобы добиться изменения принятого 15 мая решения НОК ФРГ о неучастии в Олимпийских играх в Москве. Первые лица СССР решили даже попробовать “подкупить” руководителя ФРГ канцлера Шмидта во время его визита в страну незадолго до Олимпиады. На очередном заседании Политбюро Брежнев предложил подарить немецкому канцлеру “чудо советского автопрома” — внедорожник “Нива”. ФРГ тем не менее бойкотировала Олимпиаду.

В секретном протоколе заседания Секретариата ЦК КПСС был разработан план дополнительных мероприятий по привлечению к участию в Олимпийских играх национальных олимпийских комитетов зарубежных стран. 1 июля 1980 г. планировалось «пригласить в Оргкомитет “Олимпиада-80” посла Испании в СССР, члена исполкома МОК Х.А. Самаранча для беседы и предложить ему провести работу с НОК с учетом новой мирной инициативы СССР в афганском вопросе...” [1]

Испанец Хуан Антонио Самаранч был послом в Советском Союзе и Монголии с 1977 по 1980 год. Одновременно он являлся заместителем главы МОК. Самаранч при поддержке СССР был избран Президентом МОК на 83-й сессии организации, которая проходила в Москве в июле 1980 года непосредственно перед началом московской Олимпиады. На выборах международных спортивных чиновников Москва контролировала голоса всех стран Варшавского договора. Виктор Чебриков, впоследствии возглавивший КГБ, разослал секретное распоряжение о поддержке Самаранча своим товарищам из стран Восточного блока. [3]

Архивы КГБ по-прежнему остаются под грифом "секретно", однако в уже рассекреченных документах аналогичной восточно-германской организации "Штази" можно найти подтверждения тому, что контроль над олимпийским комитетом был одной из стратегических целей спецслужб.

Согласно этим документам, операция по выдвижению Самаранча на важный пост координировалась из Москвы.[3]

Даже после распада Советского Союза Х.А. Самаранч, проникшийся искренней симпатией к русским товарищам, продолжал отстаивать в МОК интересы России. Есть информация о том, что он сыграл важную роль в выборе Сочи столицей Олимпиады-2014. [3] Полномочия Самаранча на посту главы МОК истекли в 2001 году, но за выдающиеся заслуги в олимпийском движении он был избран пожизненным Почётным президентом этой организации и пользовался внутри нее значительным авторитетом.

Таким образом, можно сделать вывод, что вокруг принятия решения о проведении XXII Олимпийских игр в Москве развернулась неспортивная борьба. Не только лидеры западных стран, принявшие решение о бойкоте Московской Олимпиады с непониманием относились к СССР, но и советское руководство всерьёз опасалось «западного влияния» на советских граждан. Недоверие было обоюдным. Несмотря на то, что олимпийские принципы предполагают мир и сотрудничество, обстановка холодной войны сказалась на проведении Олимпийских игр.

Список литературы:

1. Добровольский А., Неизвестные подробности открытия Олимпиады-80 //Московский Комсомолец № 25393 от 6 июля 2010 г.
2. [http:// 80-e.ru/lofiversion/index.php/t492.html](http://80-e.ru/lofiversion/index.php/t492.html)
3. Пономарев А. Неолимпийские игры. <http://lenta.ru/articles/2009/11/24/samaranch/>. См.также: Samaranch, espion du KGB? - Le Figaro, 20.11.2009. Цит. по: <http://lenta.ru/news/2009/11/23/samaranch/>

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ С ПОЗИЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Герасимов А.Ю.

В настоящее время очень часто встречаются технические вузы, где выполнение нормативов программы по физическому воспитанию является, пожалуй, единственным средством подготовки студентов, что значительно снижает эффективность различных средств физической культуры и не решает задач развития личности. Поэтому большой интерес вызывает поиск новых форм и методов организации занятий, направленных на эффективное и равномерное развитие у студентов

физических качеств и формирования знаний и умений в области физической культуры.

Основой формирования познавательной активности студентов на занятиях по физической культуре является привлечение их к составлению учебного плана практических занятий, в соответствии с их интересами и потребностями. Это позволяет им ознакомиться с принципами и методами физического воспитания, научиться составлять комплексы утренней зарядки и физических упражнений для самостоятельных занятий, ознакомиться с методиками тестирования и использовать их по заданной программе.

Традиционно контроль в процессе физического воспитания осуществляет только преподаватель. Студенты поставлены в позицию исполнителей и, исходя из психологии исполнителей, отвечают только за себя, за свои собственные действия. Принципиально иная ситуация складывается при изменении нормативных подходов к контролю, а также при участии студентов в управлении процессом физического воспитания. В процессе обучения и воспитания должна доминировать психология «успеха». В действиях и поступках студентов необходимо постоянно отмечать малейшие достижения как индивидуальные, так и коллективные побуждая тем самым к дальнейшему совершенствованию нравственных и физических способностей.

Нами проведены исследования по проблеме формирования познавательной активности на базе Новомосковского института Российского химико-технологического университета. Разными методами исследования было охвачено 65 студенток, в возрасте 17-18 лет.

В процессе педагогического эксперимента были сформированы три группы: контрольная (КГ) и две экспериментальные (ЭГ1, ЭГ2). КГ занималась по общепринятой программе по физической культуре для студентов определенной государственным стандартом. Занятия в ЭГ проводились по авторской программе, направленной на формирование познавательной активности.

ЭГ были сформированы исходя из результатов констатирующего эксперимента по принципу развития ведущих (наиболее развитых) двигательных качеств. В ЭГ1 вошли студентки с преимущественно развитыми качествами гибкости и выносливости [2]. Занятия в этой группе проводились по специализации - аэробика. В ЭГ2 вошли студентки с преимущественно развитыми физическими качествами быстрота и ловкость. В этой группе занятия проводились по специализации - баскетбол.

Нами была разработана программа (батарея) из 28 тестов [3,4], которая позволяет выявить изменения, произошедшие у студенток за время эксперимента в морфо-функциональном, психофизическом состоянии и познавательной активности.

Важную роль в нашем исследовании играли самостоятельные занятия студенток физическими упражнениями. Занимаясь самостоятельно, студентки находились в двойной субъективно-объективной позиции, достигая при определенной насыщенности тренировок вполне реальных общеразвивающих и специальных технических результатов. С этим связаны и познавательные перспективы овладения содержанием и средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Особое значение в воспитании познавательной активности студенток при самостоятельных занятиях физическими упражнениями уделялось самоконтролю. Постоянный интерес к состоянию собственного организма и его реакции на физическую нагрузку уже сам по себе вызывал у студенток познавательную активность. Важная роль была отведена ведению дневника самоконтроля – это позволяло студенткам анализировать и оценивать изменения, происходящие в физическом развитии и состоянии здоровья в процессе занятий физическими упражнениями.

После проведенного эксперимента и статистической обработки результатов выяснилось (Таблица 1), что показатель познавательной активности в экспериментальных группах достоверно выше ($p < 0,01$), чем в контрольной. Кроме того, произошли значительные изменения в морфо-функциональном развитии студенток: в состоянии дыхательной и сердечно-сосудистой системы, в развитии физических качеств и психических процессов. Анализ результатов, показанных студентками после эксперимента, подтвердил рабочую гипотезу. Студентки ЭГ1 показали более высокие результаты на достоверном уровне ($p < 0,05 \div 0,01$) в 13 результатах по сравнению с их сверстницами из КГ, а студентки ЭГ2 стали лучше соответственно в 10 тестах. Сравнение результатов студенток ЭГ1 и ЭГ2, проведенное после эксперимента, отражает направленность учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в этих группах. Достоверной разности достигают результаты 8 показателей. Студентки ЭГ1 опережают своих сокурсниц из ЭГ2 в выносливости, тогда как последние выше в показателях быстроты и психомоторики.

Проведенное нами исследование показало, что изменения произошли и в мотивационной сфере. Студентки с желанием выступают соруководителями процесса физического воспитания, с большей ответственностью относятся к учебным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, переживают за все, что на них происходит, и за всех кто в них участвует. И такие проявления продиктованы не столько эгоистическими, сколько нравственными мотивами [1].

Таблица 1

Показатели психофизического состояния студенток после
эксперимента

ТЕСТЫ	M±m			t		
	К	Э ₁	Э ₂	К - Э ₁	К - Э ₂	Э ₁ - Э ₂
Длина тела	166,4±0,75	167,6±0,8	167,1±1,9	1,08	0,34	0,22
Вес тела	56,6±0,83	58,3±0,98	57,8±1,87	1,32	0,59	0,24
Пульс в покое	83,1±1,23	77,6±1,22	77,3±0,9	3,17	3,81	0,2
ЖЕЛ	2772,2±32,1	2755,6±25	2793,5±43,9	0,41	0,39	0,75
АД систолическое	118,1±3,2	121,9±2,7	120,6±4,1	0,91	0,48	0,26
АД диастолическое	74,2±1,56	75,8±0,87	77,6±1,1	0,9	1,78	1,28
АПНОЭ	63,3±1,5	64,7±0,6	66,4±0,8	0,87	1,82	1,7
АПНОЭ на выдохе	41,9±0,89	40,6±0,5	45,2±0,94	1,02	2,55	4,32
ИФИ	2,1±0,2	2,9±0,25	3,4±0,31	2,5	3,52	1,26
Индекс Скибински (i)	19,8±0,87	21,4±0,6	23,5±0,7	3,5	3,31	2,28
Динамометр. кисти(пр.)	27,6±0,91	30,6±0,54	29,3±0,9	2,84	1,33	1,24
Динамометр. (лев.)	24,1±1,1	28,6±0,92	26,2±1,2	3,72	1,29	1,59
Гибкость	59,4±0,86	59,8±0,94	62,7±0,9	0,31	2,65	2,23
Силовая выносливость	33,7±1,13	38,5±1,27	35,2±1,6	2,82	0,61	1,62
Общая выносливость	1833,3±48,4	1850±39,7	2053,4±42,3	0,25	3,42	3,51
Быстрота	9,1±0,05	8,7±0,1	8,9±0,3	3,58	0,66	0,63
Бег 3х10м	9,4±0,09	9,1±0,1	9,3±0,1	2,23	0,74	1,41
Центральная задержка	0,4±0,01	0,3±0,08	0,2±0,1	1,24	1,99	0,78
Точность пространств. параметров	4,3±0,08	3,9±0,09	4±0,1	3,32	2,34	0,74
Точность мышеч. усилий	3,8±0,1	3,3±0,07	3,6±0,2	4,1	0,89	1,42
Частота движений рукой	33,4±0,3	32,6±0,92	33,5±0,5	0,83	0,17	0,86
Переключение внимания	13,9±0,3	14,3±0,4	12,9±0,3	0,8	2,36	2,8
Оперативное мышление	7,6±0,1	7,3±0,91	7,9±0,09	2,02	2,23	4,22
Реакция на движ. объект	0,3±0,05	0,35±0,01	0,4±0,0,1	0,99	1,96	3,54
Интегральная ловкость	4,6±0,09	4,3±0,1	4,8±0,18	2,23	0,99	2,43
Скрытый период реакции	22±1,35	21,6±0,82	21,9±0,3	0,25	0,1	0,34
Быстрота одиночного движения	0,2±0,006	0,22±0,05	0,21±0,004	2,56	1,39	1,56
Поведенческая активность	438±14,2	489±11,4	499,5±11,5	2,8	3,37	0,65

Примечание: t-критерий Стьюдента: 5% уровень – 2,18; 1% – 3,06.

Проведенное исследование показало, что использование методики формирования познавательной активности на занятиях по физической культуре, способствует повышению качества учебного процесса. Это подтверждается полученными результатами тестирования всех опытных групп и оптимизацией мотивационно-ценностного отношения к физическому воспитанию студенток экспериментальных групп.

Список литературы:

1. Ключникова, Н.Н. Психолого-педагогическая технология формирования ценностных ориентаций в процессе профессионального развития студентов технического вуза [Текст] / Н.Н.Ключникова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта, 2008. - №8(42).
2. Козлов, И.С. Методика развития общей выносливости у студенток нефизкультурного вуза [Текст] / И.С.Козлов // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта, 2008. - №9(43).
3. З.Ретивых, Ю.И. Структура взаимосвязи показателей морфофункционального состояния студентов вуза с различными вариантами осанки [Текст] / Ю.И.Ретивых // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта, 2008. - №11(45).
4. Туревский, И.М. Структура психофизической подготовленности человека [Текст] / И.М.Туревский – Тула: ТОПП, 2003. - 208 с.

СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭЛЕМЕНТ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Гильмутдинова Н. А.

Спортивная культура может быть понята как позитивное ценностное отношение к спорту и связанная с таким отношением деятельность по производству, потреблению, сохранению, тиражированию и развитию данной ценности. Спорт – это спортивные соревнования и подготовка к ним. Поэтому можно выделить два элемента спортивной культуры: культуру спортивного соревнования и культуру подготовки к ним.

Основу спортивной культуры личности студента составляет такое его позитивное ценностное отношение к спорту, в рамках которого эталоны, ценности и нормы культуры, связанные со спортом, интериоризированы данным индивидом, стали достоянием его собственного внутреннего мира.

Позитивное ценностное отношение студента к спорту, базирующееся на определенных исходных знаниях о том, что такое спорт как особое социальное явление, включает в себя два основных компонента: позитивную оценку спорта и осмысление (обоснованное) данной оценки. Эти два компонента ценностного отношения к спорту являются и двумя основными элементами спортивной культуры личности студента.

Позитивная оценка студентом спорта может иметь следующие основные уровни (формы): а) предрасположенность (диспозиция, установка) по отношению к спорту; позитивное мнение о спорте; интерес к спорту,

спортивным соревнованиям; потребность в занятиях спортом, участии в спортивных соревнованиях и т.п.; б) информационная и операциональная готовность к этим видам деятельности (наличие соответствующих знаний, умений, способностей); в) реальное поведение, его проявление в виде определенных форм деятельности (участие в соревнованиях, наблюдение за ними), поступков, чувств, переживаний и т.д.

Осмысление (обоснование) студентом позитивной оценки спорта предусматривает учет в ходе этой оценки определенных сторон, аспектов, функций объекта; определение критериев, по которым оценивается их позитивное или негативное значение; приписывание объекту определенных ценностей, придание ему определенного смысла.

Та или иная система ценностей, которую студент связывает со спортом, т.е. то, что для него является наиболее важным, значимым в спортивных соревнованиях, в процессе подготовки к ним, определяет конкретное содержание, направленность, форму его спортивной культуры. В современных условиях все более важное значение приобретает формирование у студенческой молодежи такого ценностного отношения к спорту, при котором его позитивная оценка связывается, осмысливается и обосновывается с позиций гуманизма, т.е. формирование гуманистически ориентированной спортивной культуры.

Конкретными показателями этой культуры личности студента являются: знание, понимание и позитивная оценка социокультурного значения спортивной деятельности, тех гуманистических идеалов и ценностей, которые могут быть реализованы в спорте и посредством спорта; декларативная и реальная (в поведении) ориентация на эти идеалы и ценности; реальное поведение, соответствующее этим идеалам и ценностям; негативное отношение к спортсменам, поведение которых противоречит этим идеалам и ценностям; негативные чувства и эмоциональные реакции в связи с актами насилия, агрессивности, обмана и другими антигуманными проявлениями в спорте; качества и способности (умения и навыки) личности, которые позволяют ей эффективно действовать в соответствии с такой ориентацией.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ СТУДЕНТОВ

Голубева О.В.

В наше время, сопряженное с экологическими, социальными и экономическими проблемами все большее значение в жизни людей играют способы стимулирования и поддержки их физической активности.

Приоритет остается за теми видами спортивных занятий, которые максимально компенсируют «двигательный голод», снимают стресс, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет, ставят барьер на пути старости и вообще физической пассивности. К сожалению, проведенное тестирование в студенческих специальных медицинских группах (СМГ) показало что, далеко не всегда календарный возраст студента соответствует его биологическому возрасту (1). Бороться со многими болезнями и их последствиями помогает такое универсальное средство, как занятия в специальной медицинской группе на специализации ритмическая гимнастика. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

В идеальном случае преподаватель СМГ должен разрабатывать индивидуальные программы занятий для каждого студента, а потом по возможности учитывать особенности индивидуальных программ студентов при планировании занятий СМГ в целом.

Работа с каждым студентом начинается с момента его зачисления на первый курс университета и появления на занятиях по физической культуре. После предъявления студентом медицинской справки о невозможности занятий в общей группе его включают в ту или иную СМГ. Изучив медицинскую справку, преподаватель в тактичной форме предлагает студенту пройти серию тестов для определения его физического состояния на текущий момент. По результатам тестирования преподаватель вместе со студентом анализируют эти результаты и совместно приходят к выводу о необходимости составления индивидуальной программы физических занятий. Трудно переоценить значение данного этапа в учебно-воспитательном процессе по физической культуре. Часто молодые люди очень расточительно относятся к своему здоровью, злоупотребляют вредными привычками и ведут малоподвижный образ жизни. Преподавателю необходимо использовать все свои педагогические знания и навыки для того чтобы убедить студента в важности и необходимости здорового образа жизни. Преподаватель должен убедить студента в том, что сохранение и улучшение здоровья это его наиважнейшая задача, именно его личная задача, преподаватель лишь поможет ему в ее реализации. Если это удалось сделать, то студент сам начинает ориентироваться в процессе групповых занятий, стараясь по возможности учитывать свою индивидуальную программу, прислушиваясь к своему организму. Главный принцип в процессе занятий является принцип «Не навредить». Занятия в СМГ проводятся два раза в неделю. Как показывает практика, достаточно эффективным средством коррективы физического здоровья студентов СМГ является ритмическая гимнастика. В практике могут с успехом применяться

различные ее направления, такие как танцевальная аэробика, степ аэробика, аэробика с элементами Йоги и другие. Занятия проводятся с широким использованием спортивного инвентаря и музыки. На занятиях студенты имеют хорошую возможность исправить свою осанку, возможность развивать свою гибкость и координацию движений. На кафедре «Физическое воспитание» УлГТУ разработана учебная программа по ритмической гимнастике для студентов СМГ первого, второго и третьего курсов. В процессе обучения осуществляется постоянный контроль физического состояния студентов СМГ как путем медицинских осмотров, так и путем тестирования физическими упражнениями, в случае необходимости вносятся изменения в индивидуальную программу их физических занятий. Для стимулирования учебного процесса и поддержания интереса студентов СМГ к физкультуре организуются соревнования по ритмической гимнастике в рамках университета.

Было установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой в СМГ, повышается уверенность поведения и жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны и выражают готовность к сотрудничеству. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, им в большей степени свойственен оптимизм, среди них больше настойчивых, решительных людей. Этой группе студентов в большей степени присуще собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей психологического напряжения и свободнее вступают в контакты.

Список литературы:

1. Шубина Е.В. «Продление молодости. Смотрю и молодею», ОЛМА Медиа Групп, 2006г.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КУДО В РОССИИ

Горшков А.А.

Отправной точкой в создании и развитии организации «Дайдо-Джуку каратэ-до», в дальнейшем ставшей называться КУДО, можно считать дату 7 июля 1994 года, когда Управлением юстиции г. Москвы была зарегистрирована «Московская федерация «Дайдо-Джуку каратэ-до». Президентом федерации стал Роман Анашкин, вице-президентом - Владимир Зорин. Это стало первое в России официально зарегистрированное государством представительство «Дайдо-Джуку каратэ-до». Хотя, конечно не следует забывать и то, что первое зарубежное отделение «Дайдо-Джуку» было открыто тоже в России, во

Владивостоке в 1993 году после проведённого японской стороной семинара.

За 4 месяца, предшествующих регистрации федерации, была проделана огромная подготовительная работа, в том числе и по признанию данной федерации на международном уровне. Сначала российская сторона принимала в Москве прибывшего по приглашению основателя стиля «Дайдо-Джуку» Адзуму Такаши. Проходит семинар и аттестация, в результате которой Роман Анашкин и Владимир Зорин получают из рук Адзумы Такаши 2-ые даны по «Дайдо-Джуку», а в Москве открывается 4-е зарубежное отделение.

В мае 1994 года в Москве был организован и проведён 1 Международный Чемпионат России по категориям. Почётным гостем турнира был Адзума Такаши, а главным конкурентом российских бойцов стала японская команда. Эта встреча Россия - Япония завершилась боевой ничьёй. Не следует забыть, что центром развития «Дайдо-Джуку» в Москве с самого начала и на долгое время стал Дворец Спорта "Мир". Именно там была основная кузница тренерских кадров, именно там были выращены первые ведущие спортсмены «Дайдо-Джуку».

В 1995 году проводится 2 Международный Чемпионат России, на этот раз в абсолютной категории. В 1996 году проводится 3 Международный Чемпионат России. Российская команда совершает поездку в Японию на Хокutoки-96. Японцы с удивлением узнают, что спортсмены из России очень хорошие ученики. Александр Весельчаков и А. Кононенко занимают 2-е и 1-е места в своих категориях соответственно. И это несмотря на огромную конкуренцию со стороны японских спортсменов.

Специалисты Московской федерации Дайдо-Джуку каратэ-до, наделённые соответствующими полномочиями руководителем стиля Адзумой Такаши, начинают деятельность, благодаря которой Москва становится центром развития «Дайдо-Джуку» в Европе [2; 2].

В 1997 году проводится очередной 4 Международный Чемпионат России. Постепенно растёт мастерство российских спортсменов. Уровень кубка Москвы с каждым годом всё выше, а техническое оснащение становится всё лучшим. На Хокutoки-97 по категориям россияне А. Голубев, А. Весельчаков и А. Кононенко завоевали в своих категориях одну бронзовую и две золотые медали соответственно. Всё это не могло не расстроить японскую сторону, потому как японские бойцы ни в коей мере не сомневались в своём превосходстве. И здесь такой удар. Но японцы быстро извлекают уроки из своих ошибок. После Хокutoки-97 все Чемпионаты Японии стали закрытыми для иностранцев.

В 1998 году проводится Пятый Международный Чемпионат России. Вновь очередная проверка сил лучших российских спортсменов. И поиск новых талантов. В 1999 году работа по развитию «Дайдо-Джуку» в России

продолжается. Вновь проходят семинары, соревнования, в том числе и 6 Международный турнир «Открытый кубок Москвы». В 2000 году проводится Седьмой Международный Чемпионат России.

12 мая 2001 года на японской конференции «Дайдо-Джуку» принято решение отказаться от слова "каратэ" в названии федерации и заменить его на слово «КУДО». Соответственно эти изменения коснулись и России. Восьмой Международный Чемпионат России, прошедший в 2001 году, стал отборочным турниром, по результатам которого формировалась сборная команда России для участия в 1 Чемпионате мира по КУДО в Японии.

17 ноября 2001 года состоялся I Чемпионат мира по КУДО. Сборная России, представленная на этом чемпионате двумя составами - первым, под руководством Романа Анашкина, Владимира Зорина и Александра Весельчакова и вторым - под руководством В. Осокина завоевала 2-е командное место. Золотые медали на этом чемпионате завоевали Р. Бабаян и В. Григорьев. Серебро у Д. Синютина, Б. Дашаева и А. Кононенко. Бронза у В. Алиева и С. Спивакова. Почётное пятое место у А. Филиппова. Мировая пресса назвала выступление нашей команды «сенсационным выстрелом русских».

Проводится 9 Международный Чемпионат России. По окончании турнира при участии Адзумы Такаши проводится Всероссийская учредительная конференция, на которой принимается решение о создании Общероссийской общественной организации «Федерация КУДО России». К этому времени Кудо занимаются уже в большинстве регионов Российской Федерации и помимо официальных зарубежных представительств Японской организации, открытых в России, существовало уже около 50-ти региональных российских представительств.

В 2003 году проводится 10 чемпионат России. Проводится Второй Международный турнир «Открытый Кубок стран Балтии». Российские специалисты выступают в роли главных экспертов Кудо в Европе [3; с. 3]. За 9 лет существования из известного вида каратэ, насчитывавшего в России только около 40 приверженцев, «Дайдо-Джуку» превратилось в мощное движение, развивающее один из наиболее реалистичных стилей контактных единоборств. «Дайдо-Джуку» получило признание и со стороны Российского государства. Сначала «Дайдо-Джуку каратэ-до» было внесено в Единый государственный классификатор, а затем правила «Дайдо-Джуку» вошли в семёрку признанных Росспортом правил каратэ. Поединки по коэффициентам «Дайдо-Джуку каратэ-до» внесены во Всероссийский реестр видов спорта приложением N 1 к приказу Председателя Росспорта от 17 июля 2003г. N 560. 6 февраля 2004 г. В Министерстве юстиции Российской Федерации была зарегистрирована Общероссийская общественная организация «Федерация КУДО России».

За 11 лет существования «Кудо» в России была создана мощная организация, ежегодно проводящая международные турниры, Чемпионаты России, региональные турниры и чемпионаты. Федерация КУДО России активно помогает развитию «Кудо» в странах ближнего зарубежья, проводя учебно-методические семинары и оказывая помощь в организации и проведении турниров.

Более 17000 спортсменов занимаются Кудо по всей территории России. Из них только в Москве насчитывается около 3000 приверженцев Кудо.

Спортсмены федерации принимают активное участие в социальной жизни страны. Это и показательные выступления, и концерты, пропагандирующих здоровый образ жизни, и акции, приуроченные к традиционным праздникам, и съёмки в популярных российских кинофильмах, таких как «Чек», «Я кукла», «Антикиллер», «Антикиллер-2», «Полковник», «Удар лотоса» и др.

Уделяется особое внимание сотрудничеству с правоохранительными органами и спецслужбами. Специалисты Федерации КУДО России стараются внести свой вклад в то, чтобы специальная подготовка в органах правопорядка была на высоте. На протяжении длительного времени стажировки под руководством специалистов Федерации КУДО России проходили и проходят команды СОБРа, ГУБОП, ФСО и различных подразделений МВД.

Среди занимающихся в секциях федерации, 80% это - дети. Для того чтобы работа с ними была наиболее полной, федерация заботится о том, чтобы в летнее время спортивные лагеря и сборы посещали не только ведущие спортсмены, но и будущее нашего спорта, будущее нашей страны.

Происходит смена поколений: бывшие ученики становятся учителями, начинают появляться спортсмены высочайшего уровня, за которыми будущее КУДО [1; с.6].

Список литературы:

1. Столбов В.В История физической культуры и спорта.-М.:ФиС - 2010
2. <http://kudo73.ru/article.php/tp=history>
3. [3.http://www.boets.ru/526/?id_root=0&page_number=23](http://www.boets.ru/526/?id_root=0&page_number=23)

СТРУКТУРА МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛОВКОСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Данильченкова О.Е., Ключникова Н.Н.

Одним из перспективных направлений улучшения технической подготовки спортсменов является развитие специфических для данного вида спорта двигательных координаций. Среди разнообразных двигательных координаций, необходимых для повышения результативности соревновательной деятельности, особое место занимает ловкость.

Согласно концепции Н.А. Бернштейна (1946), развиваемой в работах В.И. Ляха, ловкость – это комплексное психомоторное качество, основанное на совокупности координационных способностей. Эти способности определяют готовность человека к оптимальному управлению двигательным действием, регулированию его, «подстраиванию» к тем или иным условиям и четкой ориентации на достижение цели.

Конкретно эти способности обеспечиваются четырьмя параметрами действия: правильностью, быстротой, рациональностью и находчивостью (Ю.В. Менхин). Отсутствие любого из этих признаков приводит к неправильному представлению о ловкости как о двигательном качестве или о низком уровне ее развития. К примеру, если юный ориентировщик не будет достаточно находчив (опережающая активность в поиске лучшего из возможных вариантов) и устойчив к воздействию сбивающих факторов, что достигается вариативностью действий и приспособлением к изменяющимся условиям, то говорить о хорошем результате не имеет смысла.

Рост показателей ловкости положительно влияет на процесс формирования психических свойств личности, имеющих первостепенное значение в спортивном ориентировании: способность к концентрации внимания, к распределению внимания, его переключению и оперативному мышлению.

Цель данной работы – теоретическое и экспериментальное обоснование методики формирования ловкости у занимающихся спортивным ориентированием.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что разновидности ловкости в спортивном ориентировании имеют ряд специфических проявлений:

Точно определять и своевременно изменять положение тела.

Осуществлять движение в нужном направлении.

Быстро выполнять движение на известный или неизвестный заранее внешний раздражитель.

Стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, поворотов...).

Соединять движения в целостное двигательное действие.

Переключаться от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

Сохранять устойчивость позы по ходу выполнения движений: после выполнения прыжков; при прямолинейных и угловых ускорениях; в условиях ограниченной опоры; в условиях бега по траверсу склона, по болоту, труднопроходимым местам, камням, песку, снегу.

В условиях дефицита времени быстро преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.

Запрыгивать на возвышение.

Выпрыгивать вверх после прыжка в глубину.

Читать карту на бегу.

Быстро отмечаться на контрольном пункте, не снижая скорости.

Разнообразие двигательной деятельности в спортивном ориентировании, условия ее осуществления обеспечивают ведущую роль следующих двигательных координаций:

- ориентирование по пространственно-временным, силовым параметрам двигательных действий.
- ориентирование в изменяющихся условиях местности;
- ориентирование в прогнозируемых условиях;
- ориентирование в стандартных условиях (Л.Д. Назаренко).

Формирование ловкости включает основные средства физического воспитания – физические упражнения: развивающие и формирующие, сочетающиеся с беговой подготовкой, при одновременной отработке специальных технических приемов: чтения спортивной карты, рельефа местности, выбора вариантов пути движения между КП, измерения расстояний.

По характеру воздействия использовали:

- скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной интенсивностью усилий (спринтерский бег, бег по лесу с утяжелителями, бег с волокушей, по снегу, по песку, по лестнице, бег с преодолением искусственных препятствий в зале, на площадке, прыжки в длину, в глубину, бег в гору, прыжкообразный бег);
- упражнения, требующие проявления выносливости (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, ходьба, бег через лес с разной интенсивностью, кроссы);
- координационные (гимнастические и акробатические упражнения, гимнастические прыжки, бег с собиранием предметов, находящихся на разной высоте);

– комплексные (спортивные игры, подвижные игры, челночный бег, бег с ускорениями, преодоление препятствий с элементами туристской техники, бег с изменением направления и скорости бега по ситуации, бег с горы, бег по ломаной линии).

По способу организации были использованы индивидуальные, групповые, командные средства. Методы, применяемые в спортивном ориентировании применяются и переменный, и интервальный (с чередованием разнообразных нагрузок по интенсивности), и метод круговой тренировки. Основные характеристики упражнения нельзя сводить только к объему и интенсивности содержащейся в нем нагрузки, ибо «упражнение характеризуется суммарной трудностью, складывающейся из физической трудности, технической (координационной) сложности и психической напряженности» (Ю.В. Менхин, 2006). Именно по этим критериям и подбирались упражнения. Формированию навыков осуществления эффективного поиска возможных вариантов способствует частично-поисковый (эвристический) метод, применяемый в форме выполнения творческих заданий. Использование репродуктивного метода обеспечивает повторение упражнений для развития пространственной ориентации; зрительной, двигательной и оперативной памяти, пространственного мышления, внимания.

Необходимым структурным компонентом формирования специальной ловкости в спортивном ориентировании являются критерии оценки данной двигательной координации.

Предложенные для их оценки контрольные упражнения разработаны и апробированы нами в соответствии с требованиями, предъявляемыми к степени их валидности и воспроизводимости. Степень валидности сравнивалась с тестом – эталоном, характерным для данного вида спорта. Рассчитанный коэффициент валидности находится в пределах 0,75-0,84.

В содержании предложенной нами методики подготовки спортсменов-ориентировщиков входит широкий круг средств, направленных на совершенствование двигательного, зрительного, вестибулярного анализаторов.

В зимнем этапе подготовки основным средствам тренировочной нагрузки было передвижение на лыжах: с палками и без палок, преодоление спусков и неровностей различного характера (подъемов, поворотов) с различными способами передвижения на каждом участке. Один раз в неделю занятия проводились в спортивном зале с использованием гимнастических снарядов для улучшения показателей мышечной силы, выносливости, ловкости, равновесия, точности. Использовались прыжки с предметами (со скакалками, с палками и т.д.) в различных направлениях; применялись приемы и передачи мяча после выполнения акробатических упражнений (в глубоком выпаде, лежа на груди и на спине); пружинящие боковые прыжки (вправо и влево) через

препятствия (бревно, скамейка); игры в ручной мяч по упрощенным правилам; беговые эстафеты, упражнения с преодолением препятствий (гимнастические скамейки, набивные мячи, флажки). В содержание спортивной тренировки включались также дистанции с преодолением искусственных препятствий (гимнастическая скамейка, гимнастический козел и др.); передвижения по наклонной плоскости (гимнастическая скамейка, закрепленная одним концом за гимнастическую стойку), по узкой опоре (низкое гимнастическое бревно, рейка перевернутой гимнастической скамейки); по вертикальному и горизонтальному канату.

В ЭГ большое внимание уделялось развитию ловкости по пространственно-временным параметрам двигательных действий; проявлению ловкости в изменяющихся и прогнозируемых условиях.

Учебно-тренировочные занятия проводились при многократном повторении данных вариантов двигательных заданий в разное время, при смене климатических условий, с изменением темпо-ритмовых характеристик двигательных действий, а также в сочетании с выполнением других заданий (чтение карты, составление схемы движения, применение компаса).

Выполнение системы заданий, обеспечивающих повышение уровня различных видов ловкости, сопровождалось развитием ведущих психических качеств (увеличение объема внимания, его концентрации, распределения и перераспределения, а также оперативного мышления).

Своеобразие данной методики заключается в том, что упражнения для развития ловкости подбирались в соответствии с особенностями ее проявления в стандартных, изменяющихся и прогнозируемых условиях, а также при дифференцировании пространственно-силовых и пространственно-временных параметров. Ориентировщики заранее подбирали способы успешного передвижения по сложным участкам, создавали определенный запас прочности и надежности тренировочно-соревновательной деятельности. Двигательные задания, направленные на формирование ловкости по ее основным разновидностям, включались в содержание подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия, входили в состав подвижных игр и игровых заданий, предлагались для самостоятельного выполнения дома в свободное время.

Такой подход способствовал повышению уровня сформированности ловкости с учетом особенностей ее проявления в спортивном ориентировании; улучшению тактической подготовленности, повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, «запаса прочности» психологической готовности к деятельности в непривычных, сложных ситуациях в процессе соревновательной деятельности

Сравнительный анализ результатов стимулируемого развития ловкости показал, что в стандартных условиях в ЭГ благодаря

разнообразным двигательным заданиям, занимающиеся оказались лучше подготовленными по сравнению с КГ. Чем конкретнее и точнее подбираются упражнения, тем лучше происходит управление развитием двигательных координаций и тем эффективнее осуществляется учебно-тренировочный процесс.

Таким образом, развитие ловкости во всех ее основных проявлениях значительно повышает эффективность занятий, формирует устойчивый интерес к данному виду спорта, способствует более полной реализации двигательного потенциала занимающихся.

Список литературы:

1. Викторов, И.Б. Психическая напряженность спортивной деятельности / И.Б. Викторов, Л.Н. Головников, А.В. Родионов // Теория и практика физ. культуры. – 1982. – №5. – С.13.
2. Воронов, Ю.С. Факторная структура специальной подготовленности спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации / Ю.С. Воронов // Сб. науч. трудов молодых ученых. – Смоленск: СГИФК, 1996. – С. 18-20.
3. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учеб. пособие – М.: СпортАкадемПресс. Физкультура и спорт, 2006. – 312 с., ил.
4. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков // Монография. – М.: изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 с., ил.
5. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций // Монография. – М.: изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – 258 с., ил.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ НА ОБЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СМО

Демчук Е.Е., Мокеева Л.А.

Современные условия труда, связанные с управлением сложными машинами и точными приборами, предъявляют повышенные требования к интенсивности и устойчивости внимания, скорости и точности зрительных восприятий и ответных движений, скорости переработки информации, ориентировки в сложной меняющейся обстановке, к адекватности и оптимальности действий в условиях лимита времени. Положительное влияние настольного тенниса на психические и двигательные функции

человека делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Одной из важнейших особенностей игры в настольный теннис является ее прекрасное оздоровительно-гигиеническое воздействие на организм человека. В этой связи настольный теннис органично вписывается в процесс физического воспитания студентов специального учебного отделения. Игра комплексно и оптимально воздействует на опорно-двигательный аппарат, так как спортсмен выполняет различные движения, способствующие как укреплению костно-связочного аппарата, так и развитию важных физических качеств — гибкости, быстроты, силы, выносливости, а главное — координации движений. Сердечнососудистой системе игра дает умеренную аэробную и аэробно-анаэробную нагрузку. Во время тренировочных игр со средней нагрузкой пульс у играющих колеблется от 100 до 140 уд./мин. При этом играющий может сам регулировать нагрузку, делая паузы между розыгрышами очка до восстановления необходимого уровня сердцебиения или выбирая желаемый темп игры и технические приемы, требующие незначительных энергозатрат.

Регулярные занятия настольным теннисом оказывают благотворное влияние на многие системы организма, в частности развивают дыхательную деятельность. Благодаря дыхательным движениям происходит постоянная вентиляция легких, показателем которой является минутный объем дыхания (МОД) — количество воздуха, проходящее через легкие за 1 мин. В покое МОД равен 5 — 8 л, а при интенсивной физической нагрузке увеличивается и достигает 150—180 л.

Обычно в покое человек потребляет 200 — 300 мл кислорода в минуту. Во время игры потребление кислорода возрастает до 2 — 3 л/мин. Не занимающийся спортом человек делает 14—18 дыханий в минуту. При игре в настольный теннис количество дыханий у занимающихся в минуту может составлять 30 — 40.

На циркуляцию крови большое влияние оказывает и частота сердечных сокращений (ЧСС). В покое ЧСС колеблется от 50 до 80 уд./мин. При нагрузке значительно возрастает. Так, у теннисистов при разминке ЧСС составляет 120—140 уд./мин, а в игре на счет возрастает до 172—190 уд./мин.

Регулярные занятия настольным теннисом не только укрепляют дыхательную, и сердечнососудистую и мышечную системы, но и позволяют развить жизненно важные качества. Поэтому лучших теннисистов отличают молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость, быстрота движений в защите и нападении, быстрота мышления, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические

решения, большая работоспособность, отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

Особого внимания заслуживает реабилитационная функция настольного тенниса. Упражнения с мячом и ракеткой, да и сама игра применяются в восстановлении больных с различными видами заболеваний. Настольный теннис с успехом может использоваться как на занятиях физической культуры и в качестве неспецифических тренировок в спортивных отделениях, так и на занятиях со студентами с ослабленным здоровьем. Этот вид спорта особенно полезен им потому, что способствует проявлению положительных эмоций, укрепляет здоровье, вселяет веру в свои возможности, улучшает зрение, повышает функциональные возможности дыхательной и сердечнососудистой системы, развивает жизненно необходимые физические качества и черты характера.

Изучение специальной литературы, а также анализ учетной документации медпунктов СГЭУ и ПГУТИ, кафедр физвоспитания позволяют констатировать, что число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, возрастает из года в год. Кроме того, количество студентов специального учебного отделения имеет прогрессирующую отрицательную тенденцию. В связи с актуальностью проблемы, ухудшения состояние здоровья студентов СГЭУ и ПГУТИ, перед исследованием была поставлена цель - совершенствование процесса организации и методики проведения учебных занятий по настольному теннису в специальном учебном отделении.

В качестве предмета исследования был избран процесс организации учебных занятий по физической культуре в специальном учебном отделении.

Основным методом исследования являлось анкетирование, которое сопровождалось опросом студентов по изучаемому вопросу.

Анкетирование проводилось в период с марта по апрель 2010 года. В нем приняли участие студенты 1-2 курсов очного отделения СГЭУ и ПГУТИ.

Рассмотрим более подробно результаты проведенного исследования.

1. Всего в анкетировании приняло участие 352 студента.
2. Из них 352 человека занимаются в СМО регулярно (2 раза в неделю).
3. Положительное воздействие от занятий в СМО на физическое состояние ощущают – 248 человек, не ощущают – 4 человека.
4. На вопрос: «Меняется ли ваше эмоциональное состояние после занятий в СМО (прилив сил, энергии, бодрости)», положительно ответили 344 студента.
5. 349 студентов считают, что занятия в СМО выполняют компенсаторную функцию при дефиците мышечной активности, дают психическую разрядку, физическое удовлетворение и радость в движении.

Результаты проведенного исследования позволяют заключить, что оптимизация процесса организации и обучения игре в настольный теннис в специальном учебном отделении может быть достигнута на основе личностно ориентированной модели педагогического взаимодействия.

Повысить эффективность влияния настольного тенниса на общее физическое состояние студентов можно путем внедрения, в практику физического воспитания следующих рекомендаций:

- повышать заинтересованность студентов к процессу самооздоровления и совершенствования в настольном теннисе посредством вариативности методов обучения, оптимальной дозировки нагрузок при выполнении упражнений;

- внедрять в учебный процесс активные методы обучения: просмотр и разбор игровых действий в исполнении высококвалифицированных теннисистов; решения тактических задач на компьютере; анализ технических приемов в исполнении студентов учебной группы и др.;

- для оптимизации психического состояния студентов широко использовать игровой и соревновательный метод обучения;

- способствовать повышению уровня общей физической подготовленности студентов, всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, повышению функционального состояния занимающихся;

- создавать условия для активного отдыха и восстановления в период снижения физических нагрузок к каждому студенту с учетом его функционального, психического и эмоционального состояния в процессе учебного занятия по физической культуре.

С помощью грамотного использования физических упражнений возможно существенное улучшение многих функций человеческого организма. Настольный теннис является незаменимым средством удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности, выполняет компенсаторную функцию при дефиците мышечной активности. Рекреативная направленность настольного тенниса приносит психическую разрядку, физическое удовлетворение и радость в движении.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

Дундукова Г. А.

Оздоровительная физическая культура имеет своей основной целевой направленностью оздоровление организма студентов.

Что такое здоровье? Строгого научно обоснованного и общепринятого определения понятия «здоровья» нет, но американский медик Г. Сигерист дал следующее определение:

«Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека». Ему соответствует и определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». Способность организма адекватно изменять свои функциональные показатели и сохранять оптимальность в различных условиях наиболее характерный критерий нормы, здоровья (Р. Баевский.1979).

Наукой доказано, что здоровье человека только на 10-15 % – зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20 % – от генетических факторов, на 20-25 % – от состояния окружающей среды, на 50-55 % – от условий и образа жизни людей.

Проблема движения и здоровья имело достаточную актуальность ещё в Древней Греции и в Древнем Риме.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья и продолжительности жизни. По данным различных исследований, лишь около 10 % молодёжи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья. Это проблема актуальна и в нашем Вузе. В последние годы увеличилась наполняемость в специальных медицинских группах и освобождённых студентов от практических занятий по физической культуре.

Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье студентов, необходимо соблюдать определённые правила:

1. средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
2. физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями студентов;

3. в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Периодичность и содержание врачебно-педагогического контроля зависят от форм занятий физическими упражнениями, величины физической нагрузки и других факторов.

Принцип оздоровительной направленности обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функцию. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо:

- совершенствовать функциональные возможности организма повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям;

- компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни.

К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого использования. Основные их достоинства — доступность, простота реализации и эффективность.

В России разработана и внедрена в практику методология программирования физкультурных занятий оздоровительной направленности, основанная на энергетических критериях эффективности занятий и имитационного и компьютерного моделирования процесса выполнения упражнений с проверкой их соответствия энергетическим возможностям конкретного человека или гомогенной по энергетическим возможностям группы людей (В.И. Бондин, 1999).

Выбор методики занятий физическими упражнениями соотноситься с реальной обстановкой, возможностями, запросами, иногда является делом индивидуального вкуса интереса.

Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается лишь только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объёма в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся студентов. Занятия физическими упражнениями активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшает деятельность центральной нервной системы (ЦНС), обеспечивают адаптацию сердечно — сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряет процесс вхождения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания, а также сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой студентов.

Не менее положительное влияние регулярные занятия физическими упражнениями оказывают на деятельность органов пищеварения и выделения: улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается

их секреторная функция, укрепляется мускулатура передней стенки живота, играющая большую роль в работе кишечника; более совершенными становятся функции органов выделения, а также желез внутренней секреции.

Кроме оздоровительного эффекта, физические упражнения оказывают тренирующие воздействие на занимающихся студентов (повышается умственная физическая работоспособность), позволяют повысить уровень физических качеств, содействуют формированию и дальнейшему совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков. Оздоровительное, лечебное и тренирующие воздействие физических упражнений на организм становится более эффективным, если оно правильно сочетается с закаливающими средствами в виде водных процедур, солнечных и воздушных ванн, а также массажа.

Таким образом, регулярное применения физических упражнений и закаливающих факторов повышает жизненный тонус организма занимающихся, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем, работоспособность и предупреждает преждевременное старение.

СИСТЕМА ПОДСЧЕТА ОЧКОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Евдокимов А.А.

Во всех соревнованиях, как многоэтапных, так и отдельных (от международных до районных), существует своя система подсчёта результатов. Цель всего этого одна, выявить сильнейшего спортсмена и команду. Например, в соревнованиях Кубка Мира по лыжным гонкам 30 первых спортсменов, занявшие места с 1 по 30 включительно, получают очки. За 1 место 100 очков, 2 место 80 очков, 3 место 60 очков, 4 место 50 очков и так далее, 30 место получает 1 очко. На российских соревнованиях, например, на Зональном чемпионате России даются очки по 10 место.

Участники выше перечисленных соревнований имеют высокий уровень результатов. Мы предлагаем разработанную систему подсчёта очков для спортсменов низкого и среднего уровня. Наша задача начислить очки, не за занятое место, а за показанный спортсменом результат. Так как уровень спортивного мастерства в лыжных гонках нашего региона не высокий, тем целесообразнее начислять очки по времени. Например, в группе средних юношей, разброс результатов большой. Если мы

начисляем очки по занятым местам, то разница в очках минимальная, а по результату существенная.

В 1986 году был выпущен таблица подсчета очков по времени (Таблица эквивалентов результатов лыжных гонок. С. И. Спиридонов ФК и С 1986 228с). На современном этапе применение таблицы 1986 года не целесообразно. Это связано с тем, что техническое оснащение современного лыжного спорта позволяет спортсменам развивать высокие скорости и показывать более быстрые секунды, что не дает возможность применения ранее выпущенного справочника из-за не соответствия очков и результатов (пробежав дистанцию на уровне области, спортсмен по таблице 1986 года получит огромные очки).

Мы предлагаем вести подсчёт исходя из Единой Всероссийской Спортивной Классификации (ЕВСК) по лыжным гонкам:

- Младшие юноши и девушки 13-14 лет получают очки, показав результаты 2 юношеского разряда и выше. Например, 2 юношеский разряд на дистанции 3 км свободным ходом по ЕВСК равен 14 мин 59 сек – это будет 1 очко. В дальнейшем каждая секунда дает преимущества в 1 очко. Это значит, показав результат – 13 мин 59 сек., спортсмен зарабатывает 60 очков.

- Средние юноши и девушки 15-16 лет получают очки, показав результаты 1 юношеского разряда и выше.

- Старшие юноши, девушки и все остальные возраста с 3 взрослого разряда и выше.

Такая система дает возможность быстро бегущим спортсменам принести в команду больше очков. Это должно мотивировать тренеров для более серьезного подхода к тренировочному процессу.

По разработанной системе был проведен многоэтапный кубок Ульяновской области сезона 2009-2010 годов.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА И ИЗБЕГАНИЕ НЕУДАЧ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Захарова В.В.

Любая деятельность всегда имеет побудительный мотив, т.е. причину, по которой она осуществляется. Мотивацию различают по уровню (силе) и по направленности. По уровню мотивация может быть слабой, сильной, сверхсильной. По направленности различают мотивацию достижения и мотивацию избегания. Мотивация достижения задает направление движения к желаемой цели, она показывает, куда должны

быть направлены усилия человека, мотивация избегания уводит от какой-либо опасности, от чего-то нежелательного, но не показывает, куда следует идти.

Проблемой методов изучения мотивации в спортивной деятельности занимались: Е.П.Ильин, Е.С.Кузьмин, А.Д.Суханов, Р.А.Пилюян, Ю.А.Коломейцев и другие ученые. Неудовлетворительная разработанность проблемы мотивации достижения и избегания неудач у спортсменов, отсутствие единства и четкости в определении этого явления наложили отпечаток и на методики его исследования. Р.А.Пилюян выделил три группы методов, применяемый для исследования мотивации спортсменов.

К первой группе относятся проективные тесты. Суть их состоит в том, что спортсмену предъявляют картинки с различными жизненными ситуациями и просят рассказать, как они их понимают. Таким образом, по ответам судят о его мотивах и интересах.

Вторая группа методов, связана с различными модификациями метода анкетирования и бесед. Примером может быть специальный опросник; разработанный Б.Д.Кретти, в котором предлагается с помощью десятибалльной шкалы оценить различные факторы, помогающие хорошо тренироваться. Этим же методом исследователи пользуются при выяснении мотивов выбора того или иного вида спорта. В подобных опросниках суждение о развитости того или иного мотивационного качества выносится по частоте проявления этого качества в различных ситуациях, т.е. как ведет себя человек в той или иной воображаемой ситуации. Интересные результаты можно получить в ходе анализа автобиографий, написанных спортсменами по специально разработанным планам, например, сочинение на тему «Моя спортивная биография». Самоотчет, как метод изучения мотивации, является, пожалуй, единственным способом проникновения в интимную сферу личности. Однако, этот метод имеет определенные недостатки. Для того, чтобы избежать их, необходимо, во-первых систематизировать сами вопросы и, во-вторых не ставить их, что называется, в «лоб».

И, наконец, к третьей группе методов, может быть отнесен способ опосредованной оценки сил побуждения. Данный метод успешно использует Ю.Ю.Палайма(1973), определяющий силу морального мотива (чувство коллективизма) через оценку эффективности действий юных спортсменов.

На наш взгляд, при изучении мотивации достижения успеха и избегания неудачи студентов-спортсменов целесообразно использовать следующие методы: 1) метод наблюдения, который дает наиболее полную характеристику мотивации; 2) экспериментальные методы (естественные и лабораторные); 3) психодиагностические методы.

Для исследования мотивации мы использовали методики: методику диагностики мотивации к достижению успеха Т.Элерса и методику определения уровня мотивации к избеганию неудач. Первый опросник предназначен для определения уровня мотивации к достижению цели. Испытуемым предлагалось ответить на сорок один вопрос, выражая свое согласие или несогласие ответами «да» или «нет». Ответы суммируются по одному баллу при совпадении с ключом. Мотивация к достижению цели считается высокой при числе баллов больше или равным 22; средней - от 11 до 21; не высокой - меньше или равной 10. Второй опросник определения уровня мотивации неудач. Студентам предлагался список из 30 строк по 3 слова в каждом. Необходимо было выбрать построчно только одно из 3 слов, которое наиболее точно его характеризует, и отметить его. За каждое совпадение с ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Если количество набранных баллов от 2 до 10 - низкая мотивация к защите; от 11 до 16 - средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов - высокий уровень мотивации; свыше 20 - слишком высокий уровень. Тестирование проводилось на базе УлГТУ. В нем принимали участие 54 студента, занимающиеся легкой атлетикой. Среди них студенты с разными спортивными достижениями. Возраст испытуемых находился в пределах от 17 до 20 лет. Стаж занятий от нескольких месяцев до 5 лет. По итогам проведенной методики получили следующие численные показатели.

Таблица №1

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т.Элерса

группа испытуемых	Уровень мотивации к успеху			
	низкий	средний	умеренно высокий	слишком высокий
легкая атлетика	3,4%	37,9%	51,7%	6,8%

Таблица №2

Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач
Т.Элерса

группа испытуемых	Уровень мотивации к успеху			
	низкий	средний	умеренно высокий	слишком высокий
легкая атлетика	12%	48%	36%	12%

Из таблицы №1 видно, что мотивация достижения успеха преобладает умеренно высокий уровень мотивации 51,7%. Он считается оптимальным, т.к. слабая мотивация мешает сконцентрироваться, сосредоточиться на достижении цели, сверхсильная вызывает торможение

коры больших полушарий мозга, что создает проблемы в произвольности выполнения определенных действий.

Из таблицы №2 видно, что у легкоатлетов выявился средний уровень мотивации, которая составляет 48%. Это является неплохим результатом.

Замечено, что лучшие и стабильные результаты показывают спортсмены, которые в качестве мотивации имеют мотивацию достижения, а не избегания.

Мотивация достижения успеха и избегания неудач являются важными и относительно независимыми видами человеческой мотивации, они во многом определяют направленность личности и поведения человека. Адекватные методы позволяют получить наиболее точные данные о развитии тех или иных мотивационных качеств студентов-спортсменов. На основе этих данных можно сделать коррекционную работу по усовершенствованию уровня мотивации достижения, дать рекомендации студенту-спортсмену.

Список литературы:

1. М.В.Китаева. Психология победы в спорте: учебное пособие/ М.В.Китаева – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.- 208с.
2. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения/ Х. Хекхаузен. СПб.: Речь, 2001.–99 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ В ДОУ

Иванова Л.А., Ненашева Е.В.

В последние десятилетия перемены в обществе привели к изменению взглядов на воспитание и тесное взаимодействие с родителями детских дошкольных учреждений. Семья как первый институт социализации имеет решающее влияние на развитие основных черт личности ребенка, на формирование у него нравственно-положительного потенциала. Именно в семье дети приобретают первый опыт социальной жизни, получают уроки нравственности, расширяется их кругозор, формируется характер, образ жизни, в семье закладываются исходные жизненные позиции.

Воспитание детей в семье на современном этапе не мыслится без помощи специалистов. Анализ научных исследований показывает, что возрастает количество социально незащищенных родителей и детей, наблюдается социально-психологическая тревожность семьи, ухудшение состояния здоровья детей (физического и психического).

На этапе дошкольного развития у ребенка все механизмы адаптации находятся в крайнем напряжении, и избыточные нагрузки на неокрепший организм могут привести к необратимым последствиям. Особенно это заметно при подготовке детей к школе: родители часто используют занятия с ребенком в домашних условиях в форме уроков, водят его на курсы подготовки к школе, в кружки. Они часто отождествляют развитие ребенка с накоплением у него знаний, умений и навыков. Искусственное ускорение развития (акселерация) поощряется родителями, поскольку, как им кажется, значительно упрощает адаптацию детей к школе, их интеграцию во взрослое общество. Однако, такой подход приводит к негативным последствиям: снижается желание ребенка заниматься, учиться, понижает учебную и познавательную мотивацию, а в результате тормозит развитие не только умственное, но и физическое.

Изменения социокультурной ситуации требуют совершенствования содержания, форм и методов в работе с семьей, которые могли бы удовлетворить запросы родителей как в информационном, так и в организационном плане. Поэтому появились новые инновационные формы работы: школа для семьи, школа для родителей, различные курсы, тренинги, практикумы, конференции, в которых на базе детского сада специалисты оказывают родителям просветительскую, диагностическую, психо-коррекционную помощь.

Совместная деятельность родителей и педагогов в интересах ребенка может быть успешной только в том случае, если они станут союзниками, что позволит им лучше узнать ребенка, увидеть его в разных ситуациях, и таким образом, помочь взрослым в понимании индивидуальных особенностей детей, развитии их способностей формировании ценностных жизненных ориентиров, преодолении негативных поступков и проявлений в поведении. Особенно эти положения ценны в работе дошкольного учреждения с приоритетным направлением в физкультурно-оздоровительной работе. Ведь создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Часть активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложиться особая ответственность за здоровье ребенка.

Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс детского сада позволяет им понять, как можно образовывать и оздоравливать детей, опираясь на их природную любознательность и исследовательскую активность, возможность узнать и использовать новые формы взаимодействия с ребенком.

Под взаимодействием обычно понимается не только обмен информацией, но и организация совместных действий, позволяющих партнерам реализоваться в общей деятельности.

Важным условием успешной работы Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 378 городского округа Самара с семьей стало выдвижение первоочередных целей:

- Повышение уровня педагогической культуры в вопросах здоровьесбережения.

- Достижение оптимального уровня взаимодействия детского сада и родителей через созданную систему сотрудничества и партнерства.

Задачами деятельности по этому направлению являются: формирование положительной мотивации здорового образа жизни в семье; активное включение родителей в оздоровлении детей; сотрудничество с родителями воспитанников по внедрению инновационных здоровьесберегающих технологий.

Для реализации поставленных задач была составлена программа работы с семьей, социальными институтами детства в вопросах оздоровления. Проведен социально – гигиенический скрининг семьи. Родителям были предложены 17 вопросов. Анализируя полученные результаты, можно сказать о следующем: что, 25% ведут в целом здоровый образ жизни, 23% тяготеют к нему, у 43% здоровый образ жизни в семье не сложился; 9% проигнорировали анкету.

Из полученных результатов следует вывод: часть родителей (48%) стараются вести здоровый образ жизни, а значит, у детского сада есть единомышленники, на которых можно опереться при реализации задач по здоровьесбережению.

Кроме того, чтобы сложилась объективная картина здоровья детей, в детском саду проведена оценка физического и психического здоровья ребенка, где кроме диагностических методик учитывались результаты опроса, анкетирования родителей. Анализ результатов исследования физического развития показал, что 15% детей имеют дисгармоничное развитие, у 18,6% будущих первоклассников биологический возраст ниже календарного, функциональные отклонения и хронические заболевания у 45% детей. Из них 14,5 % детей испытывают психологический дискомфорт средней степени. Оценка развития двигательных навыков и физических качеств показала, что у 6,5% детей уровень развития физических качеств не соответствует возрасту.

Результаты оценки позволили наметить пути оздоровления ребенка в детском саду и семье.

1. Посещение семьи ребенка много дает для ее изучения, установления контакта с ребенком, его родителями, выяснения условий воспитания.

2. День открытых дверей в ДООУ, является распространенной формой работы, дает возможность познакомить родителей с дошкольным учреждением, его традициями, правилами, особенностями воспитательно-

образовательной работы, заинтересовать ею и привлечь к участию. Проводится как экскурсия по дошкольному учреждению с посещением группы, где воспитываются дети пришедших родителей. После экскурсии заведующая или методист проводят беседы с родителями, выясняют их впечатления, отвечают на возникшие вопросы.

3. Беседы проводятся как индивидуальные, так и групповые. И в том и в другом случае определяется цель: что необходимо выяснить, чем можем помочь. Педагог должен уметь не только говорить, но и слушать родителей, выражать свою заинтересованность, доброжелательность.

4. На групповые консультации можно приглашать родителей разных групп, имеющих одинаковые проблемы или, наоборот, успехи в воспитании (капризные дети; дети с ярко выраженными способностями к рисованию, музыке, спорту). Целями консультации являются усвоение родителями определенных знаний, умений; помощь им в разрешении проблемных вопросов. Формы проведения консультаций различны (квалифицированное сообщение специалиста с последующим обсуждением; обсуждение статьи, заранее прочитанной всеми приглашенными на консультацию; практическое занятие, например, на тему "Практические вопросы здоровьесбережения", «Игровой самомассаж для детей», «Акваатерпия в оздоровлении дошкольников» и др.).

5. Организована работа консультационного пункта, целью которого является оказание помощи родителям в приобретении педагогических знаний, знаний особенностей физического и психического развития ребенка, знакомство их с практической работы с детьми. Консультации даются специалистами, занимающимися оздоровительной направленностью в детском саду: старшей медсестрой, инструктором по физической культуре, психологом, руководителем по оздоровительно-профилактической работе, старшим воспитателем.

6. Родители, особенно молодые, нуждаются в приобретении практических навыков воспитания детей. Их целесообразно приглашать на семинары-практикумы, психологические тренинги («Пути психопрофилактике стресса»). Эта форма работы дает возможность рассказать о способах и приемах обучения и показать их.

7. Родительские собрания проводятся групповые и общие. Общие собрания организуются 2 раза в год. На них обсуждают задачи на новый учебный год, результаты образовательной работы, вопросы физического воспитания и проблемы летнего оздоровительного периода и др. Предусматриваются выступления родителей. Групповые собрания проводятся раз в 2-3 месяца. На обсуждение выносят 2-3 вопроса.

8. Учитывая занятость родителей, используются и такие нетрадиционные формы общения с семьей, как "Родительская почта". Любой член семьи имеет возможность в короткой записке высказать

сомнения по поводу методов воспитания своего ребенка, обратиться за помощью к конкретному специалисту и т.п.

9. Нетрадиционной формой взаимодействия с семьей является и «Библиотека подвижных игр». Поскольку игры требуют участия взрослого, это вынуждает родителей общаться с ребенком. Если традиция совместных домашних игр прививается, в библиотеке появляются новые игры, придуманные взрослыми вместе с детьми.

10. Совместно с родителями сделан выбор программы по физическому воспитанию в пользу детского фитнеса. Поэтому успешно реализуется авторская разработка образовательного курса в нашем саду «Детский фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работе ДОУ» Л.А. Ивановой. «Детский фитнес» - это адаптированные на дошкольный возраст занятия по оздоровительной аэробике, степ-аэробике, фитбол – аэробике, «гибкой силе», аква-аэробике, аэробике с элементами восточных единоборств.

11. Успешным фактором активизации родителей в воспитании здорового образа жизни стал показ слайдов и видеороликов физкультурно-оздоровительного характера. Это снятые физкультурные праздники, соревнования, недели здоровья, оздоровительные мероприятия в группах, работа специалистов детского сада по оздоровлению, положительный опыт семьи в оздоровлении из семейных архивов. Такие материалы были включены в родительские собрания, демонстрировались перед утренниками. Показанные работы детей совместно с родителями позволили выявить положительный опыт семейного воспитания по оздоровлению, а многим семьям – задуматься о своем досуге с детьми.

Таким образом, совместная работа с семьей по вопросам оздоровления дает положительные результаты. Родители стали не зрителями и наблюдателями, а активными участниками различных оздоровительных мероприятий. Формируется созидательная позиция по отношению не только к здоровью ребенка, но и к своему. Пропуски детей по болезни значительно снижаются. Наши наблюдения показывают, что в жизнь входит новое поколение родителей, понимающих значение здорового образа жизни, хорошего образования и воспитания и стремящихся обеспечить его для своего ребенка. Совместная работа детского сада и семьи способствует решению этих важных задач.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН. СПОРТ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Игнатъев С. Ю., Камалова Р.Ш.

«Нет ничего благороднее солнца,
дающего столько света и тепла.
Так и люди прославляют те состязания,
величественнее которых нет ничего –
это Олимпийские игры»

Так отзывался о спортивных играх древнегреческий поэт Пиндар, живший два с половиной тысячелетия назад. Конечно, никто не усомнится, что и по сей день спорт остается важной частью нашей повседневной жизни.

Важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Исключительное значение при этом играет физическое воспитание подрастающего поколения.

Перспективные задачи совершенствования физического воспитания, которое далеко не удовлетворяет общество, выражены в резолюциях и постановлениях, в которых указывается важность укрепления здоровья населения, в гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины, в возрастании значения физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь.

Указывается на необходимость поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом развитии, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни. Организация такого воспитания и его постоянное совершенствование требует глубоких комплексных исследований места и роли физической культуры и спорта в образе жизни детей школьного возраста, так как именно в эти годы закладывается фундамент личности человека, формируются установки, навыки, устойчиво сохраняющиеся на протяжении его жизни. В этот же период складывается отношение, интерес к физкультурно-спортивным занятиям, зарождаются предпосылки физического совершенствования.

В настоящее время очень важна проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания, привития необходимых умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Педагогический процесс при этом должен строиться с учетом реальных психофизических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, а сам процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы он был направлен на обучение двигательным действиям, активно содействовал укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, развивал необходимые двигательные качества, положительно влиял на психические процессы занимающихся [1].

Физическое развитие, процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма. Спортивное развитие человека обусловлено факторами биологическими (наследственность, взаимосвязь функциональных и структурных, постепенность количественных и качественных изменений в организме и др.) и социальными (материальный и культурный уровень жизни, распределение и использование материальных и духовных благ, воспитание, трудовая деятельность, быт и т. д.). Как совокупность признаков, характеризующих состояние организма на разных возрастных этапах, уровень Физического развития (наряду с рождаемостью, заболеваемостью, смертностью) является одним из важнейших показателей социального здоровья населения. Основным средством направленного воздействия на Физического развития являются физические упражнения. В социалистическом обществе всестороннее развитие спорта во всех группах населения, достижение физического совершенства – социальная цель физического воспитания, программной и нормативной основой которого являются общегосударственные физкультурные комплексы [2].

И в довершение хотелось бы сказать, что именно физическая культура, как ни одна другая сфера культуры, содержит большой потенциал воспроизводства личности как целостности в своем телесно-духовном единстве. Его невостребованность (что характерно для современной ситуации) неизбежно ведет к «частичности» формирования человека, антикультурной по своей сущности [3].

Список литературы:

1. <http://spo.1september.ru/2003/17/1.htm>.
2. <http://bse.sci-lib.com>
3. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1993.

СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Казанков А.А.

Физическое воспитание студентов - неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции [1].

Сегодня неоспоримым является тот факт, что важными аспектами обновления системы физического воспитания должны стать инновационные подходы на устранение основных причин, порождающих деформированное отношение к общечеловеческим ценностям физической культуры. Как указывает Л.И. Лубышева для этого необходимо:

- возродить демократические традиции вуза, региона, в том числе и спортивные традиции;
- строить новые отношения между педагогами и студентами на основе дружества и доверия;
- использовать вариативность учебно-тренировочного процесса, творчество и инициативу преподавателей и студентов [6].

Ряд специалистов под инновационной образовательной технологией понимают воспроизводимую в массовой педагогической практике целенаправленную систему действий по разработке иерархии диагностируемых учебных целей и задач по определению рациональных способов их достижения в виде конкретных результатов обучения [1; 2; 3].

Комплекс организационно-педагогических условий физического воспитания студенток с использованием средств акваэробики в учебном процессе высших учебных заведений определен О.Ю. Фаныгиной. Выделенный комплекс организационно-педагогических условий включает: мотивационные факторы, средства и методы контроля, нормативы физической подготовленности, соответствующие «стабильному» уровню здоровья, алгоритмы разработки программ занятий [11].

В работе А.Т. Литвина «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» осуществлена систематизация средств двигательной активности, проанализирована их эффективность, представлены оптимальные модели двигательной активности для различных групп населения. В основе разработанных моделей лежит оптимальное сочетание различных видов двигательной активности (бытовой, оздоровительной и рекреационно-оздоровительного спорта) органически увязанное с требованиями здорового образа жизни различных групп населения. По мнению А. Т. Литвина в зависимости от целевой установки, организационных форм, применяемых средств виды двигательной активности в системе физического воспитания могут быть

подразделены на следующие основные группы: подвижные игры, соревновательный спорт, рекреационно-оздоровительный спорт, оздоровительная двигательная активность, профессионально ориентированная двигательная активность, бытовая двигательная активность.

Преимущественное использование средств, относящихся к той или иной группе, может определяться множеством факторов — возрастными и половыми особенностями занимающихся, их интересами, материально-техническими возможностями, состоянием здоровья и физической подготовленности. По мнению автора, оптимальный режим специально организованной двигательной активности для различных категорий занимающихся вне зависимости от возраста, пола, интересов, условий и т.п. должен включать три группы средств: 1) упражнения аэробной направленности, способствующие повышению и поддержанию высокого уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 2) упражнения силовой направленности, способствующие укреплению двигательного аппарата; 3) упражнения, направленные на развитие гибкости, способствующие улучшению состояния мышечной, соединительной и костной тканей;

Одним из направлений современной системы образования является ориентация на включение студентов в самостоятельную творческую деятельность. В физическом воспитании такой формой деятельности является физическое самовоспитание. Включение студенческой молодежи в самостоятельные занятия физической культурой предполагает совместную активную деятельность педагога и студента [5].

Теоретический анализ специальной литературы, анкетирование студентов позволили А.И. Подлесному, разработать организационно-методические условия реализации самоконтроля физической подготовленности студентов как фактора повышения мотивации к физическому самоусовершенствованию. К ним автор относит:

- сообщение необходимой информации в разных учебных заведениях;
- разработка методических рекомендаций по использованию методов самоконтроля;
- практическое освоение методов самоконтроля на занятиях по физическому воспитанию;
- разработка индивидуальной карты самоконтроля «Паспорт профессионально-прикладной физической подготовленности студента;
- обеспечение наглядной информации о прогрессе достижений студентов на протяжении года [8].

С. А. Романченко разработана программа по коррекции телосложения студенток, включающая средства и методы тренировки с

учетом соматотипа на основе использования компьютерных технологий. Софт компьютерной программы включает следующие блоки:

- индивидуальные значения соматоскопирования по 20 показателям;
- семибальные шкалы оценки для каждого соматотипа;
- определение индивидуального соматотипа (тонкокостный, нормокостный, ширококостный) и определение соответствующей педагогической оценки в баллах;
- выявление отклонений от нормы внутри соматотипа (определение «проблемных зон» с графическим представлением, показывающим эти отклонения);
- вывод практических рекомендаций в виде текста по каждому из показателей с комплексом специальных упражнений, методики их применения, сформированных по направленному воздействию на соответствующие биозвенья тела занимающихся [9].

О.Н. Московченко разработана, научно и экспериментально обоснована концепция оптимизации физической нагрузки на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния занимающихся физической культурой с применением компьютерных технологий [7].

Н.И. Турчиной, разработаны и апробированы модели физического воспитания студентов вузов на I-IV курсах обучения, которые основываются на дифференциации целей и задач структурных подразделений кафедры физического воспитания, рационального подбора физических упражнений и видов спорта. Принципиальными положениями этих моделей физического воспитания является:

- организация физического воспитания в условиях жесткой регламентации (I курс) и частичной регламентации (II курс и старше);
- внедрение модели формирования у студентов потребности занятий физическими упражнениями, индивидуализацию процесса и дифференциацию содержания, форм и методов педагогического воздействия.

Согласно проанализированным данным современная система обучения в вузе характеризуется высокой интенсивностью образовательного процесса, информационной насыщенностью. Студенты много времени проводят в аудиториях, библиотеках, компьютерных классах, значительное время занимает подготовка к учебным занятиям дома. Все это не может не влиять негативно на состояние различных систем организма.

Обобщая литературные данные можно констатировать, что ситуация еще усугубляется и тем, что у большинства студентов с ослабленным здоровьем отсутствует интерес к физической культуре. Как правило, такие студенты не в состоянии выполнять элементарные упражнения, избегают занятий физической культурой. В связи с этим, по-прежнему остается

важной задача повышения их двигательной активности. Одним из перспективных направлений совершенствования систем физического воспитания студентов является разработка современных информационно-методических систем [10].

Список литературы:

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. - СПб.: Стратегия будущего, 2008. - 140 с.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов - К.: Олимпийская литература, 2003. -424 с.
3. Веленский М. Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода / М. Я. Веленский // Культура физическая и здоровье. - Воронеж, 2006. - №2. - С. 16 - 34.
4. Колтошова Т. В. Вторичная профилактика нарушений функции позвоночника у студентов средствами физической культуры: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00. 04 / Т. В. Колтошова. - Омск: ОГТУ, 2006. - 24 с.
5. Литвин А.Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания: автореф. дис. на соиск. научн. степени канд. наук по физ. вос. и спорта: спец. 24.00.02 - „Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения"/ А.Т.Литвин. - Киев, 2008. - 22 с.
6. Лубышева, Л. И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ / Л. И. Лубышева, А. Н. Кондратьев // Теория и практика физ. культуры. — 2006. — № 3. — С. 5-13.
7. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) / Автореф. дис. док. пед. наук. / Мо-сковченко О.Н. - Москва - 2007. - 23 с.
8. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.І. Подлесний. – К., 2008. – 22 с.
9. Романченко С. А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. на здобуття наук. автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00. 04 ступеня / С. А. Романченко. – 2006. – 20 с.

10. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 – „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Наталія Ігорівна Турчина ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2009. – 24 с.

11. Фаныгина О. Ю. Коррекция физической подготовленности студенток вуза в процессе занятий оздоровительными видами плавания: дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02– „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Фаныгина О. Ю. — К., 2004. — 282 с.

МЕТОДЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ КОРРЕКЦИОННЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ VIII ВИДА

Каленик Е.Н.

Постановка проблемы. Содержание коррекционной педагогической работы с подростками, отстающими в умственном развитии, охватывает широкий спектр всего того, что необходимо для социальной адаптации. При этом приходится учитывать возможности умственно отсталого индивида и соответствие им предлагаемых нагрузок [2].

Для школьников с умственной отсталостью занимающихся физической активностью следует определить физические нагрузки с пользой для их здоровья, оценить их функциональное состояние, то есть определить оптимальную готовность, переутомление, утомление, эффективность программ по адаптивному спорту [4].

В литературе не достаточно обстоятельно представлены данные об особенностях сердечной деятельности, функциональном состоянии, физической работоспособности школьников с умственной отсталостью.

В связи со сказанным выше и была проведена настоящая работа, в которой изучались основные показатели, отражающие особенности функционального состояния и физической работоспособности умственно отсталых школьников.

Организация исследования. Представленные в настоящей работе данные основаны на результатах обследования 54 школьника специальных (коррекционных) школ VIII вида Ульяновской области, 17 девочек и 37 мальчиков, в возрасте 13,06 ± 0,4 лет, с общим диагнозом легкая степень умственной отсталости (F-70).

Испытуемые были распределены на три группы. Школьники 1 группы (n-18) занимаются по стандартной программе физической культурой в специальной (коррекционной) школе VIII вида № 23 города Ульяновска. Исследовательские группы 2 и 3 (n-18 соответственно) сформированы из школьников, которые занимаются адаптивным спортом по специально разработанной программе в спортивной секции по игровым видам – «Баскетбол», от 1 года до 4 лет на базе школы №18 г.Ульяновска и в детском доме «Парус» г. Новоульяновска.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: антропометрия, АД и ЧСС в покое. Расчетные индексы - Кетле, индекс функциональных изменений, проба Ромберга, классический тест PWC₁₇₀. Результаты, полученные в исследовании, подвергли обработке математическим методам описательной статистики и проверке гипотезы по t-критерию Стьюдента, дисперсионному анализу по критерию Фишера.

Изложение основного материала. При оценке физического развития, обращая внимание на соответствие массы длине тела, которое определяли по индексу Кетле, мы получили следующие результаты. По сравнению друг с другом по критерию Фишера в группах школьники отличаются по массе тела, а по росту идентичны. Однако, в группе 1 индекс Кетле выше нормы ($K=22,97+16,2 \text{ кг/м}^2$). Увеличение индекса Кетле более, чем на 2 единицы от нормы [5] свидетельствует об избыточности массы тела, как в нашем случае, школьники 1 группы в большинстве своем тучные.

Оценивая в группах индекс функциональных изменений по А.П. Берсеновой (ИФИ), определили нормальную (удовлетворительную) адаптацию $\text{ИФИ}_1 = 2,15 \pm 0,2$; $\text{ИФИ}_2 = 2,01 \pm 0,09$; $\text{ИФИ}_3 = 2,06 \pm 0,07$. Показатель свидетельствует о хорошей адаптации к окружающей среде, индивидуальном здоровье, о высоких возможностях системы кровообращения у школьников с легкой степенью умственной отсталостью, и возможность занятий физической культурой без ограничений [3]. В исследовательских группах, по индексу ИФИ можно говорить о «здоровых» школьниках. Однако по значениям критерия Фишера ИФИ имеет различие: F-критерия $t_{\text{эмп}} 4,94 > t_{\text{крит}} 2,53$ (между первой и второй группой); $t_{\text{эмп}} 8,16 > t_{\text{крит}} 2,53$ (между первой и третьей группой); доказывая тем самым, что школьники 1 группы значительно отстают в адаптационных возможностях к нагрузкам.

Пробу Ромберга во всех группах проводили, используя позу, рекомендуемую для детей с ослабленным здоровьем [7]. По полученным результатам выявили что, школьники с умственной отсталостью плохо корректируют положение тела без зрительного анализатора. Однако в группах, которые дополнительно занимаются адаптивным спортом длительность сохранения равновесия находится в пределах нормы

$P_2=15,95+3,2с$; $P_3=14,0+0,8с$. В группе 1 координационные функции нервной системы не удовлетворительны $P_1=11,03+3,03с$.

ЧСС измеряли в относительном покое, исключив эмоциональный компонент. ЧСС_{покой} в группах находится в пределах нормы: ЧСС₁=84,7+3,2 уд/мин; ЧСС₂=75,06+5,6 уд/мин; ЧСС₃=79,04+2,7 уд/мин. Однако, по парному t-критерию Стьюдента зависимых показателей пульс достоверно различается, ЧСС в первой группе выше в 95% ($p < 0,05$), чем ЧСС в группах дополнительно занимающихся адаптивным спортом.

Для определения общей физической работоспособности (ОФР) нами был использован классический тест PWC_{170} с двухмоментной пробой по степэргометрии, (h - 0,35 м, темп первой нагрузки– 16-20 подъемов в мин., второй нагрузки – 30 подъемов в мин.), коэффициент уступающей работы (К) принят за 1,3 [3]. В связи со значительной лабильностью пульса у школьников с умственной отсталостью, мы пользовались формулой расчета по Абросимовой Л.И., Карасик В.Е. (1978).

Результаты ОФР в группе 1 $PWC_{170} = 19,89 + 1,06$ кгм/мин/кг оцениваются как умеренные, в группе 2 $PWC_{170} = 21,16 + 1,3$ кгм/мин/кг - хорошие, в группе 3 $PWC_{170} = 24,9 + 1,3$ кгм/мин/кг - хорошие, приближаясь к границе высокой оценки. По парному t-критерию Стьюдента зависимых показателей PWC_{170} достоверно различается в группах: в 1 группе результат PWC_{170} ниже в 95% ($p < 0,05$), чем данный показатель в группах дополнительно занимающихся адаптивным спортом.

Сравнив индивидуальные оценки в выборке школьников занимающихся адаптивным спортом от 1 года до 4 лет, мы получили возрастающие аналогичном году тренировок результаты PWC_{170} .

Совершенствование двигательных функций школьников, определяется уровнем морфо-функционального созревания организма и внешнего стимулирования физическими упражнениями (Никитюк Б.А., 1994). Грамотное применение специально подобранных и дозированных физических упражнений во время усиленного естественного морфо-функционального развития организма детей способствует совершенствованию соответствующих процессов, достижению значительного улучшения функциональных возможностей всех систем организма [6].

В нашем исследовании программа адаптивного спорта была построена с учетом особенностей развития детей с легкой степенью умственной отсталости и были получены положительные результаты. Доказав тем самым, что программа адаптивного спорта необходима в специальных коррекционных учреждениях для сохранения здоровья учащихся, для повышения адаптационных возможностей, общей физической работоспособности детского организма, профилактики заболеваний.

Тестирование по предложенным в работе методикам, не увеличивает затрат времени и при правильной организации позволяет сделать качественно новые выводы об индивидуальном пути адаптации к физическим нагрузкам школьников с легкой степенью умственной отсталостью и наметить индивидуальные переходы к его занятиям адаптивным спортом или физической активностью.

Список литературы:

1. Зайцева В. Вычисляем работоспособность [текст]./ Зайцева В. / Педагогический университет «Первого сентября», 2006. С.6.
2. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков. Руководство [текст] / Исаев Д.Н. / СПб. 2003. – 391с.
3. Ланда Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся. Курсы повышения квалификации. [текст] / Ланда Б.Х./ Пед. университет «Первого сентября», 2010. С.7.
4. Павлов В.И. Функционально-диагностического обследования спортсменов и контроля за их текущим состоянием. В практическом руководстве. Нагрузочные тесты с эхокардиографией: физиологические аспекты. [текст] / А.С. Шарыкин, М.А. Колесникова, Е.В. Шлыковская, В.И. Павлов/ МНПЦСМ, М.: 2010, с. 11.
5. Санитарно-гигиенические правила и нормы. Устройство, содержание и организация режима детских оздоровительных лагерей. [текст] / САНПИН 42-125 №5204-90. 2008. Раздел 11.1
6. Тюх И.А. Анализ результатов выполнения нормативов государственной систем тестирования физической подготовленности младшими школьниками г. Киева [текст]. / Тюх И.А. // Теория и практика физической культуры, 2006. - №1С. 12-14.
7. Шупикова С.Н. Познай себя: Учебно-методический материал по оценке физического развития, уровня функционального развития, уровня функционального состояния и адаптационных возможностей организма к мышечной деятельности [текст]. / Шупикова С.Н. / Ульяновск, 1993.-14с.

СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Кодолова Ф.М., Зоренко О.М.

Проблема здоровья во все времена была чрезвычайно актуальной и с каждым годом становится все острее, увеличивается число учащихся и студентов в специальных медицинских группах на занятиях физической культуры. Отмечается рост количества заболеваний, снижаются

регуляторные функции организма, происходит недостаточность адаптационных резервов к психическим и физическим нагрузкам.

Существуют различные понятие здоровья: способность человека к изменяющимся условиям внешней среды, зависимость от внутреннего резерва и восприятия внутренних процессов и внешней среды, можно сказать, что здоровья это свойство человека сохранять жизнеспособность в изменяющихся условиях. Системы знаний и методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья – это как оздоровительные системы. Их можно как бы разделить на современные и традиционные. Традиционные системы пришли к нам с развитием культуры Востока – Индии и Китая: йога, у-шу, цигун и т.д.; и Западные: шейпинг, стретчинг, калланетика, аэробика...

Настоящее время наблюдается интерес к неспортивным видам и формам гимнастики. Неоднократно отмечали А.Д Новиков, М.Л Укран, В.И. Алексеев, что при решении оздоровительных задач, использование именно спорта – дает наилучшие результаты особые формы организации занятий, особые программы, особые виды и величины нагрузок, особая мотивация. Кратко познакомимся с несколькими системами оздоровительной направленностью.

Йога в переводе означает союз, соединение, связь, гармония. Единение души человека с абсолютным духом или божеством, индивидуального сознания с космическим разумом. Йога ставит своей целью такую гармонию, которая достигается различными направлениями йоги: крия-йога; хатха-йога; раджа-йога; карма-йога и другие.

У-шу - это гимнастический комплекс дыхательной гимнастики, элементов акупрессуры, психо-физического тренинга, изобразительного искусства, философской системы и взглядов на жизнь.

Шейпинг (от английского – придавать форму) – система занятий, направленной на коррекцию и поддержание хорошей фигуры, в первую очередь, доступные для всех, простые упражнения. Обязательный индивидуальный подход с учётом функциональных возможностей каждого, возможность влиять на локальные группы мышц. Очень важной деталью является хорошо оборудованный зал. Зеркала, обязательно мягкое половое покрытие (поскольку все упражнения в основном проводятся на полу). Шейпинг включает в себя широкое использование аудио- и видеотехники. Здесь же подразумевается неразрывное единство между физическими упражнениями и рациональным питанием.

Стретчинг - это растяжка, является наиболее распространенной и рекомендуемой, позволяет естественным путем растянуть мышцы, мягко воздействовать на сухожилия и суставы, выделить конкретные группы мышц и тренировать их по отдельности. «Стретчинг» нашел применение не только у спортивных тренеров в качестве упражнений на гибкость до и после тренировки, но и в других различных профессиях (артисты снимают

напряжение перед выступлением и т. д.). Все упражнения «стретчинга» легко запоминаются, и для их выполнения не нужно дополнительных приспособлений, кроме того, они подходят для всех категорий людей: для молодых и пожилых, для любителей и для спортсменов высокого уровня.

Пилатес - это особое направление фитнеса, не имеющее противопоказаний и ограничений, способствующее улучшению состояния здоровья. По своей природе Пилатес, самая подходящая и эффективная программа упражнений для большинства людей, она помогает избавлять от болей в спине и излечивать травмы позвоночника, а также оказывает благотворное воздействие на иммунную систему. Помогает в борьбе с остеоартритом, остеопорозом, последствиями травм коленных, плечевых суставов, а также с проявлениями стресса и головной боли. Пилатес действует на совершенно другом уровне, нежели другие гимнастические системы. Он меняет сам характер использования своего тела, меняет характер движений. Избавленное от "перекосов" тело возвращается в состояние равновесия и начинает двигаться так, как назначено ему природой. Это обеспечивает не только эффективную работу скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Перемены произойдут не только внешние, но и внутри на клеточном уровне. Это станет возможным благодаря изменению кровообращения, осуществляющего питание тканей и удаление токсичных отходов жизнедеятельности. Пилатес - предусматривает выполнение упражнений в медленном темпе под красивую спокойную музыку. Здесь также очень тесно идёт взаимосвязь выполнения упражнений с дыханием.

Следует подчеркнуть, что во всех оздоровительных системах важное место отводится роли воспитателя здоровья, которым может быть высокоразвитая личность, прошедшая свой собственный путь к здоровью.

Краткий обзор современных и традиционных оздоровительных систем свидетельствует о необходимости специального образования в области программирования и воспитания здоровья, и это проблема является медико-педагогической, образование в этой области должно строиться на основе интеграции, воспитателей здоровья можно готовить на базе существующих институтов физической культуры, как будущих специалистов от инструктора детского сада и школы до преподавателя новых технологий и оздоравливающих систем, как специалиста широкого профиля, который гарантирует себе профессиональную занятость после окончания вуза и вероятность значимых результатов своей работы

Список литературы:

1. Волков, В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В.К. Волков // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 12. – С.41 – 44.

2. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001, с. 62 – 75.

3. Солодков, А.С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам: Лекция / А.С. Солодков. – СПб.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994. – с. 69 – 70.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЕ ТРЕНАЖЕРОВ КАК ОДИН ИЗ ПУТЕЙ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Колесникова О.А., Алексонис В.Б.

Проводимые в последние годы исследования показали, что уровень физической подготовленности студентов вузов катастрофически низок и имеет отчетливую тенденцию к дальнейшему снижению. Эмоциональная напряженность учебной деятельности, нарушение здорового образа жизни отражаются на здоровье молодежи. Задача нашей работы являлось создание эффективной системы физического воспитания для студентов. В качестве основного средства мы выбрали занятия в тренажерном зале.

В настоящее время среди молодежи растет востребованность занятий в оздоровительных секциях, все более массовый характер приобретает занятия в тренажерном зале для девушек.

Научно-технический прогресс не только повышает необходимость в занятиях физической культурой, но и создает лучшие возможности для этих занятий. В настоящее время степень использования достижений технического прогресса значительно возросла в сфере физической культуры. Технические средства в физической культуре – это устройства, системы, комплексы и аппаратура, применяемые для обучения и совершенствования двигательных навыков, для тренирующего воздействия на различные органы и системы.

Тренажеры стали широко использоваться в физкультурно-оздоровительной работе, и это является одним из перспективных направлений в развитии физической культуры. Широкое использование тренажеров, внедрение в физическое воспитание методики формирования двигательных действий с заданным результатом позволит интенсифицировать процесс развития физических качеств и способностей человека, формирования у него двигательных навыков. Применение тренажеров позволит создать такие искусственные условия обучения и развития студентов, которые снимают целый ряд проблем, затрудняющих физическое воспитание, особенно учащейся молодежи. С помощью технических средств можно эффективнее работать над воспитанием и

развитием специальных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений и других. Улучшается организация занятий, увеличивается его плотность, содержательность, эмоциональность.

Тренажеры используются и в спортивных, так и в оздоровительных целях. Медицинская и экономическая значимость дальнейшего развития тренажерной техники в условиях возрастающего спроса населения, высокая эффективность ее применения позволяют рассматривать тренажеры как одно из средств укрепления здоровья, снижения заболеваемости.

В спортивной практике тренажеры и специальные приспособления (нетрадиционные средства) используются для совершенствования тренировочного процесса, наращивания уровня определенных физических качеств, достижения рекордных результатов спортивных результатов. Это тренажеры, дающие информацию о технических характеристиках движений спортсмена, предназначенные главным образом для совершенствования его физической, теоретической и психологической подготовки. Сложные устройства позволяют не только создавать необходимые сочетания режимов работы мышц, условия для сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники спортивного движения, но и целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы или мышечной группы.

В зависимости от конструкции тренажера и, следовательно, от структуры и характера самого движения на нем оказывается возможным развивать преимущественно силу или ловкость, быстроту или выносливость и гибкость.

Влияет на функцию организма. Это воздействие можно усиливать или ослаблять, изменяя методы выполнения упражнений. По характеру это в основном движения динамические, силовые, простые по координации или сложно координированные, комбинированные и т.п. По способу выполнения – из различных положений (стоя, сидя, лежа, стоя на коленях и др.) с широкой, незначительной или малой амплитудой движений; пружинные или с элементами статического напряжения; с акцентом на расслабление каких-либо мышц при возвращении в исходное положение, а также на дыхание.

Четкая целевая направленность основного действия упражнений на тренажере, выбор характера и способа его выполнения позволяют управлять тренировочным процессом, не допуская перетренировок и осложнений.

Широкое применение тренажеров, их доступность в условиях нашего вуза имеющего современные, хорошо оснащенные тренажерные залы, позволяет повысить уровень физического воспитания студентов.

Анализ литературы и опыт работы вузов РФ позволяют сделать вывод о том, что на сегодняшний день, многие вузы отводят большую часть представленных государственным стандартам часов по физической культуре для самостоятельных и секционных занятий. Именно поэтому студентам Братского Государственного университета было предложено заниматься в оздоровительной секции по общей физической подготовке в тренажерном зале. Это принесло существенный эффект в повышении уровня их физического здоровья. Так, в 2007 году, тренажерный зал посетило 141 человек, в 2008 г.-183, в 2009 – 227, в 2010 – 247, притом студенты 3-5 курсов, магистранты и аспиранты дневной формы обучения составили около 79%.

Ведущая роль на занятиях во многом определяется степенью авторитетности педагога среди студентов. Это достигается многолетней работой преподавателя с постоянным контингентом студентов: они могут объективно оценивать его профессиональные знания и умения, человеческие качества.

Занятия в тренажерном зале развивают физические качества и способности занимающихся, повышают эмоциональность занятий и вообще делают процесс физического воспитания более целенаправленным и управляемым.

Список литературы:

1. Гильбух Ю.З. Тренировочные устройства в профессиональном обучении, Киев, 2000.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов на Дону: Феникс, 2004.
3. Мельхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика. Ростов на Дону: Феникс, 2003.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Колчева О.В.

«Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а следовательно, как можно реже нуждался в починке» Д.И Писарев.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через

изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Здоровый образ жизни - это категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни.

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

- наследственность - 20%;
- окружающая среда - 20%;
- уровень медицинской помощи - 10%;
- образ жизни - 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так:

- человеческий фактор - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%);
- экологический фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%);
- социально-педагогический фактор - 40%
- (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%);
- медицинский фактор - 10%.

Многие ученые (Агаджанян Н.А. с соавт., 1996; Гринина О.В., Кича Д.И., 1995; Розенфельд Л.Г., Круглякова И.П., 2000; Ваганова Л.И., 2003 и др.), изучавшие здоровье студентов, отмечали более высокие показатели и темпы прироста заболеваемости, распространения негативных тенденций в образе жизни, недостаточный уровень гигиенического воспитания студентов первых лет обучения.

Несмотря на различия своего социального происхождения и, следовательно, материальных возможностей, студенчество связано общим видом деятельности и образует в этом смысле определенную социально-профессиональную группу. Общая деятельность в сочетании с территориальным сосредоточением порождает у студенчества известную общность интересов, групповое самосознание, специфическую субкультуру и образ жизни, причем это дополняется и усиливается возрастной однородностью, которой не имеют другие социально-профессиональные группы. В период студенчества происходят физиологические, анатомические изменения, связанные с процессами

созревания. На первых курсах обучения в ВУЗе особенно велика психоэмоциональная и умственная нагрузка связанная с приспособлением студентов к новым условиям проживания и обучения, формирование межличностных взаимоотношений вне семьи.

В современном обществе в условиях постоянно изменяющейся экономической ситуации, вопрос об укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи традиционно является одним из значимых и требует нового подхода к его решению. Необходима разработка эффективных профилактических мероприятий, формирование устойчивой мотивации студентов к здоровому образу жизни, развитие потребности к физическому и психологическому самосовершенствованию.

Для формирования здорового образа жизни студентов необходимо:

- структурированная система обучения здоровому образу жизни;
- междисциплинарная программа о здоровье и гигиеническом воспитании студентов;
- учет сенситивных периодов обучаемости и формирования навыков;
- оценка уровня пограничного и патологического состояния здоровья;
- разработка индивидуальных электронных программ оздоровления, коррекции и реабилитации.
- мониторинг поведенческих факторов и коррекция по принципу обратной связи;

«ПОНЯТИЕ» КАК ОТРАЖЕНИЕ СМЫСЛОВОЙ СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Костюнина Л.И., Климачев А.А.

Введение. Единоборства представляют специфическую область спортивной деятельности, которую отличает жесткое взаимодействие между решением разнообразных сложных тактических задач и условиями их технического воплощения, что обуславливает содержание и направленность технико-тактической подготовки, предъявляет требования к уровню сформированности когнитивных способностей спортсмена. Для успешной реализации технико-тактических схем поединка борец должен уметь анализировать возникающие двигательные ситуации, свободно оперировать понятиями атакующих, защитных технических приемов; в кратчайшие сроки экстраполировать дальнейший ход поединка, прогнозируя свои собственные действия и действия противника [Р.А. Пилюнян, Ю.А. Шахмурадов и др.].

Цель исследования. Представить теоретико-экспериментальное обоснование необходимости формирования понятийного мышления борцов греко-римского стиля.

Задачи исследования:

1. представить теоретический анализ изучаемой проблемы;
2. разработать тесты оценки сформированности понятий базовых технико-тактических действий борцов греко-римского стиля;
3. провести сравнительный анализ уровня владения понятиями базовой техники борцов греко-римского стиля различной квалификации.

Результаты исследования и их обсуждение. Решение соревновательных задач, наряду с физической, технико-тактической, психологической подготовкой, обусловлено совершенствованием интеллектуальной подготовки спортсмена, содержание которой дифференцировано возрастом, уровнем спортивной квалификации, нейродинамическими, типологическими, личностными особенностями спортсмена, ценностными установками.

Процесс обучения технико-тактическим действиям начинающих атлетов и совершенствования уровня технико-тактической подготовленности борцов высокой квалификации требует осмысления, ясного понимания и четкого представления занимающимися поставленной двигательной задачи, овладения соответствующими когнитивными умениями, на основе осознания необходимости усвоения требующихся двигательных навыков, мотивации к деятельности. Спортсмен должен уметь анализировать структуру целостного двигательного действия, последовательность и характер операций, которые необходимы для его овладения; мысленно моделировать условия реализации той или иной технико-тактической ситуации, формируя «гибкие» ментальные стереотипы. Учебно-тренировочный процесс все в большей мере приобретает характер творческого сотрудничества тренера и ученика, носит деятельностный характер и направлен, прежде всего, на активизацию мыслительной деятельности спортсмена. В основе осмысления и понимания борцом содержания биомеханизмов, подготовительных, атакующих и защитных действий, «поведенческих комплексов» лежит аналитико-синтетическая деятельность, обуславливающая возможность сравнения, соотнесения, самооценки, самоанализа, рефлексии. Идет процесс интериоризации, выработки внутреннего плана действий. В процессе спортивного совершенствования у борца формируется специфическое мышление, определяющее его творческую спортивную индивидуальность и обеспечивающее успешность соревновательной деятельности. Многочисленные исследования, в том числе и результаты проведенного нами психолого-педагогического тестирования когнитивных способностей студентов-спортсменов факультета физической культуры и спорта, показывают, что спортсмены в

большей мере, обладают наглядно-действенным типом мышления. В то же время у квалифицированных спортсменов (МС, МСМК), как в циклических, так и в сложно-координационных видах спорта примерно в равном соотношении выражены креативное, словесно-логическое и наглядно-действенное мышление [3]. Для более высокого уровня реализации двигательной деятельности недостаточно мыслительных операций на основе переработки ряда наглядных образов, сформированных на основе зрительного, кинестетического восприятия, простейших логических операций. Спортсмен включен в сложное взаимодействие со всеми участниками тренировочно-соревновательной деятельности (соперниками, тренерами, судьями, зрителями и т.д.), от него требуется максимальная концентрация, умение абстрагироваться и, в то же время, конкретизировать свое мышление, исходя из соревновательной ситуации, своего психо-физического состояния, динамично изменяющихся целей, обуславливающих достижение конечного результата. Процесс перехода от чувственной ступени познания к логическому мышлению характеризуется, прежде всего, как переход от восприятий, представлений к отражению в форме понятий [1]. Абстрактно-логическое мышление обобщает в понятиях, результаты практического познания, переводя их на теоретический уровень, раскрывая содержание знания, на основе выявления причинно-следственных связей и вербализации. Понятие является высшей ступенью познания, мышления.

Современное положение теории спорта о прочной связи осваиваемого двигательного действия с его смысловой структурой, обуславливает необходимость овладения спортсменом терминологическими понятиями избранного вида спорта. Техника борьбы состоит из большого количества разнообразных по структуре движения приемов и понятия являются «ключом» для их точного понимания. Анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует о том, что проблеме создания единой классификации, формирования терминологически - понятийного аппарата техники и тактики спортивной борьбы уделялось достаточно серьезное внимание многими отечественными и зарубежными специалистами (Подливаев Б.А., Грузных Г.М., Игуменов В.М., Кожарский В.П., Ленц А.Н., Купцов А.П., Беккер И.Б., Туманян Г.С., Шулика Ю.А.). При разработке тестов оценки сформированности понятий базовой техники мы придерживались классификации, представленной авторами В.М. Игуменовым и Б.А. Подливаевым [2].

Тест №1 включал слайды с изображением 5 исходных положений, для выполнения технических приемов в стойке. Справа на экране монитора были представлены название 8-и приемов, выполняемых из различных положений спортсменов в стойке. Тестируемый должен был

проанализировать исходное положение (и.п.) единоборцев, и определить приемы, которые можно выполнить из данного и.п..

В тесте №2 были представлены 7 исходных положений для выполнения технических приемов в партере, на экране справа приведены названия 10 приемов, осуществляемых в партере. Задание аналогично первому тесту. При анализе результатов тестирования учитывалось время, затрачиваемое на выполнение каждого задания, общее время, количество верных ответов, рассчитывался коэффициент эффективности выполнения теста (Кэф.), чем ближе значения к 1, тем выше показатель эффективности. Разработанные тесты реализовывались на основе специально разработанной компьютерной программы, обеспечивающей процедуру проведения тестирования и статистическую обработку результатов.

Как показали результаты исследования (таблица 1), соотнесение исходного положения борцов в партере и возможного технического приема, выполняемого из данного положения (определение термина-понятия, в соответствии с классификацией), вызвало затруднения, как у высококвалифицированных спортсменов, так и у начинающих борцов: коэффициент эффективности выполнения теста (Кэф.) в группе мастеров составил $K_{эф}=2,1 \pm 0,34$; в группе спортсменов III–I разряда соответственно $K_{эф} = 3,7 \pm 0,32$ ($p < 0,05$). Различия в показателях времени, затрачиваемого тестируемыми на один ответ, статистически не достоверны

Таблица 1.

Исследование сформированности понятий базовой техники борцов греко-римского стиля

Показатели математической статистики	Квалификация спортсменов							
	КМС и МС (п=8)				I-III разряды (п=8)			
	Технические приемы в партере (тест №2)							
	Общее время, Т _{общее} , в сек.	Кол-во верных ответов	Время один. ответа, Тп, в сек.	Коэфф. эффект. выполнения, КЭВ	Общее время, Т _{общее} , в сек.	Кол-во верных ответов	Время один. ответа, Тп, в сек.	Коэфф. эффект. выполнения, КЭВ
Среднее значение, М	101.1	3.6	20.2	2.1	116.3	1.6	23.3	3.7
Ошибка средней, m	16.52	0.41	3.37	0.34	27.13	0.45	5.48	0.34
	Технические приемы в стойке (тест №1)							
Среднее значение, М	112.8	6.4	16.1	1.5	196.1	5.2	28.0	2.6
Ошибка средней, m	26.62	0.45	3.87	0.41	63.23	0.42	9.12	0.46

Выбор подготавливающих действий для осуществления того, или иного приема в партере; его реализация определяется исходным положением борцов, характером взаимодействия, общим фоном поединка, степенью утомления, способностью силовому противодействию. Результаты тестирования показывают что, испытуемые осуществляли выбор возможных вариантов выполнения технических приемов, из различных исходных положений в партере, в большей мере, на интуитивном уровне, исходя из личного двигательного-соревновательного опыта. У большинства спортсменов не сложилось осознанного понимания существенных признаков и свойств изучаемых действий (подготовительных, специализированных), их связи с указанными в тесте приемами. Техничко-тактическая подготовка борцов должна выстраиваться на основе научно выделенного содержания, формирования правильного представления о действии, в результате системно используемых терминологически правильных понятий изучаемых действий; проектно-смыслового моделирования тактических схем; методов анализа, объяснения, наглядности.

Высокий уровень понятийного мышления высококвалифицированных спортсменов выявлен в тесте сформированности понятий технико-тактических действий, выполняемых в стойке (тест №2): $K_{\text{эф}}=1,5\pm0,41$, время ответа составляет $16,1\pm0,41$ сек.. Борцы III–I разряда испытывают сложности при анализе слайдов с изображением исходного положения спортсменов в стойке (с различными захватами, наклоном корпуса и т.д.); слабо представляют перечень необходимых действий в условиях различных исходных действий для выполнения того или иного приема. Понятие технического приема существует как некая абстракция и не увязывается с практической двигательной деятельностью. Время, затраченное на тестирование, значительно превышает общее время тестирования в тестах оценки сформированности понятий технических приемов, выполняемых в партере, при высокой вариативности данного показателя.

В ходе опроса, проведенного после тестирования, было выявлено, что затруднения в определении понятий базовых технических приемов испытывают высококвалифицированные спортсмены, имеющие в своем арсенале «коронные» приемы; отдающие предпочтение определенному стилю ведения схватки - подготовительные действия рассматриваются ими, в первую очередь, по степени возможности реализации «коронных» приемов, что обуславливает ограниченность арсенала используемых технических действий и низкий уровень сформированности понятийного аппарата. Сложности в соотнесении исходного положения и названия техники выполняемой в партере или в стойке у спортсменов-разрядников, в большей мере обусловлено содержанием методов и педагогических приемов, применяемых тренерами в процессе обучения техническим

действиям. В большей степени, затруднения в выполнении тестов испытывали спортсмены, которые отмечали, что при обучении технике, тренеры используют преимущественно методы наглядности, многократных повторений целостных двигательных действий, не акцентируя внимания на роли подготавливающих, специализированных действий (присутствует формальный подход, при этом большее внимание уделяется количеству выполняемых действий, без раскрытия их смысловой направленности для эффективного проведения различных приемов). Отсутствуют четкие словесные формулировки выполняемого движения; используемые названия приемов часто не отражают его структуру, что затрудняет его правильное понимание. Некорректное сокращение терминологических понятий различных действий борца, и использование их при обучении негативно отражается на формировании содержательного аспекта понятий техники. Обучение начинающих борцов, на основе осознанного восприятия и деятельностного мышления, с использованием активных форм обучения, рационального планирования, вербализации, проговаривания последовательности операций, создания словесных алгоритмов обеспечивает познание сущности и понятия техники борьбы.

Выводы. Сформированность понятий базовой техники, можно рассматривать как результат активной интеллектуально-двигательной деятельности спортсмена и как условие его дальнейшего технико-тактического совершенствования, на уровне осознания содержания понятия, выделения существенных признаков, знания его роли и значения; умения пользоваться данным понятием в познавательной и двигательной деятельности. Сформированность системы понятий обуславливает возможность ориентации спортсмена в многообразии технических приемов, создания на их основе различных технико-тактических схем, расширения и обогащения двигательного потенциала. Разработанные тесты, при их дальнейшем совершенствовании и содержательном наполнении можно рассматривать, как один из инструментов качественного и количественного контроля в оценке становления технико-тактического мастерства борцов.

Статья выполнена при финансовой поддержке аналитической ведомственной целевой программы «Развитие научного потенциала высшей школы (2009-2010 годы) по теме «Физическая культура и спорт – средство физического, духовно-нравственного развития школьников и учащейся молодежи», № 1. 2. 10

Список литературы:

1. Горский, Д. П. Вопросы абстракции и образование понятий: отв. ред. А. Яновская. - М.: АН СССР, 1961. - 351 с.

2. Игуменов В.М., Б.А. Подливаев. Спортивная борьба: Учебн. пос. для педагог. ин-тов и училищ. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с..
3. Костюнина Л.И. Особенности мышления спортсменов в циклических и ациклических видах спорта./ Материалы VI Международной научной конференции Психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (7-11 июня 2010).- М., 2010.- С.291-294
4. Маркс К., Энгельс Ф. Соч. 2-е изд. Т. 20. С. 550.
5. Пилюян Р.А., Шахмурадов Ю.А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности // Теория физкультуры и спорта.- 1997, №3. - С.5-8.
6. Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Часть 3. Кн.13. Техническая подготовка / Г.С. Туманян, В.В. Гожин - М.: Советский спорт, 2001. - 80 с.

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Куликова Т.М., Чекулаева Л.В.

Физическая культура является частью общей культуры общества, направленной на укрепление и повышения уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей человека и использование их в общественной практике и повседневной жизни.

Спорт в жизни общества выступает как фактор большого воспитательного значения. Высокий идеал спорта, здоровый дух соревнований, гласность результатов, наличие условий для новых, более высоких достижений и стремления к ним молодёжи делают спорт важным средством идеологического, физического и нравственного воспитания нашего студенчества.

Годы учёбы в вузе являются важнейшим этапом формирования личности молодого специалиста, гражданина. Большая роль в комплексной системе учебно-воспитательного процесса принадлежит физической культуре и спорту.

Система физического воспитания в высшей школе решает три основные задачи:

1. Воспитательные - воспитание высоких моральных, волевых и эстетических качеств личности.
2. Оздоровительные - укрепление здоровья, всестороннее и гармоничное развитие форм и функций организма человека, его

физических способностей (качеств), повышение уровня спортивных достижений, многолетнее сохранение высокой общей работоспособности.

3. Образовательные - формирование специальных знаний, необходимых для широкого использования средств физической воспитания в повседневной жизни.

Решение этих задач, в соответствии с учебной программой, осуществляет кафедра физического воспитания. Физическое воспитание в УлГТУ проводится на протяжении трех лет, практически охватывает весь период обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга, представляют единый процесс физического воспитания студентов.

Основной формой физического воспитания являются обязательные учебные занятия. Их содержание определяется рабочими планами специализаций, а выполнение обеспечивается преподавателями кафедры физического воспитания УлГТУ.

Помимо основных учебных и тренировочных занятий в секциях другой важнейшей формой физического воспитания в вузе являются массовые оздоровительные, физкультурные мероприятия, направленные на широкое привлечение студенчества к регулярным занятиям физической культуры и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности. Организованные в свободное время от учёбы, в выходные и праздничные дни, они дают возможность активного проведения досуга.

На сегодняшний день материально-техническая, спортивная база, обеспечивающая физическое воспитание и спорт в Ульяновском государственном техническом университете, представляет собой:

1. Спортивный зал №1
2. Спортивный зал №2 - зал настольного тенниса (введен в строй в 1986г.)
3. Зал ритмической гимнастики
4. Спортивный комплекс (введен в строй 2006)
 - а) Шахматный клуб
 - б) Зал атлетической гимнастики
 - в) Игровой зал
 - г) Зал ритмической гимнастики

5. Стадион

6. Спортивный лагерь «Пирамида»

На данных sportсооружениях УлГТУ культивируют следующие виды спорта.

1. Настольный теннис
2. Легкая атлетика
3. Тяжелая атлетика

4. Пауэрлифтинг
5. Армспорт
6. Баскетбол
7. Волейбол
8. Футбол
9. Бадминтон
10. Фитнес аэробика
11. Шахматы
12. Спортивное ориентирование
13. Плавание (УлГТУ арендует для занятий бассейн «Спартак»)

Соревнования среди студентов проходят в форме спартакиад, турниров, матчевых встреч, кубков.

Спартакиада «первокурсников».

Включает соревнования по видам спорта: армспорт, баскетбол, волейбол, футбол, н/теннис, гиревой спорт, шахматы, стрельба, бадминтон.

Специализации: волейбол, футбол, ритмическая гимнастика, спортивное ориентирование, Л/атлетика, баскетбол, пауэрлифтинг, спец.мед.группа, стрельба, лыжные гонки.

Кубок УлГТУ: баскетбол, волейбол, н/теннис, гиревой спорт, футбол, пауэрлифтинг, шахматы.

Спартакиада среди факультетов УлГТУ (7 факультетов): баскетбол, волейбол, легкая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, шахматы, футбол, спортивное ориентирование, н/теннис, ритмическая гимнастика, армспорт, стрельба, лыжные гонки.

Межвузовская универсиада: баскетбол, волейбол, легкая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, шахматы, футбол, спортивное ориентирование, настольный теннис, ритмическая гимнастика, армспорт, стрельба, лыжные гонки, бильярд, большой теннис.

Турниры памяти. Проводятся соревнования по настольному теннису, баскетболу, волейболу.

Все спортивные мероприятия имеют информационное сопровождение. Заметки с именами победителей и призеров публикуются в газете университета «Спорт и содружество», в газетах факультетов и в Интернете. Для студентов – спортсменов созданы все условия для успешного сочетания занятий спортом и учебой (продление сессии, предоставление индивидуальных графиков обучения, обеспечение спортивной формой). Наш опыт спортивно – массовой работы со студентами подтверждает, что студенческий спорт является надежным и убедительным источником мотиваций к занятиям физической культурой, и к здоровому образу жизни, хорошей альтернативой табакокурению, пьянству и наркомании, что массовый спорт – средство самовыражения и самоутверждения молодежи, а также этап на пути к спорту высших достижений.

МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ В ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОМ ЛИЦЕЕ

Куликова Т.М., Чекулаева Л.В.

Проблема разработки и внедрения в практику современных эффективных технологий физкультурно-оздоровительной работы, физического воспитания школьников является актуальной и социально-необходимой. Физическое воспитание в средней общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающего организма в движении.

Проблема совершенствования физического воспитания в различных учреждениях образования и, особенно в системе профильного образования, несмотря на повышенное внимание к ней со стороны ведущих ученых и учителей новаторов, остается наиболее актуальной (В.К. Бальсевич, В.И.Лях, М.Я. Виленский, Е.Н.Литвинов, Л.И. Лубышева, А.П.Матвеев, В.Д.Сонькин, В.А.Кабачков и др.) /1/.

В этой связи В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева считают выходом из создавшего положения разработку принципиально нового подхода к общей «философии» использования средств физической культуры и спорта в интересах подготовки жизнеспособного, активного молодого человека. По их мнению, необходимо переориентировать процесс физического воспитания так, чтобы он удовлетворял интересы каждого занимающегося, на основе учета его индивидуальных особенностей, на обязательном соответствии содержания физической активности ритмам возрастного развития человека и фундаментальным закономерностям целенаправленного преобразования его физического потенциала./1/

И в физико-математическом лицее при Ульяновском государственном техническом университете была разработана своя программа по физической культуре для учащихся 10-11 классов. Основная цель создания этой программы – повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, ее доступности, качества и эффективности в процессе обучения. Главным условием решения этой цели является внедрение в учебный процесс обучения модульно-рейтинговой системы оценивания деятельности учащихся; углубленного прохождения учебного материала по легкой атлетике, баскетболу. Была поставлена задача - обеспечить каждому в соответствии с его

индивидуальными задатками оптимальную степень развития основных физических качеств.

Почему программа написана для 10-11 классов, потому что учащиеся поступают в лицей на конкурсной основе в 10 класс.

Прежде хочу отметить недостатки традиционной системы оценивания уровня физической подготовленности. При оценивании физической подготовленности в средней школе выставляются оценки «5», «4», «3». При такой системе практически не учитываются, во-первых, что учащийся улучшил какой-либо норматив. Второе, совершенно не учитывается результат между «тройкой» и «четверкой», «четверкой» и «пятеркой», результат выше «пятерки». Третье, редко бывает, чтобы учащиеся во всех дисциплинах были одинаково подготовленными. У одних преобладают силовые способности, у других скоростные, у третьих выносливость и т.д.

Система рейтингового контроля физической подготовленности учащихся, имеет ряд эффектов как в педагогическом, так и в психологическом отношении, причем как в деятельности педагога, так и в деятельности ученика. Значимость системы рейтингового контроля для учащихся проявляется прежде всего в повышении их мотивации и осознанности занятиями физической культуры. Ученик перед собой видит конкретную цель – сколько необходимо набрать баллов за четверть, полугодие, год для того, чтобы получить положительную оценку. Его заинтересованность в хорошей или отличной отметке заставляет заниматься на уроках значительно сознательней, организованней и, соответственно повышается эмоциональная удовлетворенность от занятий.

Для каждого класса были разработаны контрольные тесты (таблицы) по физической подготовленности, по десятибалльной рейтинговой (накопительной) системе, 4 модуля в учебный год. Учебным модулем является – четверть, в четверть учащиеся должны сдать 5, в полугодии 10 контрольных нормативов. Принцип составления таблиц заключается в следующем: каждый контрольный тест разработан от 1 до 10 баллов. В первой и четвертой четвертях учащиеся оцениваются в легкоатлетических видах, то есть условно в начале первой четверти контрольные нормативы принимаются как нулевые срезы, в конце четвертой четверти – как контрольные. В конце первой, второй и третьих четвертях учащиеся оценивались в остальных контрольных упражнениях / подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину с места; челночный бег 3х10; наклон вперед из положения сидя; поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до $\perp 90^\circ$; прыжки на скакалке; вис на шведской стенке/. Здесь условно тесты принимались как нулевой, промежуточный и контрольные срезы, за исключением игрового вида (баскетбол), который

оценивался согласно календарного плана в третьей четверти. В баскетболе проверяются двигательные умения и навыки. Выполнение штрафного броска - двумя руками от груди, одной – от плеча; броски в корзину в движении после двух шагов. Дается 10 бросков из числа забитых набираются баллы.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 10-11 классов проходят промежуточную аттестацию (1, 2-го полугодий)/2/.

В течении полугодия учащиеся набирают баллы:

От < до 39 баллов - 2

40 до 64 баллов – 3;

65 до 85 баллов – 4;

86 до 100 баллов – 5.

В разработанном нами варианте предусмотрены как поощрительные, так и штрафные баллы.

Учащиеся могут заработать дополнительные (+ 3 балла):

- 100% посещение учебных уроков;
- выполнение контрольных нормативов выше нормы;
- активное участие на уроке (проведение комплекса ОРУ с группой);
- составление комплекса физкультминуток и проведение его с классом;
- участие в соревнованиях за группу, лицей, участие в предметной олимпиаде, занятиях в секции.

Штрафные баллы назначаются за:

- пропуск урока без уважительной причины (- 2 балла);
- несоответствие спортивной формы (- 2 балла);
- нарушение дисциплины (- 3 балла).

Преимущество данной системы, имеющей 100-бальную шкалу оценивания, состоит в том, что она дает возможность увеличить точность индивидуальной оценки успеваемости. Другое существенное ее преимущество заключается в необходимости качественно нового подхода к планированию учебного материала, перехода к модульному планированию, переоценки видов контроля. 100-бальная рейтинговая система в большей мере стимулирует самостоятельную деятельность учащихся, являющуюся основой в физическом воспитании.

Вывод: Практика оценивания учащихся по 10-ти бальной системе в лицее показывает, что данная система способствует успешной социальной адаптации учеников в социуме класса и лицея. Результаты опроса лицеистов показывают нормализацию психологического климата на уроках физкультуры, где дети чувствуют себя более комфортно, так как требования соответствуют их физическим возможностям. Применение такой системы оценивания вызывает интерес у лицеистов, стимулирует их

активность. Меньше пропусков уроков по неуважительной причине. Возросла самоорганизация учащихся, степень уверенности учащихся в своих силах, особенно у детей с низким уровнем физического развития, появилась потребность в самостоятельных занятиях. Возрос интерес к занятиям в спортивных секциях.

Список литературы:

1. Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта: материалы II Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. С.В.Богатовой. – Ульяновск: УлГУ, 2008. – С.49.
2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2010. – 31с. – (Стандарты нового поколения).

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Малиновский А.П.

Важной составной частью общей культуры личности выпускника вуза должна явиться гражданская культура. Будучи одним из базовых компонентов культуры личности, она обеспечивает необходимый уровень социальных аспектов жизнедеятельности личности студента, создает благоприятные предпосылки для многообразных проявлений его социальной активности. В гражданской культуре студента проявляются все структурные элементы его общей культуры: уровень культурного развития как личности, способы достижения этого уровня; разнообразная деятельность, в которой проявляется достигнутый уровень культуры [1].

Значение гражданской культуры в формировании социализированной личности видится, прежде всего, в том, что ее средства позволяют развивать не только идейно-нравственные качества, но и совершенствовать личную инициативу, творческую и социальную активность, самодеятельность.

Как фактор, определяющий образ жизни человека, гражданская культура имеет особое значение. Здесь, как и в культуре в целом, разворачивается процесс освоения личностью новых ценностей, выработка на этой основе установок, ценностных ориентаций, социальных потребностей, а, как известно, именно социальные потребности людей, в конечном счете, определяют тот или иной их образ жизни. Гражданская

культура была и остается одним из главных направлений воспитательной работы в вузах. К сожалению, практика показывает, что забота государства о патриотическом воспитании носит больше пропагандистский, нежели подлинно научный характер. В многочисленных работах по-прежнему декларируется важная роль гражданской культуры в развитии общества и каждой личности, указывается на необходимость поиска новых форм социальной активности, более широкого введения в программу физкультурного образования теоретических сведений, переориентации физкультурных занятий с подготовки к труду и службе в армии на воспитание здорового образа жизни.

Особо значимой на сегодняшний день остается проблема освоения компонентов патриотического воспитания в процессе обучения в высшем учебном заведении для части учащейся молодежи, занимающихся спортом высших достижений.

Одним из путей улучшения учебного процесса, по физкультурному образованию студентов занимающихся спортом высших достижений является его оптимизация, которая невозможна без учета психосоциальных и психофизических возможностей студента, поскольку переутомление, перегрузка ведут к снижению работоспособности, продуктивности учебного процесса. Особенно важно учитывать психофизиологические возможности студентов на первом курсе, в период адаптации их к условиям обучения в высшем учебном заведении. При этом спорт высших достижений может служить не только средством профилактики переутомления, сокращения периода адаптации студента к условиям вуза, но и важнейшим фактором формирования гражданской культуры личности студента.

В означенном контексте теоретико-методическое обоснование направленного использования спорта высших достижений в становлении личности специалиста, студента с высокой гражданской культурой, необходимо опирается на методологию спортивной подготовки, которая в связи с предметом исследования – формирование патриотизма студентов в процессе занятий спортом высших достижений – имеет специфические особенности и предполагает цель – обоснование методики патриотического воспитания студентов в процессе занятий спортом высших достижений.

Выбор той или иной методики патриотического воспитания при занятиях спортом высших достижений регулируется с реальной обстановкой, возможностями, запросами, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса студентов.

Патриотический эффект физических упражнений наблюдается лишь только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по воспитательной направленности, социальной и гражданской значимости в

соответствии с индивидуальными способностями и потребностями занимающихся. Оптимальное соотношение психолого-педагогических воздействий в сочетании с рациональным использованием физкультурно-спортивной деятельности является наиболее эффективной в преодолении и предупреждении многих социально-психологических, идейно-нравственных проблем и увеличении уровня гражданской культуры личности.

Чтобы спорт высших достижений оказывал положительное влияние на патриотизм человека, необходимо, на наш взгляд, соблюдать определенные правила:

- средства и методы физкультурного образования должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование исходя из их воспитательной ценности;
- спортивная деятельность должна планироваться в соответствии с идеологической и патриотической направленности образовательной деятельности студентов;
- в процессе использования всех форм спортивной деятельности необходимо обеспечить регулярность и единство воспитательного, образовательного и развивающего эффекта в становлении гражданской культуры личности.

Необходимость разработки эффективной технологии физкультурного образования студентов в деле успешного становления патриотизма диктуется противоречивостью взглядов по следующим направлениям исследований:

- наличием опыта в области патриотического воспитания и недостаточным теоретическим обобщением и внедрением на единой концептуальной основе;
- необходимостью теоретико-методологического обоснования спорта высших достижений в процессе освоения компонентов патриотического воспитания;
- необходимостью процесса освоения компонентов патриотизма ценностями спорта высших достижений и недостаточным ее методическим обеспечением.

Овладевая ценностями спорта высших достижений, в наилучшей мере обеспечивается совокупный эффект в преобразовании телесной, духовной и душевной природы человека на пути его социализации; личностного становления. Разработка и реализация теоретико-методологических основ, на наш взгляд, обусловлены разработанностью и решением конкретных задач:

- выявления структуры патриотического воспитания студентов в процессе овладения ценностями спорта высших достижений;

- разработки структурно-функциональной модели и ее программно-содержательного обеспечения;
- выявления теоретико-методологического основания направленным использованием спорта высших достижений в патриотическом воспитании студентов.

Проблема нашего исследования заключается в совершенствовании методики занятий спортом высших достижений по патриотическому воспитанию студентов в процессе освоения и формирования компонентов патриотизма направленным использованием ценностей физической культуры и спорта.

Мы полагаем, что спорт представляет собой широкую область деятельности, направленную на воспитание и укрепление патриотизма учащейся молодежи, активное содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, совершенствованию природных задатков и способностей, генетически заложенных в каждом человеке, его социализацию.

Несомненно, спорт высших достижений содержит не только действенные средства воспитания, поддержания, сохранения патриотизма и формирования гражданской культуры личности, но и приобщение к ней в целом, позволяет, безгранично увеличивать воспитательные и психологические возможности человека, повышать уровень общей культуры и устойчивости ко многим негативным факторам и воздействиям.

Список литературы:

1. Виленский М.Я. Общая, педагогическая и физическая культура в структуре личности учителя // ТиПФК – 1987. № 6. – С. 18-20

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРАКТИКЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Малиновский А.П.

Современная система образования студенческой молодежи призвана в целом, обеспечить, формирование личности профессионала (как целеполагание), оптимально сочетающего высокую профессиональную подготовленность, общую культуру.

Опора на базовые положения личностно-деятельностной и культурологической концепции формирования личности предполагает поиск и обоснование инновационных технологий, и разработку содержания различных видов деятельности, ценности которой, в конечном

счете, и обеспечивают достижение вышеозначенной социально и личностно значимой цели образования.

Мы полагаем, что становление личности профессионала обусловлено (в том числе) и направленным использованием ценностей физкультурно-спортивной деятельности (спорта высших достижений), освоенность совокупности которых в наилучшей мере обеспечивают становление в человеке (личности) оптимального становления гражданской культуры.

Это, в равной мере, касается и учащейся молодежи высших профессионально-ориентированных образовательных учреждений. При этом, коль скоро речь идет о формировании личности студента-гражданина, то и совокупность используемых в образовании ценностей спорта высших достижений должна быть глубоко специфичной, т.е. обеспечить формирование системы тех специальных (гражданских) потребностей и тех социальных способностей, которые определяют качество целостной профессиональной деятельности.

В означенном контексте теоретико-методическое обоснование направленного использования спортивной деятельности в становлении личности специалиста, гражданина-патриота, необходимо опирается на методологию спорта высших достижений, которая в связи с предметом исследования – процесс формирования специфического личностного состояния – профессиональной гражданской культуры – имеет специфические особенности, и предполагает обоснование:

- структуры гражданской культуры личности студента (на основе обширного фонда данных профессиографии);
- дидактическое обеспечение процесса направленного использования спорта высших достижений (на основе результатов спортографии);
- методической модели процесса патриотического воспитания студенческой молодежи.

Постановка вопроса об изучении патриотизма как значимой социокультурной ценности связана, во-первых, со спецификой социокультурного и цивилизационного развития России, особенностями российской ментальности, во-вторых, с отличием новой России от советского государства и общества; в-третьих, с изменением содержания и трактовок социокультурных явлений и процессов в современном общественном сознании; в-четвертых, с тем, что формирование патриотизма представляет собой не столько стихийный, сколько управляемый процесс, важнейшим элементом которого является система воспитания и образования. В этой связи возникает необходимость выявить проблемы и противоречия, негативно воздействующие на формирование современной российской идентичности и патриотизма как ее социокультурного воплощения [1].

Патриотическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотизм и культура межнациональных отношений имеют большое значение в социальном, духовном, нравственном и физическом развитии личности человека. Патриотизм является одной из важнейших составляющих общенациональной идеи Российского государства [1; 2]. Патриотизм как качество личности человека проявляется в любви к своему Отечеству, преданности, готовности служить своей Родине, привязанности человека к родной земле, языку, культуре и лучшим традициям своего народа. Патриотическое воспитание — это часть общегражданской культуры и общегражданского воспитания, опирающаяся на общечеловеческие ценности (жизнь, здоровье, духовно-нравственное воспитание человека, права и свободы личности). Оно направлено на воспитание патриотов России, граждан правового, демократического государства, способных к социализации в условиях гражданского общества, уважающих права и свободы личности, обладающих высокой нравственностью и проявляющих национальную и религиозную терпимость, уважительное отношение к другим народам, к языкам, традициям и культуре народов, проживающих в Российской Федерации [1].

Цель исследования — разработать и обосновать структурно-функциональную модель патриотического воспитания студентов.

Объект исследования — процесс занятий спортом высших достижений со студентами в системе высшего профессионального образования.

Предмет исследования — формирование сущностных характеристик патриотического воспитания студентов.

Гипотеза исследования. Процесс спортивной подготовки будет успешным в формировании патриотизма студенческой молодежи при условии разработанности структурно-функциональной модели, предусматривающей:

- уточнение структуры патриотического воспитания студентов, отражающей сущностные характеристики этого личностного состояния и определяющей значимые и системные направления педагогических воздействий в процессе направленного использования ценностей спорта высших достижений;

- выявление программно-содержательного и дидактического обеспечения;

- содержания спортивной деятельности студентов, определяющих целенаправленность педагогических воздействий в формировании патриотизма студентов;

- определение педагогических требований к реализации модели в формировании патриотизма в практике спортивной деятельности студентов.

В соответствии с целью и гипотезой были определены следующие задачи исследования:

1. Выявить теоретико-методологические и методические предпосылки решения проблемы патриотизма студенческой молодежи в практике занятий спортом высших достижений.

2. Уточнить структуру и содержание структурных компонентов патриотического воспитания студентов.

3. Разработать программно-содержательное и научно-методическое обеспечение спортивной деятельности студентов, способствующее формированию патриотизма студенческой молодежи.

4. Выявить эффективность представленной структурно-функциональной модели в процессе патриотического воспитания студентов.

Методологическую основу исследования составили основные положения диалектической теории о всеобщей связи, взаимообусловленности и целостности явлений; положения о социальной природе деятельности человека, активности и роли личности в процессе ее развития и формирования; концепции социализации личности; теория и методика физической культуры и спортивной деятельности как социального феномена.

Принципы, средства и методы построения патриотического воспитания задают общую установку в изучении, организации и реализации спортивной деятельности. В нашем случае это целенаправленное обучение, воспитание и развитие личности; это своеобразные правила совместной деятельности субъектов процесса занятий спортом высших достижений.

Список литературы:

1. Иванова, С. Ю. Современный российский патриотизм / С. Ю.
2. Иванова, В. И. Лутовинов. — Ростов-на-Дону : Изд-во ЮНЦ РАН, 2008. — 257
3. Лутовинов, В. И. Идеология воспитания российской молодежи / В. И. Лутовинов, Е. Г. Полетаев // Педагогика. — 1998. — № 5. — С. 49

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОБЩЕСТВЕННОГО ЯВЛЕНИЯ

Мамакина И.А., Орлова Л.Н., Зоренко О.М., Кувватова В.А.

Ульяновский государственный университет

Физическая культура, как известно, оказывает влияние на самые разные стороны жизни людей. Причем это влияние ощущают на себе не только люди, занимающиеся физическими упражнениями, но и те, которые не включены в сферу ее воздействия. Такое изучение физической культуры, в особенности при определении ее места и назначения в обществе, наиболее эффективно можно осуществить посредством анализа ее основных функций [2].

Различают общекультурные (общие функции) и специфические функции физической культуры. Общие функции основываются на взаимосвязях между физической культурой и другими общественными реалиями. Общекультурные (общие) функции физической культуры образованы тем влиянием, которое они оказывают на другие общественные явления и области действительности. В нашей стране и за рубежом неоднократно делались попытки определить влияние физической культуры на многие сферы жизни – на духовную культуру, труд, воспитание, градостроительство, музыку, отдых, военное дело, социализацию и т.д. Профессор Н.И. Пономарев показал существование свыше 30 функциональных связей физической культуры с другими явлениями и попытался обозначить каждую из них конкретным названием. Ограничимся выяснением наиболее существенных и педагогически значимых [3, с. 68-69].

Рассмотрим сущность отмеченных общекультурных функций физической культуры.

1. Функция духовного воспитания. Поскольку человек един во всех своих проявлениях, то его физкультурно-спортивная деятельность затрагивает не только нервно-мышечную систему, но и психику, сознание, мышление, поведение, мораль, т.е. всю духовную сферу. Следовательно, наряду с двигательными способностями воздействию подвергается также значительная гамма духовной сущности человека, что объективно отражается на его умственных, нравственных, эстетических и других качествах и способностях [3, с. 70].

2. Экономическая функция. Физическая культура является отраслью народного хозяйства страны, требующей для своего развития определенных финансовых затрат. Это распространенное мнение, в общем-то, далеко от истины. На самом деле физическая культура выступает как одна из довольно выгодных сфер прибыльного

капиталовложения в экономику (наряду с образованием и здравоохранением).

3. Функция досуга. Как известно, досуг – это свободное от основной работы время, используемое человеком для своего духовного и физического развития, самообразования, общественной деятельности т.д. Более того, наличие свободного времени является абсолютно обязательным условием для занятий физической культурой. К счастью, в историческом плане оно постоянно возрастает. У человека появляется возможность часть свободного времени использовать для физкультурно-спортивных занятий [3, с. 72].

4. Познавательная функция. Получение нового знания является специфической функцией науки. Познавательная роль физической культуры в процессе постижения действительности проявляется в двух основных аспектах: личностном и социальном [3, с. 73-74].

Кроме рассмотренных выше функций физической культуры, в ее сфере реализуются также функции, свойственные общей культуре, но по своему содержанию находящиеся на стыке общих и специфических функций: коммуникативная – как область межчеловеческих и интернациональных контактов, как сфера общения людей; информационная – в которой физическая культура выступает носителем информации о способах, путях и средствах достижения физического совершенства; нормативная – содержащая различные критерии, тесты и нормы физической подготовленности, таблицы мировых рекордов, спортивные классификации и т.д. [6].

Говоря о специфических функциях физической культуры, необходимо отметить, что таких функций, отсутствующих в качестве основных у остальных видов культуры, можно выделить три: функцию физического воспитания, оздоровительно-рекреативную функцию и соревновательно - достиженческую функцию [3, с. 54-56].

1. Функция физического воспитания. Физическое воспитание представляет собой специально организованный процесс, сущностью которого является воспитание физических качеств, обучение движениям, овладение физкультурными знаниями и формирование потребности в физкультурных занятиях. Единственным средством, специально созданным в обществе с целью положительного воздействия на физическую природу человека, является физическая культура и ее ядро – физические упражнения, физические нагрузки [3, с. 55].

2. Оздоровительно-рекреативная функция. Как известно, необходимой основой нормального функционирования человеческого организма является его двигательная деятельность, вызывающая обязательный расход мышечной энергии. С помощью определенных физкультурных программ возможно решение многих реабилитационных задач, связанных с лечением и восстановлением работоспособности,

поддержанием физической кондиции, оптимизацией психофизического состояния после трудового дня и т.д. [3, с. 57-59].

3. Соревновательно - достиженческая функция. Правомерность отнесения данной функции к специфическим функциям физической культуры обусловлена тем, что подавляющее большинство современных видов спорта основано на активной двигательной деятельности [4, с. 95-97]. Следовательно, такой спорт является неотъемлемой составной частью физической культуры.

Говоря о специфических функциях физической культуры, отметим две особенности их реализации на практике. Первая особенность заключается в том, что объективные свойства физической культуры (воздействовать на человека) могут быть использованы им только в конкретной деятельности, т.е. в процессе непосредственных физкультурно-спортивных занятий. При этом, участвуя в таких занятиях, люди ставят перед собой какие-то определенные цели. Эти цели могут быть самые разные, и если все их многообразие свести в четко выраженные группы, то можно обозначить три основных типа целей, которые определяют участие людей в активных физкультурных занятиях [3, с. 66]. Первый тип состоит в том, что определенная часть людей участвует в физкультурно-спортивной деятельности с целью повышения и дальнейшего развития своих физических способностей. Второй тип участия в физкультурных занятиях характеризуется стремлением поддержать свое физическое состояние, физическую работоспособность, активное долголетие. Третий тип участия людей в физической культуре имеет целью восстановление своего здоровья и физического состояния, нормализацию функционирования организма после болезней, травм, врожденных аномалий (пороки сердца, плоскостопия, искривления, радикулиты и т.д.) [3, с. 67].

Вторая особенность реализации специфических функций состоит в том, что в зависимости от целевой установки человек выбирает себе ту форму физической культуры и то ее содержание, которые наиболее адекватны именно для данной цели. А уже отсюда степень проявления специфических функций физической культуры будет всегда зависеть от цели участия в физкультурных занятиях, а также от самой формы ее существования. Так, функция физического воспитания является центральной специфической функцией физической культуры, существующей в обществе для удовлетворения потребностей людей в физическом совершенствовании. Оздоровительно-рекреативная функция в наибольшей мере выражена у людей, использующих физическую культуру с целью восстановления физических кондиций. Соревновательно - достиженческая функция реализуется главным образом теми людьми, цель которых состоит в максимальном развитии своих способностей.

В отношении специфических функций можно сделать следующие краткие обобщения: специфические функции физической культуры проявляются исключительно в процессе физкультурной деятельности, следовательно, их воздействие ограничивается только контингентом занимающихся; каждая специфическая функция в полной мере реализуется только в соответствующей форме физической культуры; сила выраженности специфических функций обуславливается, прежде всего, целями участия людей в физической культуре; специфические функции физической культуры обеспечивают возможность восстанавливать, поддерживать на определенном уровне и развивать (повышать) физические способности и физическую работоспособность человека [3, с. 68].

Таким образом, физическая культура выполняет целый ряд общекультурных и специфических функций, благодаря которым она получила общественное признание и существует в обществе как относительно самостоятельный вид общей культуры.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры, 1990. – №1. – С. 22-26.
2. Концептуальные основы профильного обучения в области физической культуры / Физическая культура в профильном обучении / Педагогический университет «Первое сентября» И. Латыпова, лекция 1 // Спорт в школе. – 2006. – № 17. – С. 40-48.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений. – ООО Изд. «Физическая культура», 2005. – М., 2005. – 534 с.
4. Моисеев Н.М. Структура процесса обучения двигательным действиям / Н.М. Моисеев // Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб.пособ. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – С. 95-97.
5. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. – Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – 259с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Мещеряков А.В., Ушников А.И.

Одной из наиболее актуальных проблем высших учебных заведений является проблема физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Студенты с различными отклонениями в физическом развитии, имеющие хронические заболевания, не могут осваивать типовую для всех программу физического воспитания. Основная причина такого положения заключается в отсутствии федеральной программы, которая предусматривала бы дифференциацию характера упражнений и нагрузок, предлагаемых для студентов с различными заболеваниями. В настоящее время разработка такого рода программ ведётся на кафедрах физического воспитания высших учебных заведений. Учебные программы для специального учебного отделения составляются в соответствии с государственным образовательным стандартом, на основе базовой учебной программы по физической культуре. В них должны быть учтены особенности организации занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы и опыт практической работы авторов программ с данным контингентом.

Целью подобных программ является формирование основ здорового образа жизни у студентов специального учебного отделения средствами физической культуры. Как правило, программа содержит 4 раздела: теоретический, практический, методический и контрольный. В теоретический раздел, соответствующий базовой учебной программе, для студентов СМО вводятся дополнительные лекции, внимание в которых уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактики заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля. Теоретический материал излагается в форме лекций и дополняется самостоятельным изучением студентами специальной литературы, методических пособий и рекомендаций. Успешное освоение теоретического материала программы студентами СМГ во многом зависит от педагогического, лекторского мастерства преподавателей, читающих лекции. Лекторами являются, как правило, наиболее квалифицированные кадры кафедры физического воспитания, обладающие высокой методической культурой, искусством подавать знания в яркой, убедительной и доступной форме.

Для достижения поставленной цели физического воспитания студентов не физкультурных специальностей предусматривается решение

воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, которые имеют значительный теоретический вес и способствуют:

- пониманию социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- получению знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Указанный в образовательном стандарте обязательный минимум содержания программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет определить требования к знаниям и умениям студента по окончании курса обучения по данной учебной дисциплине. Каждая программа предусматривает вопросы экзамена по физической культуре, а так же дополнительные вопросы для зачета и экзамена. Студентам предлагается основная и дополнительная литература для самостоятельного изучения теоретического курса. Если выбор контрольных упражнений на практических занятиях осуществляется индивидуально, с учётом медицинских показаний, то вопросы теоретического плана должны быть изучены всеми студентами специального медицинского отделения. Контрольные занятия обеспечивают оперативную текущую и итоговую информацию о степени освоения студентами СМГ теоретического раздела программы по физической культуре. Критерием оценки теоретического раздела студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, будет:

- оценка 5 (отлично): студент владеет всем материалом, не допускает ошибок при его изложении;
- оценка 4 (хорошо): студент владеет всем материалом, не допускает серьезных ошибок при его изложении, легко исправляет неточности с помощью дополнительных вопросов;
- оценка 3 (удовлетворительно): студент владеет основами материала, но испытывает трудности при его самостоятельном воспроизведении и требует дополнительных уточняющих вопросов преподавателя;
- оценка 2 (неудовлетворительно): студент не владеет основами знаний теоретического материала.

Условием допуска к экзамену в вузах является успешное выполнение в последнем семестре практического и методического разделов программы (не ниже оценки «удовлетворительно»). Экзаменационная оценка выставляется за весь теоретический раздел программы. При проведении зачетов студенты, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую контрольную

(реферативную) работу, связанную с характером их заболевания, и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Опыт практической работы со студентами специального медицинского отделения обоснованно доказывает необходимость более широкого использования возможности теоретической подготовки при условии, что действительная практическая деятельность данного контингента ограничена или невозможна (например, в случае освобождения от физической культуры на весь срок обучения). Известный постулат: «практика есть критерий истины» не опровергается. И теоретическую подготовку ослабленных студентов необходимо всячески связывать с имеющимся, сколь угодно малым практическим опытом каждого обучающегося в высшем учебном заведении.

Список литературы:

1. Алексеев, Н.А. Личностно ориентированное обучение: вопросы теории и практики: монография / Н.А. Алексеев. – Тюмень : Изд-во ТГУ, 1996. – 216 с.

2. Баевский, Р.М., Берсенева, А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.

3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988. – 120 с.

4. Прапор, С.С., Бабенкова, Р.Д. Анализ статистических данных о состоянии здоровья студентов за последние 22 года / С.С. Прапор, Р.Д. Бабенкова // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: матер. VI Межунивер. науч.-метод. конф. Ч. 2. – М., 2000. – С.145 – 150.

5. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Мугаттарова Э.Р., Насибуллина Д.М., Савиценко Е.А.

В последнее время все больше внимания специалистов привлекает физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья, требуют особого внимания. Студенты этой группы в связи с различными

отклонениями в состоянии здоровья не могут выдерживать большие физические и эмоциональные нагрузки, поэтому в работе с ними используются различные технологии, методики, используется разнообразное оборудование [1].

Чтобы повысить интерес студентов к физической культуре, на занятиях используется различное оборудование такое как: медицинболы, фитболы, волейбольные, баскетбольные, теннисные мячи и мячи для мини-футбола. Упражнения с различными мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Они эффективно влияют на развитие у студентов как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ) [1].

Упражнения с теннисными мячами развивают координационные способности, реакцию. На занятиях применяются различные подбрасывания мяча вверх и его ловля (поочередно то одной, то другой рукой), ловля мяча после отскока (от земли, от стенки), переброс мяча партнеру, броски мяча из-под одной руки, из-под ноги, из-за спины, ловля одной, двумя руками, стоя на месте, с продвижением, с поворотом на месте [3]. Применяются также различные упражнения в бросках на дальность и точность. Занятия с теннисными мячами, дают уникальную возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, делают занятия яркими и эмоциональными.

Упражнения с медицинболами разнообразны, с их помощью можно избирательно развивать определенные группы мышц, а также последовательно увеличивать физическую нагрузку. Упражнения с использованием медицинбола предназначены для укрепления мышц пресса, спины, рук. Также способствует развитию гибкости [3]. В основном применяются простые упражнения, воздействующие на все группы мышц. Вес мячей на занятиях варьируется относительно физической подготовленности группы.

Упражнения с фитболами уникальны тем, что это гимнастика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Основное преимущество фитбола-гимнастики в том, что все упражнения выполняются сидя или лежа на фитболе, при этом развиваются и сила, и гибкость, и выносливость мышц. Упражнения в исходном положении сидя на мяче, тренируют мышцы тазового дна, работа которых важна при заболеваниях мочеполовой системы (особенно это касается энурезов, опущения почек, опущения

матки и пр.). Условия выполнения упражнений на мяче гораздо тяжелее, чем на полужесткой устойчивой опоре, так как упражнения выполняются в постоянной балансировке и при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении. В связи с этим, упражнения лежа на мяче на спине и лежа на мяче на животе решают задачу создания мышечного корсета, превосходно укрепляют мышцы спины и брюшного пресса [4].

Баскетбольные и волейбольные мячи на занятиях в СМГ используются в основном при проведении разнообразных эстафет с элементами волейбола и баскетбола, такими как перемещения, передачи, приемы и ведение мяча [1]. В зависимости от физической подготовленности студентов, проводятся учебные игры в баскетбол и волейбол по облегченным правилам.

На занятиях физической культурой СМГ футбольные мячи в основном используются при проведении учебных игр, а также в эстафетах. В эстафетах применяются различные элементы мини-футбола: 1. ведение мяча – дриблинг (внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком), ведение мяча в различных направлениях (по прямой, зигзагом, зигзагообразно, по «восьмёрке», по кругу); 2. удары по мячу ногами (внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой); 3. остановки или приём мяча (внутренней стороной стопы, «щёчкой», остановка подошвой, внешней стороной стопы); 4. жонглирования (подбивание мяча стопой после отскока от поверхности поля и без касания мячом поля) [5]. Упражнения с мячами для мини-футбола способствуют развитию физических качеств и улучшают технику владения мячом, а также повышают интерес студентов, особенно юношей к занятиям физической культурой.

При проведении занятий с использованием мячей мы придерживаемся определенных правил:

1. В занятия включаются упражнения соответствующие решению оздоровительных задач, с учетом возраста, пола и физической подготовленности обучающихся;

2. При подборе и применении упражнений соблюдается чередование нагрузки на отдельные группы мышц;

3. Придерживаемся принципа постепенности и последовательности повышения нагрузок в виде нарастания нагрузки за счет увеличения амплитуды и скорости движения, количества повторений, а также постепенного увеличения веса;

Упражнения проводятся на месте, в движении, индивидуально, в парах, в тройках, в четверках, в кругу, а также в различных положениях стоя, сидя, лежа, на коленях. Активно используется различное

оборудование, такие как гимнастические скамейки, гимнастические стенки, коврики.

На занятиях со студентами СМГ используется отдельный способ проведения упражнений (после каждого упражнения делается пауза) и поточный способ (весь комплекс выполняется непрерывно без остановок). Поточный способ применяется в физически подготовленных группах. Также в СМГ используются различные методы проведения занятий:

1. Повторный метод – заключается в многократном выполнении упражнения при сохранении содержания, величины, характера нагрузки;
2. Игровой метод используется для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности;
3. Соревновательный метод применяется с использованием различных мячей. Чаще в смг используются разнообразные эстафеты;
4. При методе круговой тренировки используются упражнения направленные на разностороннее развитие различных мышечных групп и физических способностей занимающихся.

Регулярные занятия с различными предметами позволило наблюдать положительную динамику заинтересованности и удовлетворенности студентов на занятиях физической культурой. Мы считаем, что проблема соответствия содержания программы физического воспитания студентов специальной медицинской группы их интересам, мотивам и желаниям двигательной деятельности, а также поиск средств и методов обучения, которые позволили бы повысить не только уровень здоровья, но и интерес к занятиям физической культуры продолжает оставаться актуальной.

Список литературы:

1. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем [Текст] / Ю.Л. Детков, В.А. Платонова. – СПб: СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.
2. Мутко В.Л. Мини-футбол – игра для всех [Текст] / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.: ил. ISBN 978-5-9718-0168-9
3. Рубцов А.Г. Группы здоровья. [Текст] / А.Г. Рубцов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 191 с.
4. Тихомирова И.В. Йога на фитболе. [Текст] / И.В. Тихомирова. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2005. – 128 с. ISBN 5-94371-747-1

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ И ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЕЕ ОБЕСПЕЧЕНИИ

Никифоров Д.В.

Изменение традиционных требований предъявляемых к специалистам производственной сферы деятельности в сторону их повышения обуславливает необходимость оптимизации педагогических воздействий на процесс формирования многосторонне развитой личности профессионала.

Успешная профессиональная адаптация выпускников профессиональных образовательных учреждений создает возможность полноценной профессиональной самореализации, отражая результат становления личности профессионала. В этой связи, ее следует рассматривать как существенный показатель результативности процесса профессионального образования.

Анализ специальной литературы, касающейся вопросов адаптации человека к трудовой (профессиональной) деятельности, позволил определить, что в современной науке выделяют значительное количество аспектов характеризующих ее с различных сторон: экологического, биологического, физиологического, операционного, коммуникативного, личностного, социально-психологического и целого ряда других.

В целях упорядочивания такого многообразия, следует, по мнению М.А.Дмитриевой, обратиться к работе Б.Г.Ананьева «Психологическая структура человека как субъекта» (1), в которой человек - субъект труда рассматривается как сплав свойств индивида и личности. В таком случае профессиональная адаптация представляет собой единство адаптации индивида к физическим условиям профессиональной среды (психофизиологический аспект адаптации), адаптации к профессиональным задачам, выполняемым операциям, профессиональной информации и т.д. (собственно профессиональный аспект) и адаптации личности к социальным компонентам профессиональной среды (социально-психологический аспект) (2, с. 46).

В таком случае под профессиональной адаптацией понимается состояние динамического равновесия в системе «человек - профессиональная среда» (3; 4), что как отмечает Ф.В.Березин, проявляется прежде всего в эффективности деятельности, характеризующейся высокой производительностью и качеством продукта, оптимальными энергетическими и нервно-психическими затратами, удовлетворенностью профессионала.

Главным результирующим показателем профессиональной адаптации служит личность профессионала, овладевшая ценностями

культуры и обладающая специфическим набором высокоразвитых потребностей, личностных и двигательных способностей, соответствующих требованиям профессии. При этом важнейшей характеристикой является сформированность профессионального, психофизиологического и профессионально-личностного компонентов целостной структуры профессиональной адаптации.

Собственно профессиональный компонент - адаптация субъекта профессиональной деятельности к конкретной трудовой деятельности и отдельным составляющим ее элементам. Критериями сформированности настоящего компонента, являются: оптимальное возрасту и полу физическое развитие учащихся; «избыточный» уровень прикладной физической подготовленности; сформированность комплекса прикладных двигательных умений и навыков; их гибкость и вариативность.

Психофизиологический компонент - адаптация к внешним условиям профессиональной среды, физической и нервно-эмоциональной нагрузке. Основными показателями сформированности психофизиологического компонента, являются: достижение состояния необходимого уровня устойчивости психофизиологических свойств и функций организма профессионала к воздействиям внешних условий профессиональной среды, а также высокий уровень развития профессионально важных психомоторных качеств и способностей учащихся, позволяющих успешно справляться с профессиональными обязанностями.

Профессионально-личностный компонент - адаптация личности к социальным факторам профессиональной среды и психологическим особенностям профессиональной деятельности. Критериями сформированности настоящего компонента, следует считать:

а) в сфере социальной активности личности - сформированность системы ценностных ориентаций личности (ЦОЛ) в сфере профессиональной деятельности, а также отдельных ее компонентов (информационно-познавательного, оценочно-мотивационного, потенциально-деятельностного и реально-деятельностного);

б) в сфере межличностного общения - сформированность системы отношений личности и отдельных составляющих ее отношений (в т.ч. отношение к труду, отношение к делу, отношение к себе и людям, отношение к явлениям мира).

При этом следует отметить, что успешность становления социально-психологического компонента достигается при условии сформированности необходимого комплекса знаний физкультурного характера профессиональной и оздоровительной направленности.

Специалисты психологии труда (В.Ф.Галыгин, М.А.Дмитриева, А.Л.Робалде) отмечают, что к любой профессиональной ситуации и к профессиональной деятельности в целом человек адаптируется как целостная структура; и как организм, и как личность (4; 5; 6).

В данном аспекте особую актуальность приобретает решение проблемы поиска эффективных мер педагогического воздействия на процесс направленного формирования профессионально важных двигательных и личностных качеств лежащих в основе успешной профессиональной адаптации будущих специалистов различных видов профессиональной деятельности.

Данное обстоятельство обуславливает необходимость комплексного воздействия на социальную и биологическую сферы личности, что по утверждению специалистов теории физической культуры (Н.И.Пономарев, М.Я. Виленский, В.М.Выдрин, Ю.М.Николаев, В.И. Столяров) обеспечивается при использовании ценностного потенциала последней.

Использование ценностей физической культуры для обеспечения должной подготовленности современного специалиста к осуществлению профессиональной деятельности получило достаточное обоснование в концепции профессиональной физической культуры (С.С.Коровин), в соответствии с которой последняя призвана обеспечивать единство процессов формирования комплекса профессионально важных двигательных и личностных способностей и важнейших характеристик личности.

Целенаправленность физической культуры в профессиональном образовании учащейся молодежи достигается реализацией профилированного физического образования, которое должно обеспечивать: на основе развития профессионально важных двигательных и личностных способностей – высокий уровень профессионально-прикладной подготовленности к высокоэффективной конкретной трудовой деятельности; на основе сопричастности к социальной культуре (в частности физической) – полноценную и всесторонне развитую личность профессионала.

Эффективность использования средств физической культуры в практике формирования адаптируемости к профессиональным нагрузкам обусловлена: теоретико-методологическим обоснованием технологии формирования адаптируемости к профессиональным нагрузкам; разработанностью профессиографических, психолого-педагогических, физиологических и дидактических основ физической культуры личности профессионала; качеством подбора и внедрения программно-содержательного обеспечения прикладной физкультурной деятельности, обеспечивающей комплексное и целенаправленное воздействие на совокупность основных компонентов целостной структуры адаптируемости.

Список литературы:

1. Ананьев Б.Г. Психологическая структура человека как субъекта / Б.Г.Ананьев // Человек и общество / под ред. Б.Г.Ананьева. – Л., 1967. –Вып. 2. – С. 4-21.

2. Коровин С.С., Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура и формирование личности: монография. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 1998. – 259 с.
3. Березин Ф.В. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.В.Березин. - М., 1988. - 126с.
4. Дмитриева М.А. Психологические факторы профессиональной адаптации / М.А.Дмитриева // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Г.С.Никифорова. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 1991. - С. 43-61.
5. Галыгин В.Ф. Психологические исследования и охрана здоровья рабочих / В.Ф.Галыгин // Психологический журнал. -1986. –Т.7. - № 1. – С. 14-26.
6. Робалде А.Л. О личностной адаптации в профессиональной деятельности / А.Л.Робалде // Вестник Ленинградского университета. – Сер. 6. - 1986. – Вып. 3. – С.122-144.

ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В БАСКЕТБОЛЕ

Носов В.В.

Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности. Однако только в сфере физического воспитания изучение их является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования. В физическом воспитании обучение специфично. Суть специфики в том, что основная масса нового познается при освоение разнообразных двигательных действий, выступающих в форме физических упражнений. Обучение осуществляется при взаимодействии преподавателя и ученика. Преподаватель подготавливает знания для передачи обучаемому: выделяет то, что должно быть усвоено, располагает материал в доступной для ученика форме – формирует знания в предмет преподавания. Ученик осмысливает задание, превращая его в предмет учения, и активно осваивает его. Усваемое знание превращается сначала в представление, а затем в умение и навыки деятельности. Таким образом, объективно существующие знание в процессе обучения трансформируется в продукт деятельности ученика, выступающий как результат обучения. Обучение целенаправленно. Цели его в системе образования в целом определяется социальным заказом- системой потребностей общества. Потребность общества - это лишь объективная основа необходимости обучения, но не его непосредственная причина. Обучение как деятельность начинается лишь тогда, когда занимающийся осознает потребность в приобретении

новых знаний, умений, навыков, а преподаватель (учитель) осознает потребность передать знания ученику.

Только после этого можно считать, что цели и задачи системы обучения усвоены преподавателем и учеником, стали мотивами их совместной деятельности в процессе обучения. Качество обучения решающим образом зависит от того, как именно понимает задачи учитель (преподаватель) и ученик (занимающийся). В этой связи разработка целей и задач обучений в системе физического воспитания и спорта представляется крайне важной проблемой. В спортивно-подготовительном направлении обобщенная задача формируется в соответствии со спецификой соревновательного упражнения – предмета узкой специализации максимализация требований: для баскетбола – максимальная точность при быстрых изменениях ситуации, и максимальная эффективность решения двигательной задачи. В связи с наличием спортивной соревновательной деятельности, с присущем её комплексом факторов, «сбивающих» точность двигательных действий, задача обучения требует обеспечения высокой устойчивости формируемых двигательных навыков. Задача обучения определяют путем одновременно – последовательного решения частных задач обучения. Соотношение категорий «задача» и «частная задача» позволяет именовать «задачей обучения» специфическую частную задачу на каждом уроке процесса обучения (задачу высшего порядка на данном уровне), а «частными задачами» - задачи соответствующих низших уровней. Система целей и задач обучения двигательным действиям в физическом воспитании построено по принципу единства целей. Это одна из методологических основ на которых построена система обучения, ибо известно, что совокупность действий только тогда приобретает характер деятельности, когда она построена на основе единой цели.

Двигательное действие может быть освоено на четырех уровнях. На первом уровне, обучаемый овладевает умениями и навыками узнавания действия, но не пробовал выполнять его практически. На втором уровне, обучаемый усваивает изучаемый вариант действия и способен выполнить действие в стандартных условиях. На третьем уровне, обучаемый решает двигательную задачу и в вариативно изменяющихся условиях, включая экстремальные (соревнование), самостоятельно обнаруживать и исправлять ошибки. На четвертом уровне формируется способность ориентироваться в ситуациях и разрабатывать новые программы принятия решений и действий, то есть самостоятельно формировать двигательные задачи (на предыдущих уровнях ученик решал задачи сформулированные учителем). Владение двигательным действием на четвертом уровне – основа проявления двигательной смелости, ловкости. Занятия по физическому воспитанию на специализации «баскетбол» требуют усвоения изучаемых двигательных действий на четвертом уровне.

Чтобы обучение было успешным, нужно сформировать не только двигательную задачу, но и задачу обучения. Задача обучения направляет внимание ученика на то, что следует усваивать. Задача обучения формирует рабочую установку обучаемого, но может быть успешно решена только в том случае, когда в её структуре содержится частные задачи обучения. Обеспечивающие рациональную стратегию изучения двигательного действия, последовательность форм усвоения учебного материала, реализацию дидактических правил и принципов.

Процесс обучения планируется преподавателем на основе понимания целей обучения предлагаемых программой, а также на основе его собственной подготовленности: знание требований техники изучаемых двигательных действий, владение методикой преподавания, способности учесть условия обучения и уровень подготовленности учеников. При этом последовательность постановки учебных задач, выбор средств и методов обучения определяются закономерностями усвоения учебного материала, сложностью изучаемого действия. Если оно не сложно по структуре, доступна обучаемым по уровню требований к их физической, психической и двигательной подготовленности, то целесообразен целостный (дедуктивный) путь их освоения. Если же в состав действия входит сложные операции, предъявляющие высокие требования к уровню подготовленности обучаемого, делающие недоступным целостное освоение действия, то избирают путь расчлененного (индуктивного) освоения.

При этом планируют достаточно продолжительный период предварительной подготовки, во время которого способности обучаемого должны быть развиты до уровня, позволяющего приступить к освоению запланированного материала. Важным фактором является намеченный уровень изучаемого материала, в соответствии с которым определяют средства, методы и формы обучения, а также критерии оценки успешности усвоения. Последние весьма существенно, поскольку чувства удовлетворения от выполнения учебных заданий связано у большинства обучаемых с оценкой их усилий преподавателем и активность их участия в учебном процессе во многом зависит от этой оценки.

Обучение через подражание – первая, исходная система обучения, эмпирический опыт был её основой. Подражание было тем успешнее, чем проще были изучаемые действия. Повышение сложности двигательных действий затрудняло обучение. Возникла необходимость расчленения сложных двигательных действий на более простые. В сфере физического воспитания и спорта знания об изучаемых двигательных действиях существуют как «техника физических упражнений». Поскольку в этой сфере двигательные действия выступают, как средство и методы воспитания, их принято называть «физическими упражнениями».

Техника физических упражнений, как объект изучения и предмет обучения.

В настоящее время, понятие «техника» определяется, как «способ выполнения двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, соотносительно больше эффективности». Это определение оправдывает существование многих техник. Образцовая или (эталонная) техника представляет собой идеальную модель рациональной системы движений для решения данной двигательной задачи. Целесообразной же будет индивидуальная (для каждого занимающегося спортсмена) техника, представляющая собой приспособление образцового варианта к его индивидуальным особенностям. Техника может быть начальной, совершенной, переходной, оперативной. Основным путем совершенствования техники – эмпирический поиск (пробы и ошибки). В традиционном обучении необходимо некоторое число проб, прежде чем, устранив ошибки, обучаемый найдет правильное решение. Метод «проб и ошибок» может затянуть обучение на долгие годы, а иногда учебную задачу так и не удастся решить. Чтобы свести к минимуму время поиска оптимального варианта двигательного действия, следует описать условия, необходимые и достаточные для правильного выполнения действия. Эти условия, указывающие частные объекты, на которых обучаемый должен сконцентрировать внимание, называют «основными опорными точками» ООТ.¹ Описывая ООТ, как элемент концентрации внимания, то есть часть тела сустав, звено двигательного аппарата, и разъясняют ощущения, возникшие при правильном исполнении.

Успехи в баскетболе, не смотря на габариты тела, общее развитие и талант игроков, все ещё определяются способностью того или иного игрока выполнять основные элементы игры в соответствии с игровой ситуацией. Игра в баскетболе требует качественного исполнения основных навыков. Основные технические элементы в баскетболе включают в себя работу ног, броски, передачи, и прием мяча, ведение мяча, подборы отскочивших от щита мячей, использование действий с мячом и без мяча и защитные действия.

Согласно теории обучения с использованием ООТ для основных игровых элементов были разработаны, даны рекомендации для исправления ошибок при выполнении, определены оценочные показатели по их выполнению и общая оценка за выполнение упражнения полностью (в очках). Примером может стать обучение такому «элементу» - стойка нападающего. Основные ООТ станут: колени согнуты, вес равномерно распределен на основаниях пальцев стоп, готовность к движению, стопы уступом на ширине плеч, локти согнуты, руки близко к телу, руки выше

¹ Бышлыков Ю.К. автореф. дис.канд.пед.наук. Талызина Н.Ф. Упрвление процессом усвоения знаний м.издательство МГУ 1975г.

пояса, спина прямая, голова выдвинута вперед в направлении кольца и мяча. Ошибка : атакующая стойка (теряете равновесие при движении вперед). Исправление – согните ноги в коленях, чтобы опустится ниже, и будьте готовы перемешаться назад также быстро, как вы можете перемешаться вперед. На элементы игры в нападении, придающие уверенность , следует обратить внимание, как можно раньше, поскольку, эти элементы требуют большого времени для овладения ими, по сравнению с навыками, которые исполняются без мяча.

Совершенствование игроков идет в процессе командных соревнований и на индивидуальных тренировках. Успех зависит от того, на сколько быстро к занимающимся (игрокам) приходит уверенность в себе.

Список литературы:

1. Гзовский Б.М. Студенческий баскетбол: Минск в.ш.1973 – 383с.
2. Николич А. Отбор в баскетболе: М –1984 –144с.
3. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика (методическое пособие): Минск – 1989 – 167с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол – секреты мастера: М – 1997 – 224с.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям: М – 1985 – 192с.
6. Краузе Д.В. , Мейер Дон , Мейер Джерри – Баскетбол – навыки и упрочнения: М – 2006 – 220с.

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Паначев В.Д.

На состояние здоровья молодежи учёные обратили внимание ещё в XIX веке. Задача образовательного учреждения — не только передача определённого государственным стандартами объёма знаний, умений и навыков, но и сохранение и, более того, укрепление здоровья подрастающего поколения. Первопроходцами в решении этой государственной важности задачи становятся те вузы, интегрирующие образовательный и оздоровительный процессы. В образовательном процессе на студента направлены различные воздействия, в той или иной мере влияющие на его психосоматическое состояние.

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами (общекультурными, политическими, социально-экономическими и др.), в процессе накопления духовных и материальных ценностей складывается физическая культура как совокупность специфических духовных и материальных ценностей, в том числе и система физического воспитания. Основная цель политики государства в области физической культуры – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения (Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и Послание Президента Российской Федерации). Удручающие статистические данные свидетельствуют о том, что в последние годы в России ухудшилось состояние здоровья всех слоев населения. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения здоровье ухудшается в 4-5 раз. Главным достоянием России являются студенты, на плечи которых в будущем ляжет тяжесть развития новой формации российского общества. Существующая система физического воспитания не обеспечивает должного уровня здоровья, не позволяет в полной мере реализовать огромный культурный потенциал этой деятельности. Отсюда видно явное противоречие между потребностью общества в здоровье, национальной идеей и условиями подготовки здорового, образованного и разносторонне развитого поколения, которое ставит проблему оздоровления студентов.

В новых социально-экономических условиях изучение системы ценностей, ценностных отношений личности и определенных социальных, профессиональных и иных общностей для понимания происходящих явлений и успешного, взвешенного продвижения вперед выступает уже как необходимость. Исследованиями многих ученых установлено, что у студентов активно положительное отношение к физической культуре сменилось пассивно положительным. Личность преподавателя физической культуры и его профессиональная деятельность перестали быть действенным фактором, влияющим на формирование мотивации к систематическим занятиям как обязательным формам физического воспитания (учебное занятие), так и дополнительными (внеклассные и внешкольные занятия в спортивных секциях, клубах и пр.).

Положительное отношение к физической культуре вообще не гарантирует такого же отношения к занятию по этой дисциплине. Поэтому удовлетворенность или неудовлетворенность уроками физической культуры нуждается в отдельном изучении с тщательным выяснением причин этой неудовлетворенности. Связано это с тем, что удовлетворенность уроками физической культуры зависит не только и не столько от понимания значимости физической культуры, сколько от того, интересно учащимся на уроках или нет, удовлетворяются ли на уроке их потребности и т. д.

Вопросам отношения учащихся к физической культуре уделяется достаточно внимания, однако данные исследования носят в основном констатирующий характер: устанавливаются факторы, способствующие или препятствующие активным физкультурным занятиям, фиксируются эмпирические показатели физкультурной активности учащихся различных возрастных категорий, и чаще всего они рассматриваются с позиции самого ученика, не учитывая мнения преподавателей об отношении к физической культуре, что в конечном счете затрудняет возможность оптимально строить тактику и стратегию формирования положительного отношения учащихся к физической культуре.

Для разрешения этого вопроса нами было проведено анкетирование студентов ($n = 1864$), преподавателей, проводящих уроки физической культуры и преподавателей, не проводящих занятия физической культуры. Анкета для преподавателей содержала 10 вопросов, для студентов — 15 вопросов.

Проведя сравнительное исследование мнений о физической культуре, об отношении студентов к физической культуре, мы выявили противоречивость мнений между этими группами субъектов образовательного процесса.

Нами установлено, что различия во мнениях появляются уже в ранжировании мотивов посещения занятий физической культуры. Исходя из данной классификации, мы определили, что у опрошенных нами респондентов преобладает мотив посещения занятий физической культуры, связанный с удовлетворением потребности в выполнении обязанностей учащегося. Так, на первые места студенты выдвигают мотивы, не связанные с физическим совершенствованием (не иметь неприятностей от преподавателя, пообщаться с товарищами), в то время как преподаватели склонны считать, что в основе мотивации посещения студентами уроков физической культуры лежит потребность в движении и спортивной деятельности, а именно в стремлении быть здоровым, сильным, выносливым, ловким. У студентов этот мотив в ранге занимает лишь 4-е место.

Преподаватели выдвигают предположение, что многие студенты посещают уроки физической культуры лишь для того, чтобы получить зачет; студенты этот мотив поставили на одно из последних мест.

Единственное сходство мнений между этими субъектами образовательного процесса в том, что на 3-е место и преподаватели, и студенты поставили мотив «стать стройным, иметь хорошее телосложение, подвигаться на занятии».

Ошибочное мнение преподавателей о мотивах посещения физической культуры приводит к тому, что большинство опрошенных нами педагогов довольны отношением учащихся к уроку, однако студенты, посещая занятия физической культуры, преследуют иные цели,

нежели физическое совершенствование. Мотивы посещения занятий физической культуры, связанные с физическим совершенствованием, присущие студентам первого курса, неустойчивы и сменяются мотивами, которые с физическим совершенствованием не связаны. Активно-положительное отношение к физической культуре трансформируется в пассивно положительное, когда студенты посещают занятия, но это не связано с их желанием проявлять активность в своем физическом совершенствовании. Это, в свою очередь, сказывается на их физической подготовленности, а именно уровень физической подготовленности студентов оценивается как ниже среднего (отставание от должных норм показателей физической подготовленности достигает 58 %, т.е. студенты способны выполнить контрольные нормативы только наполовину).

Сравнивая мнения об отношении к физической культуре, мы установили, что почти все преподаватели (98 %) считают, что студенты довольны уроками физической культуры, однако среди студентов 13 % опрошенных отзываются об уроке физической культуры отрицательно, из них треть — крайне негативно.

На фоне общего положительного отношения большинства к физической культуре наблюдается их дифференцированное отношение к различным разделам учебной программы. Несоответствие мнений выявлено и в вопросах предпочтения разделов учебной программы по видам спорта. Так, большинство считают, что наиболее популярный у учащихся вид программы — спортивные игры, уточняя, что баскетбол занимает среди них первое место, на втором стоит волейбол и на третьем — футбол. Это мнение отличается от мнения студентов. Среди других видов спортивных игр они баскетбол ставят на последнее (третье) место; первое и второе места, по их мнению, занимают футбол и волейбол. В общем ранге видов спорта учебной программы спортивные игры, по мнению студентов, занимают не ведущую позицию. На первое место выдвигают плавание, хотя по программе, что этот вид спорта не является приоритетным, поставили его на 6-е место. Склонность студентов к занятиям конкретным видом спорта выражается во мнении о том, что дополнительные занятия имеют больше перспектив в плане самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья, чем учебные занятия физической культуры. Отношение к уроку физической культуры влияет на его посещаемость. В наших исследованиях большинство преподавателей высоко оценили посещаемость уроков физической культуры, указав, что студенты не пропускают уроков без уважительной причины. В то же время студенты указали, что часто пропускают занятия физической культуры из-за большой нагрузки и плохой успеваемости по специальным дисциплинам, чтобы к ним подготовиться и сдать долги. В общем, предстоит большая корректировка учебных программ с учетом будущего развития оздоровительной

физической культуры и заинтересованности студентов к творческому познанию физического совершенствования.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЦЕННОСТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Панова Е.О.

Важнейшим условием формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у студентов, как будущих педагогов, является приобщение их к ценностям физической культуры и спорта. Чем выше его уровень освоения ценностей физической культуры и спорта, тем больше вероятности использования средств физической культуры в профессиональной и общественной деятельности педагога [1,2,4].

Цель данной работы является теоретическое и экспериментальное обоснование педагогических условий приобщения студентов к ценностям физической культуры и спорта.

В процессе педагогического эксперимента были выявлены педагогические условия эффективного приобщения студентов к *интеллектуальным ценностям* физической культуры и спорта:

-целенаправленное формирование знаний о культурных наследиях в области физической культуры и спорта, достигаемое путем регулярных бесед на тему искусства и культуры в спорте, ознакомления с предметами искусства, отражающие двигательную деятельность, такими как, живопись, скульптура, архитектура, музыка, проведения занятий на природе, повышения уровня физической подготовленности, как условия гармоничного телосложения.

В процессе педагогического эксперимента были выявлены педагогические условия эффективного освоения *двигательных ценностей* физической культуры и спорта:

- самостоятельный выбор физических упражнений, развивающих физические качества занимающегося, усвоение знаний о роли физической подготовленности человека в разных жизненных условиях и экстремальных ситуациях, формирование способности к четкому ощущению различных форм движений (от элементарных до сложных), усвоение двигательного ритма физических упражнений, формирование ощущения структурного содержания двигательных действий; формирование навыков рационального расположения тела и его отдельных звеньев в пространстве и времени.

Педагогические условия эффективного приобщения студентов к *технологическим ценностям* физической культуры и спорта:

- регулярность выполнения домашних заданий студентами, по составлению комплексов упражнений общеразвивающего, оздоровительного и профилактического характера, подвижных и спортивных игр; регулярность участия в соревнованиях среди факультетов; повышение систем специальных знаний в области физической культуры и спорта, в частности спортивной терминологии, а также предъявление требований к речи и поведению преподавателя физической культуры, как к эталону и образцу для студентов.

Педагогические условия эффективного приобщения студентов к *интенционным ценностям* физической культуры и спорта:

- повышение психо-эмоционального состояния занимающегося, достигаемое путем использование музыкального сопровождения на занятиях физической культурой, чередования музыкального сопровождения в вводной, основной, заключительной частях занятия, с применением музыки разного характера, жанра, стиля; регулярные занятия физической культурой на природе.

- формирование мотивации к занятиям достигаемое путем, целенаправленного повышения физической подготовленности, уровня здоровья, разнообразия использования средств физической культуры, повышения знаний о социокультурном значении физической культуры и спорта, о влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на физиологические системы организма и гармоничное развитие занимающегося.

Педагогические условия эффективного приобщения студентов к *мобилизационным ценностям* физической культуры и спорта:

- повышение культуры жизнедеятельности, требующее соблюдения условий целенаправленного формирования морально-волевых и нравственных качеств занимающегося, на протяжении всего курса обучения, повышения физической подготовленности, формирования системы специальных знаний в области физической культуры и спорта, о разнообразии и возможностях использования средств физической культуры в процессе жизнедеятельности.

Для проверки выявленных педагогических условий, способствующих приобщению студентов к ценностям физической культуры и спорта, был проведен педагогический эксперимент с участием 48 студенток естественно-географического факультета в возрасте 17-19 лет. Были организованы контрольная групп (КГ) – 24 человек и экспериментальная группа (ЭГ) – 24 человека. Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности, которое показало отсутствие достоверных различий в КГ и ЭГ ($p > 0,05$). Диагностика уровня освоения ценностей физической

культуры и спорта, по разработанным нами критериям оценки, также не выявила существенных различий между КГ и ЭГ ($p > 0,05$).

В контрольной группе занятия проходили в соответствии с учебной программой по физическому воспитанию, в экспериментальной группе по разработанной программе физического воспитания студентов, направленной на приобщение к ценностям физической культуры и спорта.

Содержание теоретического раздела включало лекции об искусстве, отражающее двигательные действия. Студенты знакомились с изображением скульптур, архитектурных построек, живописью, связанных с физической культурой и спортом.

На занятиях внимание занимающихся обращается на четкое ощущение разнообразных форм физических упражнений, определяющих их содержание. Занимающиеся учились самостоятельно подбирать различные варианты заданного физического упражнения. Использование музыки на занятиях, улучшает настроение, самочувствие, поднимает жизненный тонус, способствует качественному выполнению физических упражнений. Кроме мышечной силы, скорости и выносливости целенаправленно развивались двигательные координации: ловкость, точность, гибкость, равновесие, прыгучесть, ритмичность и др.

Применялись также творческие двигательные задания, способствующие совершенствованию восприятия, устойчивого внимания, расширения объема двигательной памяти, аналитических способностей и других свойств интеллекта. На каждом занятии уделялось внимание формированию культуры речи, поз, мимики, жестов; проявлению прекрасного в совершенствовании техники двигательных действий.

Студентам предлагалась возможность выбора физических упражнений по интересам с учетом индивидуального уровня физической подготовленности и физического развития, роста-весовых показателей, особенностей телосложения. Студенты осваивали правила составления дневника самоконтроля, учились выделять важные показатели общего и физического состояния организма для педагога, руководителя, людей с распространенными заболеваниями и т.д.

В конце педагогического эксперимента было повторно проведено тестирование. Обработка полученных результатов показала, что по уровню общей физической подготовленности произошли положительные изменения, как в КГ, так и в ЭГ. Однако темпы прироста показателей в ЭГ были существенно выше, чем в КГ.

Выявление уровня освоения ценностей физической культуры и спорта в конце педагогического эксперимента, показало существенные различия между КГ и ЭГ, с лучшим результатом в ЭГ [3,4]. Аналогичная динамика произошла и по другим показателям уровня освоения ценностей физической культуры и спорта.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что реализация выявленных педагогических условий, является необходимой для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, направленного на приобщение студентов к ценностям физической культуры и спорта.

Литература

1. Жолдак, В.И., Сейранов С.Г. Социология физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2003. – 340 с.
2. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физ. культуры. – 1997. - № 6 – С. 10-15.
3. Назаренко Л.Д, Панова Е.О. Моделирование физического воспитания студентов нефизкультурных вузов. Интеграция инновационных систем и технологий в процессе физического воспитания молодежи: материалы докладов научно-практической конференции в 2т.: Т2, - Ульяновск: УлГТУ, 2007. – 164 с.
4. Стрельцов, В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов. // Теория и практика физической культуры, 2003, № 4, С. 16-20.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Патяев А. В., Камалова Р.Ш.

Родиной игр с использованием ракетки, фигур, шаров, проводимых на специальных площадках, считается Восточная Азия. В Китае на стенах летней резиденции императоров, в Летнем дворце, можно увидеть картины, свидетельствующие о том, что в средние века там играли в игру, напоминающую настольный теннис. Исследователи японского спорта утверждают, что в те же времена в Японии существовала народная игра, которую можно считать примитивной формой настольного тенниса.

Большое развитие игры с мячом получили в эпоху Возрождения в городах и селениях Европы, прежде всего в Италии. Там же, в Италии, зародился прообраз современного большого тенниса. Эта игра быстро стала популярной во Франции и Англии. Сначала мяч перебрасывался через сетку ладонью, затем для смягчения удара надели перчатки, в которые вскоре стали вшивать деревянные пластины для смягчения удара. На смену им пришли ракетки из дерева, которые спустя некоторое время стали обтягивать пергаментом. И только в XVI веке на ракетках появились струны. Примерно так же началась «эволюция» ракеток для настольного

тенниса, правда, это произошло значительно позже. А в современной Франции и поныне во многих селениях играют в игру, похожую на теннис, ракетками, на которых натянута пергаментная бумага [1].

Долгое время теннис имел две разновидности: одна игра велась на открытом воздухе, другая - в закрытом помещении, в специально устроенных для этого помещениях. В Англии наибольшее развитие получил лаун-теннис, то есть теннис на природе на травяных площадках. Эта разновидность игры быстро стала пользоваться популярностью в Европе, в том числе и в России. А на смену игре в помещениях пришел настольный теннис, получивший развитие в Англии в конце XIX века. Сначала мячом служила пробка из-под шампанского, затем резиновый мячик. Ракетки были деревянные, покрытые пергаментом, с длинной ручкой, нередко инкрустированной золотом, слоновой костью, ценными породами дерева. Новая игра пользовалась популярностью в аристократических кругах, в среде поклонников игры в крикет. Крикет ранее считался детской забавой, так как он не построен на физическом противоборстве и не требует больших усилий. Такими же достоинствами обладал и настольный теннис, поэтому он получил доступ в знатные клубы джентльменов [2].

Поворотным моментом в истории игры, по словам первого президента Международной федерации настольного тенниса Айвора Монтегю, стало применение целлулоидных шариков, которые в 90-х годах прошлого столетия англичанин Д. Гиббс привез из Америки для игры в своей семье. Его друг, торговец спортивными товарами Жак, приобрел патент и начал производить столы, ракетки, мячи. В Англии возникла «пинг-понговая лихорадка» (игра получила название «пинг-понг», вероятно, из-за характерного стука от удара мяча о ракетку и стол). Эта игра быстро распространилась в Европе, а затем и во всем мире, становясь популярным развлечением в кафе и ресторанах.

«Пинг-понговая лихорадка» охватила и Россию. Об этом свидетельствовала картинка в одном из номеров петербургского журнала «Нива», вышедшего в начале XX века. На ней изображены люди, играющие в пинг-понг в большом жилом доме - в каждой его комнате, в подсобных помещениях и даже на чердаке и в подвале. В то время в России были созданы любительские клубы по подобию английских, в которых русские аристократы предавались этому спортивному развлечению. Большим поклонником пинг-понга был, к примеру, Лев Толстой [3].

Постепенно определялись правила игры. Сначала счет велся до 30, 50 или 100 очков. Система счета была унифицирована в 1926 году. Именно с этого времени партия ведется до 21 очка. Вначале в настольном теннисе подачи производились, как и в большом, над головой. Принятый ныне способ подач, когда мяч направляется прежде всего на сторону

подающего, впервые найден в Венгрии, где в ту пору были очень сильные игроки, среди которых самый легендарный Виктор Варна - рекордсмен по количеству званий чемпиона мира.

Большая популярность этой игры привела к необходимости создать Международную федерацию настольного тенниса, что и было сделано в 1926 году. С этого же года стали проводиться и чемпионаты мира. Их организаторы столкнулись с проблемой длительности встреч, так как те могли продолжаться в сумме по 20 часов. Через десять лет Международная федерация сократила время одной партии до 20 минут. По современным правилам встреча может продолжаться не более 15 минут, после чего вводится правило «13 ударов». Сущность его заключается в следующем: если принимающий 13 раз безошибочно возвратит мяч на сторону противника, подававший проигрывает очко. Очередность подачи меняется после розыгрыша каждого очка.

Самое большое влияние на развитие настольного тенниса оказывало и оказывает до сих пор непрерывное совершенствование материала ракеток. Венгерский исследователь настольного тенниса доктор Л. Ормаи в этом процессе выделяет четыре периода:

- период становления – ракетки делались из дерева и обтягивались пергаментом, иногда с использованием пробковых и прочих накладок;
- классический – в ракетках использовались накладки из жесткой резины;
- переходный (короткий) – жесткую резину сменила мягкая губчатая;
- современный – ракетки производятся с двухслойными накладками типа «сэндвич» [2].

Классический период, как рассказывает Л. Ормаи, начинался с легендарного случая: «Еще в начале 900-х годов, в эпоху ракеток, обтянутых пергаментом или с пробковой накладкой, английский спортсмен Гуд накануне какого-то соревнования зашел в аптеку купить порошок от головной боли. Причитавшуюся ему сдачу положили на лист пупырчатой резины (такие листы использовали в аптеках уже с десятков лет). Движимый мгновенным озарением, Гуд купил резину, наклеил ее на свою ракетку и на следующий день с большим преимуществом выиграл встречу». Однако ракетка с резиновой накладкой распространения тогда не получила. Для этого должно было пройти еще несколько лет.

За короткое время характер игры изменился, стал более атлетичным, более разнообразным по технике. Из развлекательной игра превратилась в спортивную, и за ней окончательно утвердилось название «настольный теннис».

Применение накладок из губчатой резины позволило намного увеличить силу вращения мяча, но одновременно и замедляло игру, делая

ее однообразной. Наиболее прогрессивными оказались покрытия, придуманные японцами. Они состоят из двух слоев - верхнего резинового (пупырышками вверх или вниз) и прокладочного - из губчатой резины. Такая ракетка дает возможность вести быструю игру и придавать мячу разнообразные сильные вращения, а также отражать мяч. С 1959 года двухслойные и жесткие ракетки, то есть ракетки без прокладок, считаются официально единственно возможными вариантами ракеток для настольного тенниса.

Новые материалы для ракеток позволили существенно продвинуть вперед развитие технических средств настольного тенниса. Наибольшую роль в этом процессе сыграло изобретение нового элемента - топспина. В 1961 году на чемпионате мира японцы, пользуясь ракетками с накладками пупырышками внутрь (такие накладки называются также «софт»), стали выполнять удар справа с очень сильным верхним вращением. Сильно закрученный мяч летит к сопернику несколько замедленно, но, отскакивая, очень быстро и неожиданно уходит в сторону. Без тренировки взять такой мяч практически невозможно. Новый удар, получивший название «дьявольский мяч из Токио» или «топспин», был сразу же замечен во всем мире. Хотя его изобретатели держали ракетку хваткой «пером», оказалось, что топспин особенно удобно делать европейцам, причем не только справа, но и слева. Именно топспин слева представляет сейчас главный аргумент в споре представителей европейской школы с игроками азиатского стиля. В первый ряд выдвинулись теннисисты, владеющие этим ударом, - физически развитые, с крепкой мускулатурой, подвижные, выносливые. Благодаря топспину настольный теннис стал одним из самых технически сложных видов спорта, постичь секреты которого можно только при помощи интенсивных длительных тренировок.

Чтобы поставить всех спортсменов в равные условия, Международная федерация приняла решение об изменении цвета накладок ракеток. Теперь по Международным правилам одна накладка ракетки должна быть красной, другая - черной. Если у игрока накладки с разными свойствами, то видно, в какой момент применена та или иная накладка.

Китайские теннисисты дебютировали на мировой арене в 1953 году. Вскоре они были признаны лучшими в мире, но «культурная революция» на определенный срок прервала их восхождение. В это время мировым пьедесталом овладели игроки, главным приемом которых был именно топспин. Среди них наиболее известны имена европейцев: венгров И. Йонера, Т. Клампара, Г. Гергей; шведов Ч. Юханссона и С. Бенгтссона; югославов Д. Шурбека и А. Стипанчика. Вернувшись в 1971 году на мировую арену, китайские спортсмены были вынуждены решать проблему сверхсильных верхних вращений. И они решили ее своеобразно. Ничего в принципе не меняя в игре, китайцы часть своих многочисленных теннисистов обучили европейской манере, и, таким образом, она стала для

них привычной. Они много экспериментировали с накладками и явились создателями оригинальной игровой поверхности, получившей в спортивном обиходе название «трава». Накладка выполнена из синтетического материала, покрытого длинными пупырышками, которые придают отскакивающему мячу совершенно неожиданные траектории.

Но главное, китайские теннисисты стали еще более продуманно развивать и использовать свои скоростные качества, одновременно обогащая свою игру всеми новыми элементами. При такой сверхбыстрой игре медленный топспин соперника становится удобной мишенью для удара, а также для обманного движения. Вновь став сильнейшими в мире в 1981 году, китайские спортсмены продолжают прилежно учиться всему новому, перенимают любой ценный опыт, всячески развивают научные исследования в этой области [1].

В Советском Союзе на развитие настольного тенниса повлияла как китайская манеры игры, так и европейская школа, а изюминку в него привнесла обширная география игры на территории СССР: давние традиции имели республики Прибалтики, Закавказья, известные спортсмены выросли на Украине, в Белоруссии. Среди советских теннисистов больших успехов и огромной популярности добились Зоя Руднова, Станислав Гомозков, Татьяна Фердман, Валентина Попова. «Эпидемия» пинг-понга в России началась с Санкт-Петербурга (тогда еще Ленинграда), там же начали проходить первые соревнования и воспитываться первые чемпионы.

Настольный теннис и поныне остается популярным в России, странах Европы и других частях света. И поныне спортсмены совершенствуют технику игры, готовясь к маленьким соревнованиям и крупным чемпионатам. Приобщиться к этому виду спорта нетрудно и никогда не поздно [3].

Список литературы:

1. <http://www.pingpong.su/history.php>
2. http://www.ttsport.ru/osnovnye-elementy-tehniki-nastol_nogo-tennisa/pub.259/
3. http://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный_теннис

РОЛЬ РУКОВОДИТЕЛЯ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ИННОВАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВУЗА

Переверзева И.В., Ушников А.И.

Процесс развития инновационной культуры у преподавателей физического воспитания вуза во многом зависит от руководителей вузов. Руководители, заведующий кафедрой физической культуры вуза занимаются развитием инноваций в деятельности педагогов.

Многие авторы, исследующие проблему развития инновационной культуры, связывают ее со стилем руководства. Отмечается, в частности, что стилевые особенности руководства претерпевают изменения, вызванные:

- социально-психологическим своеобразием коллектива и объективными условиями его деятельности;
- индивидуально-психологическими свойствами руководителя И.С.Кон [19], А.А.Деркач, А.А.Исаев [8], Иванов [16], П.Э.Лэнд [27], Н.Б.Самбулова [37].

В литературе, посвященной развитию инновационной культуры, проблема стиля руководства также широко обсуждается: М.В.Прохорова [32,34], И.Н.Решетень, М.И.Фролова [39], А.А.Деркач, А.А.Исаев [8], Н.В.Жмарев [10], Р.Л.Кричевский, М.М.Рыжак [21], Л.П.Матвеев [28], Н.Б.Самбулова [37].

Первые крупные исследования стилей руководства – М.В.Прохорова [32], позволили утверждать о наличии в деятельности заведующего кафедрой физической культуры вуза трех классических стилей руководства: авторитарного, демократического и либерального, а также выявили промежуточные стили: склонный к авторитарному и склонный к либеральному. К аналогичным заключениям пришли в своих работах В.У.Агеев [2], С.Д.Неверкович [30], Е.П.Ильин, Ю.Я.Киселев [17], А.А.Сидоров, М.В.Прохорова, Б.Д.Синюхин [36], Н.И.Фролова [39], В.К.Бальсевич [25], Н.Б.Самбулова [37].

В частности, А.А.Сидоров, Н.В.Прохорова и Б.Д.Синюхин [36] отмечают, что проявление авторитарного стиля в деятельности заведующего кафедрой физической культуры вуза оценивается однозначно отрицательно. В качестве основных причин проявления авторитарного стиля руководства в сфере физической культуры М.И.Станкин и В.А.Черепов [41] считают: особенности темперамента руководителя, недостатки воспитания, попустительское отношение к поведению заведующего со стороны руководства вуза.

Демократический стиль, проявляющийся в высоком уровне использования научных принципов социального управления, признается

наиболее эффективным для использования в работе с преподавателями по физическому воспитанию [4,11,12,35,40,41,42]. Исследователи единодушно считают, что демократический стиль руководства приводит к успеху, за исключением работы с командами и физкультурными организациями, не претендующими на высокие спортивные результаты.

Исследования особенностей стилевого руководства в физкультурно-спортивной сфере приводит нас к необходимости рассмотрения соотношения руководства и лидерства как особой формы внутригруппового взаимодействия, в которых раскрываются субординационные отношения власти, авторитета и подчинения в рамках функционально-ролевой и социально-эмоциональной структуры.

Р.Л.Кричевский, М.М.Рыжак [21], В.А.Якунин [44] отмечают, что в совместной физкультурно-спортивной деятельности по достижению коллективных целей всегда имеет место определенное разделение полномочий и обязанностей. В связи с этим групповая структура представляет собой соответствующую иерархию статусов и позиций членов группы, на вершине которой находится лидер или руководитель [5,6]. Исследования К.А.Вороновой, А.И.Горюнова, Дж.Грейсона, К.О'Делла [7] и др. показали, что лидерами могут быть и на самом деле являются лица с самым разным составом и структурой личностных свойств. Дальнейший поиск факторов лидерства [14,20,21,24,44] привел исследователей к заключению о зависимости лидерства от внутригрупповых процессов. Согласно этого подхода, лидер представляет собой лицо, выражающее и реализующее с наибольшей полнотой нормы и ценности организации и занимающее ведущие позиции в ее структуре. Но и этот взгляд, по мнению Е.П.Ильина, Ю.Я.Киселева, В.К.Сафонова [17,18], не является объективным. Анализ современной зарубежной и отечественной социальной психологии спорта [25,26] свидетельствует о том, что в рамках разных групп и общностей, равно как и в различных ситуациях, одни и те же лица выступают то лидерами, то ведомыми или рядовыми исполнителями тех или иных функций. Отсюда делается вывод, что лидерство – не однозначная функция группы, а функция ситуации. Однако, по утверждению И.Ансоффа, и ситуативная теория лидерства не преодолевала ошибок прежних теорий одностороннего сведения источника лидерства к какой-то одной причине. Поэтому стало формироваться представление о многофакторной обусловленности лидерства.

Так, У.Дж.Дункан [9] выдвигает положение о том, что лидерство, его эффективность зависит от меры соответствия способа действия руководителя и той ситуации, в которой он выступает как лидер. Согласно У.Дж.Дункану, лидеры имеют разный стиль выполнения своих функций: одни из них ориентируются на решение задачи, другие – на улучшение отношений в группе. Лидер всегда находится в оппозиции либо к членам группы, либо к ее задачам и целям.

Лидер, ориентированный на эффективность выполнения, достижения общегрупповой цели, вынужден идти на ухудшение взаимоотношений с членами группы, которыми общегрупповые цели частично или полностью не принимаются. Лидеру же, ориентированному не на дело, а на интересы отдельных лиц и отношения с ними, приходится заниматься улучшением взаимоотношений в ущерб общим целям и задачам совместной деятельности.

А.В.Петровский [31] правильно отмечает, что оба типа противоречий между лидером и группой характерны для коллективов низкого уровня развития. В развитом физкультурно-спортивном коллективе (кафедре) его цели имеют одинаковую ценность для всех членов. В этом отношении противопоставление делового лидера группе и эмоционального лидера – ее целям теряет всякий смысл [15,22,31,32]. Поэтому задача по управлению кафедрой физической культуры состоит в такой организации групповой деятельности, чтобы ее социально значимые цели и содержание стали лично значимыми для каждого члена коллектива.

Цель и содержание совместной деятельности являются факторами сплочения коллектива кафедры физической культуры, регуляции взаимоотношений внутри нее, формирования единой мотивации, динамики общения, распределения функций между ее членами и т.д. [3]. Именно уровень развития коллектива кафедры оказывает существенное влияние на то, кто в нем и с какой успешностью осуществляет лидерские функции. Лидером принимается и считается тот, чьи установки и ориентации становятся референтными, т.е. исходными эталонами для всех или большинства. Лидеров подразделяют на два основных типа: деловой (инструментальный, функциональный) и эмоциональный (социально-эмоциональный, экспрессивный).

Е.С.Кузьмин, И.П.Волков и Ю.Н.Емельянов [23] считают, что роль инструментального лидера состоит в обеспечении достижения целей коллектива, а эмоционального – в обеспечении внутригрупповой интеграции. В ряде исследований [17,34,37,38] установлено, что внутри каждой из этих сфер может происходить еще более глубокая дифференциация лидерских ролей. Л.И.Уманский [38] выделил следующие разновидности лидеров: среди инструментальных: лидер-организатор, лидер-инициатор, лидер-эрудит, лидер-мастер и др.; эмоциональных – лидер эмоционального напряжения, лидер-генератор эмоционального настроения и др.

Лидерство необходимо отличать от руководства. В течение длительного периода четкого разделения этих понятий не было, и лишь в последние годы, по утверждению В.А.Якунина[43,44], они стали разграничиваться. Так, по его определению, руководство – это процесс управления деятельностью коллектива, осуществляемый руководителем как посредником социального контроля и власти на основе правовых

полномочий и норм, тогда как лидерство представляет собой процесс внутренней социально-психологической самоорганизации и самоуправления взаимоотношениями и деятельностью членов коллектива.

Социальное управление людьми в обществе на основе руководства и лидерства может выступать двуединым процессом, неразрывными сторонами которого являются правовая власть (руководство) и психологическое влияние (лидерство). В рамках управления кафедрой физической культуры вуза эти процессы воплощаются в авторитете руководителя, в его поступках, суждениях и действиях [21,23]. Личный авторитет любого руководителя, в частности и спортивного, имеет формальные и неформальные основания. С одной стороны, это авторитет должности, т.е. официальной правовой власти, с другой – авторитет руководителя как результат признания его подчиненными в качестве инструментального и эмоционального лидера. Органическое слияние в одном лице руководства и лидерства, по мнению В.У.Агеевца [1], является важнейшим условием эффективного функционирования любого спортивного коллектива (организации), в том числе и кафедры физической культуры. Однако по разным причинам авторитет власти руководителя не всегда и не во всем совпадает с его авторитетом в глазах подчиненных.

М.В.Прохорова [34] установила, что рассогласование официальной и неофициальной позиции руководителя в сфере физической культуры и спорта сопровождается, как правило, разного рода конфликтами, дезорганизующими совместную деятельность и снижающими ее эффективность. Именно поэтому единство или рассогласование формального или неформального авторитета руководителя в значительной степени определяется стилем его руководства. Поэтому при развитии инновационной культуры у преподавателей физического воспитания роль заведующего кафедрой очень велика.

Список литературы:

1. Агеевец В.У. Методологические и организационно-педагогические факторы совершенствования управления физической культурой в современном социалистическом обществе: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - М., 1986. - 55 с.
2. Агеевец В.У. Научно-технический прогресс и физическая культура. - Л.: Знание, 1988. - 32 с.
3. Ашкинази С.М. Вопросы совершенствования содержательно-методических основ обучения военнослужащих по рукопашному бою в новых руководящих документах по физической подготовке [Текст] С.М.Ашкинази: тез. док. итог. научн. конф. Воен. Ин-та физ. культуры за 1993 год. – СПб.:ВИФК, 1994. –С.42-44.
4. Бабушкин Г.Д. Анализ трудностей в деятельности тренеров по спорту // Теория и практика физической культуры. - 1984. - № 3. - С. 5-7.

5. Берг А.И. Управление, информация, интеллект. - М.: Мысль, 1976. - 383 с.
6. Бреддик У. Менеджмент в организации: Пер. с англ. – М.: ИНФРА-М, 1997. - С. 48-59.
7. Грейсон Дж., О.Делл К. Американский менеджмент на пороге XXI века: Пер. с англ. - М.: Экономика, 1991. - С. 51-68.
8. Деркач А.А., Исаев И.И. Творчество тренеров: Учебное пособие. – М.: ФиС, 1982. – 156 с.
9. Дункан У.Дж. Основополагающие идеи в менеджменте: Пер. с англ. - М.: Дело, 1996. - С. 87-94.
10. Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте. - Киев: Здоров'я, 1986. - 144 с.
11. Жолдак В.И. Социально-педагогические основы производственной культуры: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - М., 1991. - 50 с.
12. Жолдак В.И., Зуев В.Н. Управление в сфере физической культуры и спорта. - М., 2000. - 329 с.
13. Журавлев В.И. Взаимосвязь педагогической науки и практики. – М.: Педагогика, 1984. – 260 с.
14. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.-480с.
15. Зудина Л.Н. Организация управленческого труда. - М.: ИНФРА, 1997. -256 с.
16. Иванов А.Ф. Проблема активности творческой деятельности учителей сельской школы в системе повышения квалификации: Дис. ... канд. пед. наук. – М., 1972. – 229 с.
17. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебное пособие/ СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486с.
18. Ильин Е.Н. Путь к ученику. – М.: Педагогика, 1988. – 224 с.
19. Кон И.С. Социология личности.–М., 1997.– 263с.
20. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учебное пособие/ Е.А. Климов. –М.: Академия, 2007.–304с.
21. Кричевский Р.Л., Рыжак М.М. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе. - М.: Изд-во МГУ, 1985. - 223 с.
22. Кудряшова Л.Д. Каким быть руководителю. - Л.: Лениздат, 1986. - 15 с.
23. Кузьмин Е.С. Психология в управлении. - Л., 1983. – 192 с.
24. Кузьмина Н.В. Понятие «педагогическая система» и критерии ее оценки // Методы системного педагогического исследования. – М., 1980. – 368 с.
25. Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни. // Матер. Междунар. конф. "Современные исследования в области спортивной науки". - СПб.: НИИФК, 1984. - С.124-125.

26. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - № 6. - С.11-15.
27. Лэнд П.Э. Менеджмент - искусство управлять. Секреты и опыт практического менеджмента. - М.: ИНФРА-М, 1995. - С. 31-38.
28. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М.: ФиС, 1997. – 304 с.
29. Неверкович С.Д. Игровые методы подготовки кадров / Под. ред. В.В.Давыдова. - М.: Высшая школа, 1995. - 206 с.
30. Неверкович С.Д. Организационно-управленческая игра как форма и метод психологического исследования практики народного образования // Игровое моделирование. – Новосибирск, 1987. - 87 с.
31. Педагогический поиск / Сост. И.Н.Баженова. 3-е изд. – М.: Просвещение, 1989. – 560 с.
32. Прохорова М.В. Особенности коммуникативной деятельности тренера ДЮСШ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1976. - 19 с.
33. Прохорова М.В. Теоретические и методические основы формирования управленческой компетентности специалистов по физической культуре и спорту в условиях высшего физкультурного образования: Дис. ... докт. пед. наук. - СПб., 1992. - 429 с.
34. Прохорова М.В. Теоретические и методические основы формирования управленческой компетенции специалистов по физической культуре и спорту: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – СПб., 1993. - 43 с.
35. Свенцицкий А.Л. Социальная психология управления. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1976. - С. 71-76.
36. Сидоров А.А. Технология обучения в педагогическом образовании специалистов по физической культуре. – СПб., 1998. -24 с.
37. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Автореф. дисс. док. психол. наук /Н.Б. Стамбулова; СПб ГАФК. – Спб., 1999.– 40с.
38. Уманский Л.И. Психология организаторской деятельности школьников: Учебное пособие для пед. ин-тов/ Л.И.Уманский, –М.: Просвещение., 1980.–160с.
39. Фролова М.И. Социально-психологические аспекты эффективного руководства спортивным коллективом: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1978. - 18 с.
40. Черенкова С.Л. Акмеологические предпосылки совершенствования руководящей деятельности заведующего кафедрой физического воспитания вуза: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1999. - 23 с.
41. Черепов В.А. Проблемы менеджмента в сфере физической культуры и спорта: Хрестоматия. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1998. - 245 с.
42. Чернолес В.П. Внутренние и внешние барьеры инновационной деятельности в высшей военной школе// Труды Всеармейской НПК

«Инновационная деятельность в Вооруженных силах РФ». СПб.: ВУС, 2003.

43. Якунин В.А. Обучение как процесс управления - Л., 1988. – 160 с.

44. Якунин В.А. Педагогическая психология: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во Михайлова В.А.: Изд-во «Полиус», 1998. – 639 с.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ ИННОВАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ

Переверзева И.В., Кирьянова Л.А.

Основой совершенствования образовательного процесса в вузах становится переход от концепции потребления знаний, необходимых для деятельности в определенных стандартных условиях, к концепции развивающего личность образования. Основная цель такого образования – «разбудить» в человеке творца, развить заложенный в нём творческий потенциал, воспитать смелость мысли, уверенность в своих силах, способность генерировать новые нестандартные идеи, имеющие общечеловеческую ценность, т.е. развить те качества, которые характеризуют уровень инновационной культуры личности.

Такая цель требует от системы высшего образования: обеспечения подготовки высококвалифицированных специалистов и ответственных граждан, способных понимать сущность возникающих в обществе противоречий при этом находить нетрадиционные пути их разрешения; генерации и распространения новых знаний путём активного участия в инновационной деятельности; формирования у педагогов системных представлений об инновационных процессах, относящихся к образовательному пространству; создания условий для участия всех субъектов системы профессионального образования в инновационных процессах. Выполнение этих требований возможно при реализации индивидуального подхода к развитию инновационной культуры у преподавательского состава вузов.

Современной наукой признано, что уникальность человека заключается, прежде всего, в саморазвитии, самосовершенствовании. Получая от природы индивидуальный потенциал (генетический, биологический, морфологический, физиологический, психологический), человек во взаимодействии с природой реализует его (свои возможности), саморазвиваясь. Процесс такого развития зависит от возможностей самого человека (его потенциала), условий, в которых он находится, и своеобразия взаимодействия (личной активности) его со средой обитания [1,2].

Теорией и практикой давно установлено, что как природное существо человек в своем развитии подчиняется определенным

закономерностям. Другими словами: реальные возможности конкретного человека, в определенных условиях и в зависимости от своеобразия личной активности по отношению к себе, окружающей действительности, получают адекватное развитие. Отсюда вытекает другое весьма существенное положение: всякое нарушение условий закономерного развития данного явления ведет к созданию иной среды и соответствующему ее изменению. Познавая человека (преподавателя по физическому воспитанию), закономерности его развития, факты, влияющие на динамику данного процесса, можно способствовать созданию таких условий, которые обеспечивали бы их целенаправленность: стимулирование (сдерживание) развития определенных (профессиональных) качеств личности, предупреждение тех или иных действий и поступков, активизацию работы над собой, над своим систематическим самосовершенствованием [10].

Оптимальное сочетание возможностей конкретного человека (педагога), условий, в которых он находится, и целенаправленной активности в определенной сфере создают для него (преподавателя) наиболее благоприятную сферу. В такой сфере человек (педагог) может получить максимальное (желаемое) развитие. Перед высшими учебными заведениями и стоит проблема создания соответствующей среды, оптимальной для развития инновационной культуры у каждого преподавателя. С этой целью руководящему звену вуза необходимо знать возможности каждого педагога, уметь создавать для него адекватные условия и добиваться того, чтобы он проявил необходимую в этой среде активность в самореализации своего «я». Такое возможно только на основе индивидуального подхода. Индивидуальный подход понимается как педагогический прием. На наш взгляд, индивидуальный подход представляет систему целенаправленного изучения особенностей личности преподавателя и обеспечение непосредственного и опосредованного педагогического взаимодействия с ним (воздействия на него) в интересах эффективного профессионального совершенствования, разностороннего воспитания и развития инновационной культуры с учетом возможностей этого педагога. Индивидуальный подход к человеку в интересах воспитания и называют индивидуальной воспитательной деятельностью; в интересах обучения – индивидуализацией обучения [9].

Необходимо подчеркнуть, что под термином «работа» обычно понимается затрата энергии на что-либо. Термин «деятельность» есть «специфическая форма общественно-исторического бытия людей, целенаправленное преобразование ими природной и социальной действительности... Любая деятельность, осуществляемая ее субъектом, включает в себя цель, средства, сам процесс преобразования и его результат». Следовательно, выражение «индивидуальная работа» по содержанию неверное. На наш взгляд, правильнее следовало бы называть «индивидуальная деятельность руководящего звена вуза по отношению к

преподавателю». Именно это и подразумевали исследователи и практики, используя термин «индивидуальная работа» [3].

В педагогике уже давно сложилось представление, что теория и практика обучения есть активный двуединый процесс. В данном процессе и педагог и обучаемый – активны. Педагог целенаправленно воздействует, обучаемый – как-то относится к этому воздействию: положительно, безразлично (равнодушно) или даже агрессивно. Следовательно, на практике, это ни что иное, как взаимодействие. Однако в предшествующих исследованиях активность рассматривается только с одной стороны – педагога – как его целенаправленное воздействие [4,5]. Суть проблемы заключается в том, что педагог организует и практически реализует целенаправленное педагогическое взаимодействие с обучаемым: помогает ему, направляет, подсказывает, поддерживает, побуждает к активности в чем-то, предупреждает, контролирует, принуждает и т.д. В процессе взаимодействия обучаемый по-своему относится к педагогу и его образовательной деятельности. Это может проявляться в качестве выполнения обучаемым служебных обязанностей, распоряжений, поручений, отношений к учебе, предметности и активности в работе по саморазвитию, самосовершенствованию, поведению, а также в создании им видимости безразличия или активности в противодействии усилиям педагога. Изложенное позволяет выделить определенные уровни взаимодействия в индивидуальном процессе обучения: непосредственного взаимодействия педагога с обучаемым; опосредованного взаимодействия педагога с обучаемым; личной осознанной активности обучаемого во взаимодействии и в работе над собой.

Исследования показывают, что целью индивидуального подхода руководства вуза является: создание наиболее оптимальных условий для максимального проявления инновационной культуры и целесообразного развития возможностей каждого педагога посредством самосовершенствования в интересах всестороннего развития. В центре внимания – всестороннее познание индивидуальных особенностей каждого педагога, его потребностей, интересов, возможностей. В основе нашего исследования лежит личностный социально-деятельностный подход, сущность которого заключается в том, что изучение индивидуальных особенностей преподавателя физического воспитания вуза целенаправленное педагогическое воздействие и взаимодействие с ним в соответствии с поставленной целью происходит в реальных условиях образовательной деятельности в динамике, с учетом социальных факторов, таких как: потребностей профессиональной деятельности, особенностей педагогического коллектива, места расположения вуза, возможностей преподавателей.

Индивидуальный подход реализуется на практике в соответствии с требованиями педагогической практики. Началом изучения являются результаты оценки профессиональных действий. Сущность

индивидуального подхода наиболее полно проявляется в его функциях, среди которых можно выделить следующие:

- познавательная (диагностическая) функция – в процессе всей образовательной деятельности происходят целенаправленное и стихийное изучение и более глубокое познание индивидуальных особенностей преподавателя;

- прогностическая функция – необходимость реализовать знание особенностей и возможностей педагога в прогнозировании его профессионального совершенствования;

- функция индивидуального развития, научения и формирования инновационной культуры;

- функция стимулирования (побуждения) к определенной деятельности, самосовершенствованию;

- профилактическая (предупреждения) функция.

Следует заметить, что все названные функции тесно взаимосвязаны и взаимодополняют друг друга. Необходимо помнить, что познание человека выступает основой прогнозирования его поведения, действий и поступков, самосовершенствования и на основе этого определения путей целесообразного педагогического взаимодействия (воздействия на него) по предупреждению ошибок, организации помощи, поддержки, стимулированию и т.д. [6,7]. Организация и практическая реализация индивидуального подхода требует учета основных закономерностей и принципов. Проблема закономерностей в педагогике – одна из наиболее сложных и недостаточно разработанных. На основе изученной литературы [8], необходимо выделить наиболее общие закономерности, проявляемые в процессе индивидуального подхода:

1. Соответствие целей индивидуального подхода к педагогу его профессиональному предназначению.

2. Единство целей, содержания и путей практической реализации индивидуального подхода.

3. Соответствие целей индивидуального подхода, путей их достижения возможностям и педагогов, и обучаемых.

4. Особенность развития личности зависит от характера ее участия в деятельности в различных условиях обстановки (учебной, профессиональной деятельности, общения, приобщения к духовным ценностям и пр.), а интенсивность – от уровня осознанной активности в ней.

5. Зависимость эффективности индивидуального подхода к педагогу от его отношения к задачам кафедры физической культуры вуза и самосовершенствованию.

6. Зависимость отношения заведующего кафедрой физической культуры к индивидуальному подходу и его действенности от развитости у него способности к сопереживанию в успехе и неудачах преподавателя.

7. Зависимость эффективности (действенности) индивидуального подхода от педагогического мастерства заведующего кафедрой

физической культуры вуза, его умения опираться на положительные особенности педагога, стимулировать самосовершенствование.

8. Опережающее отражение действительности в поведении и развитии личности педагога; наличие перспектив у преподавателя, стимулирующих его активность в работе над самосовершенствованием.

9. Единство и согласованность всех руководителей вуза и заведующего кафедрой физической культуры в педагогических усилиях при реализации индивидуального подхода к данному преподавателю.

10. Соответствие условий обстановки потребностям практической реализации целей индивидуального подхода к педагогу в процессе развития у него инновационной культуры.

Изложенные закономерности позволяют наиболее полно и целенаправленно решать педагогические задачи в процессе индивидуального подхода к развитию инновационной культуры у преподавателей. В условиях высшего учебного заведения индивидуальный подход дает возможность решать следующие задачи:

1. Охватить повседневным вниманием и целенаправленным взаимодействием (педагогическим влиянием) каждого преподавателя.

2. Всесторонне изучать и знать индивидуальные особенности и способности каждого преподавателя и педагогически целесообразно использовать эти знания в учебном и воспитательном процессе.

3. Педагогически грамотно выбирать формы, методы, средства и приемы взаимодействия с преподавателем с учетом обстановки, уровнем его подготовленности, особенностей и целей его развития.

4. Умело создавать обстановку – педагогические ситуации для обеспечения эффективности развития инновационной культуры у преподавателей по физическому воспитанию вуза.

5. Своевременно корректировать взаимоотношения в системе «руководитель – подчиненный».

Индивидуальный подход к педагогу имеет свою структуру и содержание (рис. 1). При этом заведующий кафедрой физической культуры вуза как субъект обучения и воспитания должен определить цель, задачи индивидуального подхода, спланировать средства, формы и методы педагогического воздействия, а затем, на основе контроля, внести коррективы в содержание индивидуального взаимодействия с преподавателями. Таким образом, анализируя систему функций, закономерностей и задач, можно сформулировать содержание индивидуального подхода к преподавателю физического воспитания вуза, которое включает в себя логическую цепь взаимосвязанных педагогических воздействий. Рассмотрение такого воздействия позволяет понять сложность механизма индивидуального подхода к преподавателю при развитии у него инноваций в деятельности.

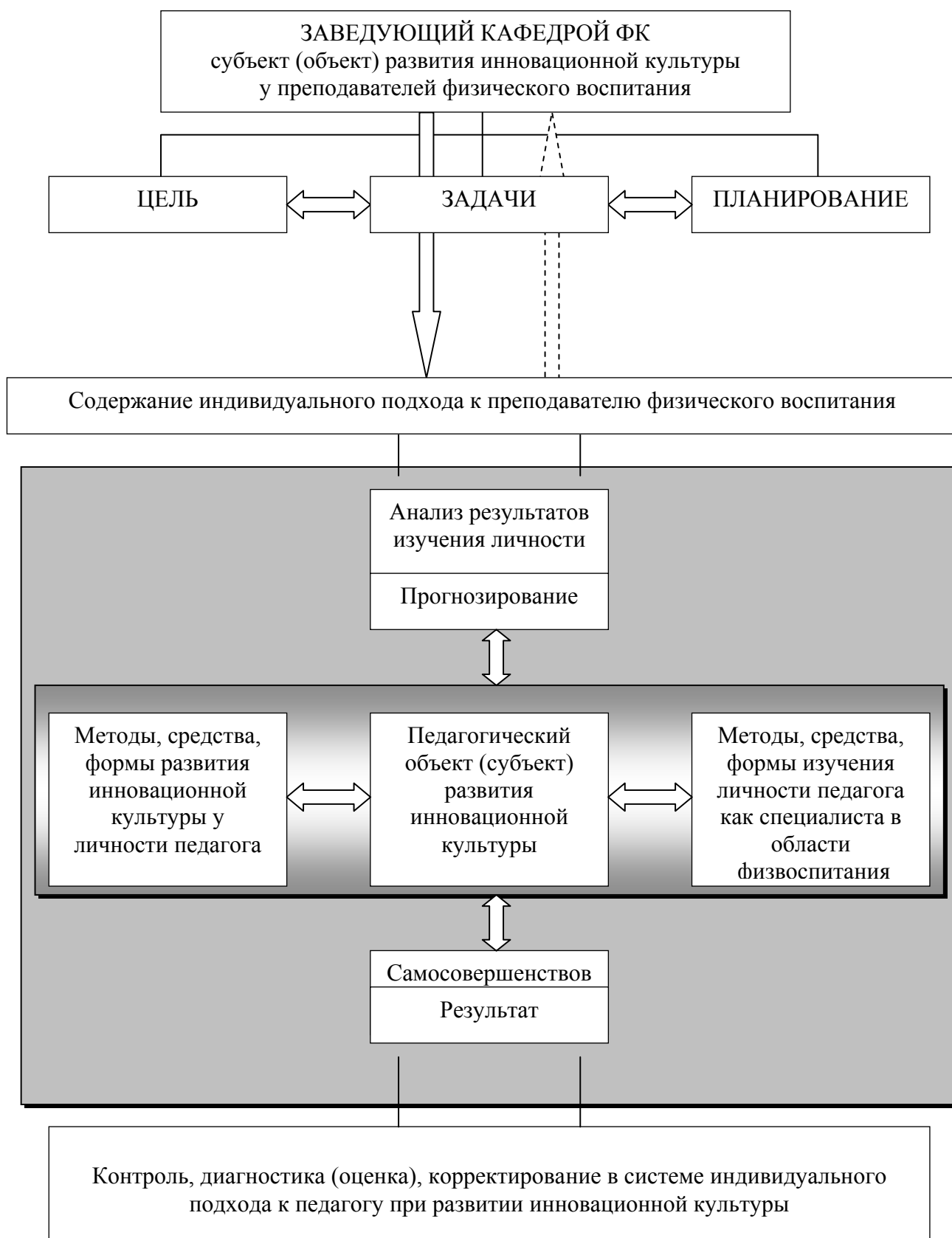


Рис.1. Структура и содержание индивидуального подхода к развитию инновационной культуры у преподавателей по физическому воспитанию вуза

Список литературы:

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекопознания. – М.: Наука, 1977. – 380 с.
 2. Анохин П.К. Социальное и биологическое в природе человека. – М.: МГУ, 1975. – С. 301-308.
 3. Гардин Л.Ю. Теория и практика педагогического стимулирования: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 1979. – 31 с.
 4. Деменцев А.Д. Развитие творческой активности учителей и совершенствование их мастерства: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1972. – 21 с.
 5. Дистверг А. Руководство к образованию немецких учителей // Избр. пед. соч. – М.: Учпедгиз, 1956. – С. 55-208.
 6. Есарева З.Ф. Особенности деятельности преподавателя высшей школы. – Л.: ЛГУ, 1974. – 112 с.
 7. Журавлев В.И. Взаимосвязь педагогической науки и практики. – М.: Педагогика, 1984. – 260 с.
 8. Каган М.С. Человеческая деятельность. – М.: Политиздат, 1974. – 318 с.
 9. Калюжный А.С. Психология коллектива воинского подразделения: Учеб. пос. Н.Новгород: НГТУ, 2004 - 156 с.
- На иностранном языке
10. Pasamore J.A. The Philosophy of teaching. - Cambridge Wnivers. press, 1980.

ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ВОЛЕЙБОЛА

Пономарёв Н.Е., Камалова Р.Ш.

Многие склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом. Попробуем проследить за историей развития волейбола.

Сохранились, например, хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли «фаустбол». На площадке размером 90х20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников [6].

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Годом позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название — «волейбол». В 1916 году были опубликованы первые правила волейбола [4].

Основные правила игры сформировались в 1915—25 гг. В странах Америки, Африки, Европы практиковался волейбол с шестью игроками на площадке, в Азии — с девятью или двенадцатью игроками на площадке 11х22 м без смены позиций игроками во время матча [6].

В 1922 году проведены первые общенациональные соревнования — в Бруклине состоялся чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В том же году была образована федерация баскетбола и волейбола Чехословакии — первая в мире спортивная организация по волейболу. Во второй половине 1920-х годов возникли национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В тот же период формируются главные технические приёмы — подача, передачи, атакующий удар и блок. На их основе возникает тактика командных действий. В 1930-е годы появились групповой блок и страховка, варьировались атакующие и обманные удары. В 1936 году на конгрессе международной федерации по гандболу, проводившемся в Стокгольме, делегация Польши выступила с инициативой организовать технический комитет по волейболу как часть федерации по гандболу. Была образована комиссия, в которую вошли 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 страны Азии. Членами этой комиссии в качестве основных были приняты американские правила с незначительными изменениями: замеры проводились в метрических пропорциях, мяча можно было касаться всем телом выше пояса, после касания мяча на блоке игроку было запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин — 224 см, зона подачи была строго ограничена.

После окончания Второй мировой войны (1939—1945) стали расширяться международные контакты. 18—20 апреля 1947 в Париже состоялся первый конгресс Международной федерации волейбола (FIVB) с участием представителей 14 стран: Бельгии, Бразилии, Венгрии, Египта, Италии, Нидерландов, Польши, Португалии, Румынии, США, Уругвая, Франции, Чехословакии и Югославии, которые и стали первыми официальными членами FIVB. В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужских команд. В 1951 году на конгрессе в Марселе FIVB утвердила официальные международные правила, а в её

составе были образованы арбитражная комиссия и комиссия по разработке и совершенствованию правил игры. Первым президентом FIVB был избран французский архитектор Поль Либо, впоследствии неоднократно переизбиравшийся на этот пост до 1984 года. В 1957 году на 53-й сессии Международного олимпийского комитета волейбол был объявлен олимпийским видом спорта; на 58-й сессии принято решение о проведении волейбольных соревнований среди мужских и женских сборных на Играх XVIII Олимпиады в Токио [3].

В 1984 году Поля Либо сменил на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат из Мексики. По инициативе Рубена Акосты произведены многочисленные изменения в правилах игры, направленные на повышение зрелищности соревнований. С 1998 года такая система подсчёта очков распространяется на весь матч, в том же году появилось амплуа либеро.

В начале 1980-х появилась подача в прыжке и почти перестала применяться боковая подача, увеличилась частота нападающих ударов с задней линии, произошли изменения в способах приёма мяча — прежде непопулярный приём снизу стал господствующим, а приём сверху с падением почти исчез. Сузились игровые функции волейболистов: например, если раньше в приёме были задействованы все шесть игроков, то с 1980-х годов выполнение этого элемента стало обязанностью двух доигровщиков.

Игра стала более силовой и быстрой. Волейбол увеличил требования к росту и атлетической подготовке спортсменов. Если в 1970-е годы в команде могло не быть вообще ни одного игрока ростом выше 2-х метров, то с 1990-х годов всё изменилось. В командах высокого класса ниже 195—200 см обычно только связующий и либеро.

С 1990 года стала разыгрываться Мировая лига по волейболу, ежегодный цикл соревнований, призванный увеличить популярность этого вида спорта во всём мире. С 1993 проводится аналогичное соревнование у женщин — Гран-при [2].

Список литературы:

1. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. и др. Физическая культура - Высшая школа - 1989 .
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист - Учебное пособие для тренеров. - Москва: Физкультура и спорт - 1988.
3. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николаенко Н.Г. Физическое воспитание: Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. - Высшая школа - 1984 .
4. Ивойлов А.В. Волейбол для всех. - М., 1987.
5. Фидлер М., Шайдерайт Д., Шрайтер К. Волейбол. - М., 1972.

УЧАСТИЕ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА «КРЫЛЬЯ СОВЕТОВ» В ЧЕМПИОНАТАХ СССР В ПОСЛЕВОЕННЫЕ ГОДЫ

Росляков В.И.

История футбола в Самаре началась в 1911 г. Эта великая английская игра нашла у нас своих первых поклонников. По подобию Петербурга, Москвы и некоторых других крупных городов России, футбол начинался с «диких» команд. Об этом писалось в тогдашней самарской прессе – газета «Голос Самары» от 21 сентября 1911 г., в которой говорится о том, что «футбол, посеянный в Самаре преподавателем реального училища г. Силландером, дает уже хорошие плоды – в Самаре пять команд».²

Много соревнований и игр по футболу состоялось в Самаре и, в последствии, в Куйбышевской области до Великой Отечественной войны.

Уже в 1942 году футбол в городе вновь ожил, немалая заслуга в чем принадлежала тогдашнему председателю городской футбольной секции, большому энтузиасту спорта Ивану Тимофеевичу Шурочкину.

В начале 1942 года на имя наркома авиапромышленности А.И.Шахурина было направлено письмо за подписью председателя ЦК профсоюза отрасли Вассермана с просьбой организовать перевод в Москву 27 бывших столичных футболистов, оказавшихся в эвакуации в Молотове (теперь - Пермь) и Куйбышеве (Самара). 12 апреля на этом письме появилась резолюция заместителя наркома П.В.Дементьева: «Было бы неплохо организовать сильную футбольную команду в Куйбышеве и Молотове, а вызывать в Москву лучших нецелесообразно»³. Это и стало толчком к созданию в нашем городе команды "Крылья Советов" - сборной из числа работников авиационных предприятий. Работа по формированию команды проводилась под руководством председателя только что созданного в Куйбышеве спортобщества «Крылья Советов» Н.А.Могучих и тренера А.К.Абрамова.

Немало матчей провела команда с 1942 г., но только выступления в разных соревнованиях 1944 г. позволили ей добиться права на участие в первенстве страны. 3 июля 1945 г. на стадионе «Локомотив» состоялся первый официальный матч прерванного войной первенства СССР по футболу для команд второй группы. Встречались команды «Крылья Советов» (Куйбышев) и «Торпедо» (Горький). Игра закончилась со счетом 1:1. Затем Куйбышевская команда крупно обыграла спартаковцев Ленинграда, а затем «Балтфлот». Победная поступь была продолжена в городах Новосибирске, Челябинске, Свердловске и Перми.

Не только успехи, но и поражения сопровождали команду. Так, в воскресный день 1 августа 1945 г. на стадионе «Локомотив» состоялась

² Крылья Советов. История, имена... Самара, 2000, с.4

³ E:\pobeda60_samara_ru\sites\10\index.htm

очередная игра на первенство страны по футболу. Команда «Крылья Советов» встречалась с командой Тбилисского Дома Красной Армии. В результате игры Крылья понесли первое в сезоне поражение с большим счётом 4:0.⁴ Крупными недостатками в этом матче явились неточные передачи мяча в линии нападения, медлительность игроков правого и левого края защиты.

В том памятном сезоне коллектив «КС» набрал 27 очков из 34 возможных и, опередив своих соперников, завоевал право в 1946 г. играть в группе сильнейших.⁵ За команду играли: вратари А. Головкин, П. Лобов; защитники В. Новиков, В. Мурзин, И. Рожков, Б. Герасимов; полузащитники И. Петров, П. Бурмистров; нападающие П. Соломатин, К. Ратников, И. Дьяков, Д. Синяков, С. Румянцев, И. Пукало. Играющим тренером был Виктор Иванович Новиков.

Дебют «КС» в первой группе 1946 г. стал дополнительным стимулом для развития футбола в городе. Впервые у команды первого эшелона появились дублирующие составы, сыгравшие в своём чемпионате. В дубль «КС» были включены все сильнейшие футболисты города.

21 апреля 1946 г. в Алма-Ате наши футболисты провели свой первый матч в высшем дивизионе СССР и уступили ленинградскому «Зениту» (1:2). Первый гол «КС» в высшей лиге на счету Виктора Новикова. Неудачно сложился и первый домашний матч с московскими армейцами (1:4). Затем последовала серия из трёх ничьих и поражение в столице от «Торпедо» (0:3). После ничьей дома с «Трактором» из Сталинграда был разгром в матче с чемпионом страны московским «Динамо» (0:8). Сказывался недостаток опыта у наших футболистов. Только в 13-м матче чемпионата куйбышевцы сумели в Ленинграде одолеть «Зенит» 2:0.

Второй круг «КС» провели увереннее, набрав 10 очков против четырёх в первом. Таким образом, в 22 матчах было 3 победы, 8 ничьих, 11 поражений, соотношение мячей 16:52. С 14-ю очками команда заняла 10 место из 12 и тем самым была выполнена задача закрепиться в группе сильнейших.

В стартовом матче чемпионата СССР первой группы 1947 г. наши футболисты 2 мая принимали динамовцев г.Минска. Гол В.Проворного принёс успех «КС» со счётом 1:0. Но успех закрепить не удалось, так как в последующих четырёх матчах команда потерпела поражение в Москве и Ленинграде. После первого круга «КС» имели только 7 очков и занимали в турнирной таблице лишь 12 место, на 2 очка опережая минчан.

Вторую половину чемпионата наши футболисты провели гораздо увереннее, набрав 15 очков, что позволило занять команде почетное 7 место. У «КС» в 24 матчах было 8 побед, 6 ничьих, 10 поражений, в

⁴ «Волжская коммуна», 01.08.1945 «Футбол. Встреча Куйбышев – Тбилиси»

⁵ А.И. Курагин, В.С. Бондарь «Наш край после войны», Куйбышев, 1970, с. 12

результате которых команда набрала 22 очка. Это был успех «Крыльев», и спортивная пресса высоко оценила итоговое место наших футболистов.

Накануне чемпионата 1948 г. «КС» понесли существенные потери в составе. Защитник Крижевский и крайний нападающий Дьяков, полузащитник Соломатин перешли в московское «Торпедо». По этому поводу 11 марта было проведено бюро Куйбышевского горкома ВЛКСМ, где поднимался вопрос о готовности команды мастеров «КС» к участию в розыгрыше на первенство СССР, где было указано тренерскому составу на неудовлетворительную политико-воспитательную работу среди игроков. «Воспитанники команды Крижевский, Дьяков и Соломатин, потеряв чувство ответственности за свою команду, честь города, самовольно ушли из команды. Футбольно-хоккейная секция при городском комитете по делам физкультуры и спорта (председатель секции т. Шурочкин) не руководит и не контролирует учебно-тренировочный процесс футбольной команды мастеров, которая не передаёт практический опыт игры футболистам города, не вырашивает среди них достойное пополнение для своей команды».⁶

Итоговое 11 место было значительным шагом назад по сравнению с 1947 годом. Однако городской комитет по делам физической культуры и спорта при Куйбышевском Горисполкоме выделял значительные суммы на счет завкома завода им. Фрунзе (80 тыс. руб.) на содержание футбольной команды ДСО «КС» и на премии особо отличившимся футболистам этой команды (40 тыс. руб.).⁷

Накануне сезона 1949 г. «КС» пополнили новые игроки: нападающие Б.Смыслов из московского «Спартака», В.Ворошилов, И.Горшков из московских «КС»; из местных команд были приняты Н.Поздняков, В.Корнилов и И.Гаврилов. В итоге «КС» в 34 матчах имели 10 побед, 12 ничьих, 12 поражений и с 32 очками заняли 10 место, что было шагом вперед по сравнению с предыдущим чемпионатом. Интересным фактом является то, что Исполнительный комитет областного Совета депутатов трудящихся вынес решение № 1217 от 26 сентября 1949 г. о выделении средств комитету по делам физической культуры и спорта при Куйбышевском Горисполкоме. Он обязал областной финансовый отдел (т. Свинцова) перечислить 10 тыс. руб. из средств по отчислениям за добычу нефти Комитету для команды мастеров футбола «КС».⁸ Опираясь на данный факт, можно сделать вывод о том, что команда мастеров в эти годы поддерживалась финансовыми средствами из разных источников.

Число участников чемпионата страны 1950 г. в первой группе, получившей название класс «А», было вновь увеличено. 19 команд из 12 городов приняли участие в первенстве, стартовавшем 1 апреля. «КС»

⁶ ЦГАСО, Ф.Р-4164, ОП.1, Д.18, л.317

⁷ ЦГАСО, Ф.Р-4164, ОП.1, Д.18, л.443

⁸ ЦГАСО, Ф.Р-4164, ОП.1, Д.18, л.23

первый круг завершили с 24 очками на 4 месте. Судья всесоюзной категории С.Савин писал в «Советском спорте»: «Команда «КС» добилась в этом году исключительного для себя успеха, войдя в первом круге в лидирующую пятёрку. Относить это только за счет оборонительной тактики неверно. Коллектив достиг определенных успехов в учебно-тренировочной и воспитательной работе. Эти успехи следует закрепить и развивать».⁹ Местные исполнительные органы власти г. Куйбышева не оставались в стороне и поддерживали игроков команды финансовыми вливаниями. Решением Исполкома № 26/505 от 1 июня 1950 г. футболистов команды «КС» премировали в размере 12 тыс. руб. за счет нефтяных отчислений, отмечая хорошую игру в розыгрыше первенства Советского Союза.¹⁰ И 6 июля 1950 г. было принято решение № 678 о выделении 30 тыс. руб. городскому комитету по делам физкультуры и спорта для выдачи пособий футбольной команде «КС» из тех же отчислений.¹¹ А решением № 822 от 2 августа выделено 10 тыс. руб. на санаторное лечение команды мастеров «КС».¹²

В 36 встречах наши футболисты имели 15 побед, 10 ничьих, 11 поражений, по 44 забитых и пропущенных мяча и с 40 очками заняли 7 место. 15 побед за сезон в 1950 г. – до сих пор командный рекорд «КС» в высшей лиге. К началу чемпионата 1951 г. главному тренеру А.К. Абрамову удалось создать сыгранный футбольный ансамбль. Стабильность состава «Крылья Советов» позволила на высоком уровне проводить большинство матчей.

Таким образом, за пять послевоенных лет футбольная команда «Крылья Советов» при поддержке областных партийных и исполнительных органов власти, комитета по физической физкультуры и спорта г. Куйбышева превратилась в одну из сильнейших команд высшей лиги первенства Советского союза.

⁹ Крылья Советов. История, имена... Самара, 2000, с. 25

¹⁰ ЦГАСО, Ф.Р-4164, ОП.1, Д.48, л.16

¹¹ ЦГАСО, Ф.Р-4164, ОП.1, Д.48, л.17

¹² ЦГАСО, Ф.Р-4164, ОП.1, Д.48, л.21

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В КОНТЕКСТЕ ИЗУЧЕНИЯ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КУЙБЫШЕВСКОЙ ОБЛАСТИ

Росляков В.И.

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

Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков. Здоровые дети среди школьников младших классов составляют 10-12%, а среди старших - всего 5%.¹³ Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта. Государство и общество стремится активно использовать и поддерживать её, укрепляя здоровье населения.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Помимо этого общемировой тенденцией является колоссальный рост интереса к спорту высших достижений. Данная тенденция отражает фундаментальные сдвиги в современной культуре.

В настоящее время в стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. По сути дела, можно говорить о том, что в России возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия. К сожалению, государство в последние десять лет резко ограничило свое влияние на политику укрепления здоровья граждан и формирование их поведенческих устремлений к занятиям физической культурой и спортом. Если в советское время эта социальная сфера имела жесткое государственное регулирование и контроль, что обеспечивало СССР лидирующие позиции в физическом воспитании граждан и в спорте высших достижений, то за годы реформ она, по сути дела, была брошена на произвол судьбы.

Перестройка народного образования в стране поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов. В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично

¹³ Рожков П.А. Развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства. Теория и практика физической культуры № 1., 2002

развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. Большое значение при этом имеет не только получение практических навыков в выполнении физических упражнений, но и приобретение соответствующих знаний по истории развития физической культуры и спорта на родной земле.

Так, в программе по физической культуре теоретического раздела самарских вузов есть темы, касающиеся развития физической культуры и спорта в Куйбышевской области в послевоенное время. Одна из них посвящена становлению и развитию физкультурного движения в период восстановления разрушенного хозяйства в СССР после Великой Отечественной войны.

Обратимся к конкретным историческим фактам. Уже 20 мая 1945 г. в Куйбышеве, Сызрани, Чапаевске, Кинеле и в селах тысячи юношей и девушек вышли на старт профсоюзно-комсомольского весеннего кросса. На стадионах состоялись областные состязания баскетболистов и первый послевоенный праздник школьников. Сотни туристов отправились на шлюпках в увлекательное путешествие по «Жигулёвской кругосветке». На Волге был поднят флаг VI Поволжской парусной регаты с участием яхтсменов Москвы, Горького, Саратова, Куйбышева.

3 июля 1945 г. на стадионе «Локомотив» состоялся первый матч прерванного войной первенства СССР по футболу для команд второй группы. Встретились команды «Крылья Советов» (Куйбышев) и «Торпедо» (Горький). В том памятном сезоне коллектив «Крылья Советов» набрал 27 очков из 34 возможных и, опередив своих соперников, завоевал право в 1946 г. играть в группе сильнейших.¹⁴

Много лет находилась в лиге сильнейших футбольных коллективов Куйбышевская команда. Были у неё спады в 1956 и 1960 гг. – она покидала класс «А». Были подъёмы: в 1951 г. «Крылья Советов» заняли 4-е место в чемпионате союза, и дважды наши футболисты становились финалистами Кубка СССР, лишь с минимальным преимуществом уступали соперникам: в 1953 г. – московскому «Динамо», а в 1964 г. – киевскому «Динамо». Команду возглавляли ветераны коллектива: заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер РСФСР В.И. Карпов, мастера спорта И.А. Ширяев и Н.И. Поздняков. А сколько замечательных игроков дали «Крылья Советов» большому футболу. Среди них К. Крыжжевский, А. Гулевский, В. Ворошилов, Н. Оснин, Г. Хусаинов, Б. Казаков Б. Кох.

За первое послевоенное десятилетие с 1948 по 1958 гг. Куйбышевская область значительно выросла как по массовости так и по мастерству. Если в 1948 г. в области было 719 коллективов физкультуры с числом физкультурников 37130, то к 1958 г. физкультурная организация объединила 1763 коллективов физкультуры с числом занимающихся 200

¹⁴ «Куйбышевская область», Куйбышев, 1967, с. 586

тысяч человек. Увеличился охват секционной работой, где число занимающихся в секциях возросло с 83246 человек почти до 300 тысяч, больше, чем в три раза.¹⁵

Ранее существовавшие 25 добровольных спортивных обществ реорганизовались в восемь крупных областных советов обществ: «Труд», «Буревестник», «Урожай», «Динамо», «Спартак», «Трудовые резервы», «локомотив» и «Водник». А в 1959 г. был создан областной совет Союза спортивных обществ и организаций. Куйбышевцы стали чаще выходить на большую спортивную арену и добиваться высоких результатов.

В послевоенное время звания чемпионов РСФСР по легкой атлетике были удостоены преподаватели вузов П.И. Иванов, П.Г. Елхов, студент авиационного института Б. Кравченко и фрезеровщица В. Кузнецова. Обладателями этого титула стали также пловцы Н. Пушкин, Л. Зудилова, Б. Карташов, тяжелоатлет С. Ромасенко, гребцы на байдарке В. Блохин, с. Козлов. Семикратным чемпионом республики по борьбе самбо стал И. Песоцкий.

Имена наших спортсменов стали известны далеко за пределами Куйбышевской области. В 1952 г. звание чемпиона СССР по гребле на шлюпке-одиночке завоевала А. Кришень, на всесоюзных соревнованиях по стендовой стрельбе золотыми медалями были награждены К. Титова и Е. Селиверстова. Лучшие куйбышевские спортсмены были удостоены звания «Мастер спорта СССР»: гимнастка Г.П. Елхова, волейболист А. Федосеев, легкоатлет К. Игнатов, яхтсмен В. Ларешин, боксер М. Шадонов, шахматист Л. Полугаевский, конькобежец Л. Зайцев, городошник Л. Фомин, велосипедисты В. Кравцов и В. Петров. К 1957 г. в области было уже 42 мастера спорта.¹⁶

В последующие годы темпы спортивного роста куйбышевцев значительно возросли. Обладателем двух золотых медалей чемпиона мира среди студентов, а также победителем многих крупных международных шахматных турниров стал гроссмейстер Л. Полугаевский. В составе сборной команды страны он завоевал звание чемпиона Европы и мира. Участником олимпийских игр в Инсбруке был чемпион Европы и двукратный чемпион СССР Л. Зайцев. Вторым призером первенства мира по классической борьбе оказался Н. Гораев, звание чемпиона Европы было присвоено тяжелоатлету В. Марзагулову, гребцу на байдарке Н. Конистяниной, стрелкам И. Мейтину и З. Кормушкиной.

Анализируя всё это, можно сказать, что в первые послевоенные десятилетия спорт играл в жизни советского народа особую роль. Он закладывал основы полноценной здоровой жизни, помогал решать задачи физического развития и патриотического воспитания молодёжи.

¹⁵ ГАСО, ф. 1680, ОП. 1, Д. 6, с.14

¹⁶ «История развития физической культуры и спорта в Самарской области», Самара, 1992, с. 41

Спортивная тема и сейчас становится актуальной, так как молодое поколение, ориентируясь на достижения современных чемпионов в разных видах спорта, должно заниматься физкультурой и спортом, вести здоровый образ жизни, а знание истории спорта в этой связи становится неотъемлемой частью воспитания молодёжи и студентов.

Таким образом, в настоящее время в Российской Федерации назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающих неприятие вредных привычек), высокого уровня гражданственности и патриотизма.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СОТРУДНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ МЧС РОССИИ

Рыжкина Л. А.

Условия и содержание труда работников противопожарной службы заставляют отнести профессию пожарного к одной из наиболее трудных и опасных. С 1998 по 2003 годы при тушении пожаров и несении службы погибло 144 и было ранено 390 пожарных. Уровень смертности от травм и заболеваний, полученных на службе за последние пять лет, увеличился на 13,6% . Тяжесть и напряженность труда пожарного определяются значительными функциональными и психическими нагрузками, опасностью огневого воздействия, взрывов и обрушений, работой в широком диапазоне температур, вредностью рабочей среды, высокой ответственностью за качество принимаемых решений, большим дефицитом времени выполнения поставленных задач и рядом других факторов.

Прикладная функция физического воспитания пожарных реализуется в основном в формах профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Под ППФП понимается педагогический процесс направленного использования форм, средств и методов физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающий формирование необходимого арсенала двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических и психических качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности, достижение высокой физической и умственной работоспособности, сохранение здоровья и творческого долголетия.

Заслуга органов пожарной охраны состоит в том, что они сохранили и развили, складывавшуюся в течение десятилетий подсистему профессионального воспитания - пожарно-строевую подготовку (ПСП). ПСП обеспечивает сознательное и умелое выполнение рациональных и эффективных

приемов и способов действий с пожарной техникой и оборудованием, т.е. имеет узкую направленность изучения и поддержания профессиональных двигательных умений, навыков, но не реализует возможности совершенствования физических способностей пожарного, в первую очередь различных видов выносливости, не формирует, в необходимой мере, устойчивости к возникающим в профессиональной деятельности стресс- факторам.

Анализ профессионально-прикладной и физической подготовленности выпускников образовательных учреждений Государственной противопожарной службы (ГПС) МЧС России показывает, что действующая система подготовки нуждается в существенной доработке на базе современных научных данных, в основе которых лежат общие принципы теории и методики физического воспитания, биохимические особенности энергетического обеспечения организма в условиях двигательной деятельности, закономерности.

Работы по боевому развертыванию, с пожарно-техническим оборудованием и вооружением, в непригодной для дыхания среде, вскрытие и разборка конструкций, спасание людей и имущества предъявляют высокие требования к двигательным качествам пожарных в условиях современных больших городов.

При внутренних пожарах температура воздуха часто превышает 230°C , а при работе на пожарах в зимнее время доходит - до больших отрицательных температур. Работоспособность человека снижается наполовину при отклонении температуры на 25-30°C в ту или иную сторону от комфортной (18 — 24°C). а ЧСС при увеличении температуры на 30°C при выполнении работы средней тяжести возрастает на 50-60 ударов в минуту. Существенными стрессовыми факторами является шум, уровень которого иногда достигает 115 дБ в течение 30 минут, наличие в атмосфере пожара опасных и вредных веществ и уменьшение содержания кислорода, снижение его в воздухе до 16-17% при пожарах в замкнутых объемах приводит к физиологическим явлениям. Дальнейшее снижение содержания кислорода, а также наличие вредных и токсичных продуктов горения требуют использование средств индивидуальной защиты органов дыхания и зрения (СИЗОД). Они создают дополнительное сопротивление дыханию, что определяет значительную нагрузку дыхательных мышц, увеличивают объем так называемого «мертвого пространства» (участков дыхательных путей, в которых не происходит газообмена). Приходится

дышать сжатым или регенерируемым воздухом, который при регенерации нагревается и запасы которого ограничены емкостью баллонов.

Продолжительность боевых действий по тушению пожаров и спасанию людей определяется боевой задачей и зависит, в основном, от сложившейся обстановки на пожаре, а также имеющихся в распоряжении руководителя тушения пожара сил и средств, подготовленности личного состава пожарных подразделений. Работа на пожарах продолжительностью более одного часа составляет в среднем около 60 % от общего количества пожаров, что требует высокой физической подготовленности пожарных. В тоже время проявления суточного динамического стереотипа приводит угнетению (в ночное время) всех основных физиологических систем организма.

Экстремальные условия и тяжелый труд пожарных способствуют развитию у них в некоторых случаях состояния психической деградации, возникновению профессионально обусловленных заболеваний. В результате возросших нагрузок на личный состав ГПС количество дней временной нетрудоспособности ежегодно возрастает на 5-6% . В этих условиях хорошая функциональная готовность пожарных должна способствовать, как решению профессиональных задач, так и сохранению физического и эмоционального здоровья.

Боевые действия пожарных при проведении спасательных работ и степени пожаров относятся к одним из наиболее сложных и напряженных, и оказывают разностороннее и многообразное воздействие на организм человека. По степени тяжести и опасности профессия пожарного (оперативное направление) относится по классификации Института гигиены труда и профзаболеваний АМН РФ к 4-й категории (тяжелый труд, связанный с личным риском, опасностью, ответственностью за безопасность других). Вредность профессии определена по 6-му классу — аварийные и вынужденные условия работы при экстремальной температуре и влажности. В США профессия пожарного считается наиболее трудной и опасной из всех гражданских служб. По данным Национальной ассоциации 13 противопожарной защиты она опережает все профессии по травматизму и смертности. Смертность от сердечнососудистых заболеваний среди пожарных выше, чем среди полицейских, портовых грузчиков, сталеваров и кузнецов. В возрасте 55-64 года она вдвое выше, чем у работников других профессий. По мнению ряда исследователей, основная причина гибели пожарных (до 44%) - стрессы, сопровождающиеся кровоизлиянием в мозг.

Поэтому готовность пожарных к сложной, тяжелой и опасной работе должна достигаться систематической тренировкой их в системе профессиональной подготовки.

Современные способы и приемы борьбы с огнем, проведения аварийно- спасательных работ с применением разнообразных технических

средств, пожарно-технического вооружения и оборудования требуют от пожарных высокого профессионального мастерства, физической готовности и психологической устойчивости.

Возможность успешного выполнения личным составом возложенных на него задач, т. е. профессиональная готовность пожарных подразделений складывается из подготовленности функциональных систем организма каждого члена команды, и зависит от многих разнообразных факторов. Среди них можно выделить несколько основных, «ведущих», которые в наибольшей мере определяют готовность каждого пожарного к успешной профессиональной деятельности, к решению любой поставленной профессиональной задачи.

К этим факторам можно отнести следующие:

1. Сократительные особенности нервно-мышечного аппарата, т. е. скоростно- силовые возможности двигательной системы;
2. Особенности координации движений;
3. Биоэнергетические (функциональные) возможности организма;
4. Мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности;
5. Адаптацию (устойчивость) различных систем организма к профессиональным стрессовым ситуациям;
6. Технику выполнения профессиональных двигательных действий, т.е. умения и навыки по работе с пожарно-техническим вооружением и оборудованием;
7. Тактику решения двигательных задач в процессе профессиональной деятельности;
8. Психическую подготовку пожарного, его мотивацию, волю и т.д.

Скоростно-силовые качества, координационные способности, выносливость, в основе которой лежат биоэнергетические возможности организма и вегетативных систем обеспечения двигательной активности составляют группу внутренних, или потенциальных факторов. Степень их реализации в конкретных условиях решения оперативных задач по тушению пожаров и проведению аварийно-спасательных работ определяется факторами производительности: технической, тактической и психической подготовленностью каждого пожарного.

Биоэнергетические факторы включают объем энергетических ресурсов, которым располагает организм, и функциональные возможности его систем (дыхания, сердечнососудистой, выделения и др.), обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Савалёв А.С.

Термин «физическая культура» появился в конце XIX века в Англии в период бурного становления современного спорта, но не нашел широкого употребления на Западе и со временем практически исчез из обихода. В России, напротив, войдя в употребление с начала XX века, после революции 1917 года термин «физическая культура» получил свое признание во всех высоких советских инстанциях и прочно вошел в научный и практический лексикон. В 1918 году в Москве был открыт институт физической культуры, в 1919 году Всеобуч провел съезд по физической культуре, с 1922 года выходил журнал «Физическая культура», а с 1925 года и по настоящее время — журнал «Теория и практика физической культуры».

Под современным широким понятием «физическое воспитание» подразумевается органическая составная часть общего воспитания — учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами, целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание, понимаем мы это или нет, начинается с первых же дней после рождения нового человека.

Основоположителем научной системы физического воспитания (первоначально — образования), гармонично способствующей умственному развитию и нравственному воспитанию молодого человека, является в России русский педагог, анатом и врач Петр Францевич Лесгафт (1837—1909). Созданные им в 1896 году «Курсы воспитательниц и руководительниц физического образования» были первым в России высшим учебным заведением по подготовке специалистов физического воспитания, прообразом современной Санкт-Петербургской академии физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. Выпускники академии получают высшее физкультурное образование и становятся специалистами в различных сферах физической культуры, в том числе и в области физического воспитания, то есть освоения людьми ценностей физической культуры. Применительно к работе в высших учебных заведениях такого специалиста называют преподавателем физической культуры, или преподавателем кафедры физического воспитания [1].

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительного труда).

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза [2; с. 20-29].

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и вне учебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно-обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре. Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности. Физическая подготовка студентов является одной из главных задач высших учебных заведений. Общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедру физического воспитания вуза. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями [3].

Физическая культура в высшем учебном заведении выступает как средство социального становления, активного совершенствования индивидуальных, личностных и профессионально-значимых качеств будущих специалистов, как средство достижения ими физического совершенства. Именно высшей школе принадлежит роль ключевого звена всей системы образования и воспитания в стране, интеллектуального потенциала общества [4; с.8].

Список литературы:

1. Wikipedia [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура.html
2. Масляков, В. А. Массовая физическая культура в вузе / В. А. Масляков, В. С. Матяжов. - М., 1991. - 143 с.
3. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь / В. И. Ильинич. - М., 1995. - 219 с.
4. Носов, В. В. Физическая культура: методические указания к теоретическому разделу для студентов 1-го курса / В. В. Носов, И. В. Переверзева. - Ульяновск, 2003. - 110 с.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Савицкая Г.В., Ключникова Н.Н.

Как показывает практика и анализ литературы большинство тренеров, специалистов и авторов волейбольных учебников выделяют следующие составные части подготовки команды и игроков:

1. физическая подготовка (общая и специальная)
2. техническая подготовка (универсальная, специализированная)
3. тактическая подготовка (индивидуальная, групповая, командная)
4. психологическая подготовка
5. Тренеры с опытом выступления на крупнейших соревнованиях придают большое значение еще трем составным частям подготовки команды:
6. теоретическая подготовка
7. интегральная подготовка
8. игровая подготовка

(Учебник «Волейбол», профессор Беляев, доцент Савин, 2006 , стр.118)

Все эти составные части подготовки команды и игроков органически взаимосвязаны, взаимообусловлены и являются неразрывными звеньями одной цепи.

Каждый компонент подготовки игрока и команды является важным и необходимым, и только оптимальное сочетание этих отдельных частей подготовки команды в целом приводит к желаемому результату.

Тем не менее, есть основания признать, что каждый этап подготовки команды и игрока требует своей направленности, т.е. возникает необходимость уделять больше внимания определенному компоненту

подготовки. Для детских-юношеских-юниорских команд и команд среднего уровня основное внимание тренера должно уделяться физической и технической подготовке. При подготовке команды высокого класса акцент может быть сделан на технико-тактическую подготовку. Для элиты тактические, теоретические и психологические аспекты подготовки команды могут иметь решающее значение.

Однако, даже и при такой, достаточно условной расстановке значимости частей подготовки команды, техническая подготовка игроков должна оставаться самой основной и важной в работе тренера команды, практически независимо от уровня команды.

Под техникой обычно понимают специальные индивидуальные приёмы игроков, с помощью которых они ведут игру.

Тактика говорит игроку, ЧТО надо делать, а техника – КАК надо это сделать». (А. Эйнгорн, Я.Мацудайра; «Так побеждать», стр 21-22).

«Техника игры – это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре». («Волейбол», проф. А. Беляев, доцент М. Савин; 2006, стр. 37).

Эти определения техники раскрывают её назначение в игре.

Существуют еще несколько определений техники : «Технику следует рассматривать как систему элементов движения, направленную на решение двигательной задачи. Наиболее существенными при анализе техники являются понятия о структурности, стабильности и вариативности движений»

(«Волейбол», А.Ивойлов; стр. 43).

«Каждый технический приём – представляет собой систему движений, т.е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определённым образом взаимодействующих друг с другом».

Здесь речь идет о двигательном исполнении технического приема.

Как показывает практика тренерам, обучающих своих игроков, есть смысл руководствоваться именно таким подходом к определению техники.

Если попытаться несколько упростить само определение техники.

Техника – это правильная последовательность правильных движений, оптимальных для каждого игрока, с целью обработки мяча в конкретной игровой ситуации и тактическими установками команды.

Детально расшифруем данное определение.

«Правильная последовательность» – это цепь:

- предельная готовность в исходной позиции
- своевременное перемещение в точку обработки мяча
- непосредственный контакт с мячом (собственно касание мяча)
- готовность к продолжению игры

Нарушение этой последовательности очень часто приводит к следующим распространенным техническим ошибкам.

Например:

– при приёме мяча двумя руками снизу игрок сначала формирует «платформу приёма» (соединяет предплечья), а потом делает перемещения к месту обработки мяча

– связующий игрок заранее выходит с задней линии к сетке, предполагая «идеальный» приём подачи, но мяч после приёма оказывается совсем в другом месте, что вынуждает связующего совершать лишние «возвратные» перемещения, что влечёт за собой возможное опоздание к месту передачи.

«Правильное движение» – это выполнение движений и касаний мяча по объективным правилам (или законам) кинематики (движение в пространстве и времени) и динамики (взаимодействие частей тела друг с другом и с внешними силами)

Типичные примеры нарушения «правильных движений»:

- удар согнутой в локте бьющей рукой;
- встречное движение при приёме сильных ударов двумя руками снизу;
- опускание рук через стороны после блокирования.

Оптимальные технические приемы для каждого игрока – это приспособление (адаптация) стандартной техники (эталона) к каждому игроку в зависимости от его морфологических и двигательных способностей.

Например - необходимость максимального прыжка на блок для игроков среднего роста, в то время, как высокому игроку (центральному блокирующему) главным движением является быстрый вынос рук.

Исполнение технических приёмов в волейболе исключительно сложно. Игрок не владеет мячом во временном измерении. Он одномоментно касается мяча и в доли секунды должен выполнить сложнейшие двигательные задачи.

Например, (по разным источникам) время контакта с мячом:

- при подаче 0,08 сек
- при приёме подачи и нападающих ударов в защите 0,02-0,05 сек
- при передаче мяча (паса на удар) 0,025-0,03 сек – амортизация мяча и 0,25-0,3 сек - сопровождение мяча.
- при атакующем ударе 0,04 сек.

То есть, за исключением передачи на удар (паса) все технические действия являются ударными (к тому же – удар, блок, подача в прыжке, передача в прыжке выполняются в безопорном положении), что требует от игрока точного ощущения времени и тонкого дифференцирования усилий.

И это характеризует техническое мастерство игрока.

Для успешного выступления требование для всех игроков команды в полной мере овладеть высокой техникой исполнения подачи,

блокирования, защиты в поле определяется правилами игры. Сюда же можно отнести и передачу на удар, когда её выполняет не связующий игрок, а нападающий – нападающему в конкретной игровой ситуации. А это значит, что совершенствование обозначенных технических приёмов, - иными словами, техническая универсализация игроков,- всегда должна стоять у тренера любой команды в качестве основной задачи.

Каждая техническая ошибка – подача в аут, удар в сетку, переход средней линии и касание сетки, «захват» мяча при передаче, «бросок» при выполнении обмана и другие технические ошибки караются проигрышем очка. Таковы правила игры. Вот самые обобщённые данные как набираются очки на крупнейших международных и российских соревнованиях:

- подачей 2-4 %
- нападением 55-65%
- блоком 12-14 %
- за счёт ошибок противника 25-30%

То есть, 25% - 30% очков набираются за счёт технических ошибок команды противника и столько же очков отдаются оппоненту как результат своих технических ошибок. Допустим, наша команда проиграла 1:3 - 25:23, 25:27, 23:25, 23:25 при соотношении очков 96:100, допустив 25% «своих» ошибок. То есть, мы отдали противнику 25 очков – целую партию!

Но независимо от уровня подготовленности команды, повысив только лишь технический уровень всех своих игроков во всех элементах игры, команда весьма существенно улучшит свои результаты.

Необходимость так детально описать технику волейбола в статье определена ее значимостью и личным опытом автора. Дабы позволить избежать ошибок начинающим тренерам и преподавателям работающим со студентами с минимальными умениями и навыками игры в волейбол или не имеющих их вовсе. Учебный процесс имеют свою, на мой взгляд, замечательную особенность. У студентов первого курса есть возможность через месяц занятий по программе ОФП определиться со специализацией, т.е. выбрать тот вид спорта, который ему по душе и заниматься им в течении семестра. Учебная группа формируется из студентов с различной подготовленностью, не только физической но и технической. Некоторые вообще играть в волейбол не умеют.

Задача преподавателя к концу обучения при двухразовом занятии в неделю, сделать из них играющую команду. Задача одновременно и трудная и интересная.

Опыт работы и интуиция подсказывали мне уделять основное внимание технической подготовке. Эксперимент проводился в течении трех лет. В двух экспериментальных группах, практически, все время уделялось время разучиванию и совершенствованию технических приемов.

Общая физическая подготовка проводилась в рамках учебной программы. В первом семестре полностью исключили двухстороннюю игру. С желанием у учеников «поиграть» бороться не просто. Здесь большую роль играет авторитет преподавателя, его умение объяснить необходимость такой работы, что расчеты на физическую силу, вдохновение, фортуна, которые якобы могут заменить технику, никогда не оправдываются. Студента убедить и вдохновить на такую рутинную работу легче, чем юных начинающих волейболистов. В этом есть преимущество работы со студентами.

Особенности ученика, его физическая техническая подготовленность, придают технической подготовке некоторое своеобразие. Индивидуальный подход в освоении техники выходит на первый план. Лучше всего обучающемуся предложить технику соответствующую его индивидуальным особенностям и возможностям. Педагогический опыт подсказывает, что это может сделать тренер обладающий большими знаниями и опытом. Экспериментирование – лучший путь для решения данной задачи. Однако, надо знать, что при обучении единому образцу лучшей общепринятой техники, отличия будут не велики. Волейбол один из самых сложных технических видов спорта. И современная техника не всегда доступна начинающим. В таких случаях новичков надо обучать элементарной, упрощенной посильной им технике, но с сохранением ее сущности. Это позволит без переучивания перейти постепенно в более сложной.

Игру в небольшом количестве включили в учебные занятия в середине второго семестра и провели соревнования среди учебных групп. Результаты превзошли ожидания. Экспериментальные группы играли лучше всех учебных групп специализации «волейбол» первого курса, и на равных с группами второго третьего курсов. Это подтвердило правильность выбора направления в работе.

На втором третьем курсах над совершенствованием технических приемов было работать проще, увеличилась мотивация учащихся после успешного выступления на соревнованиях. Уже в четвертом семестре экспериментальные группы были лучшими.

Тренировочный процесс женской сборной УлГТУ по волейболу строился по тем же принципам, основное внимание уделялось технической подготовке, в ущерб тактической и игровой. Хотя, сборная команда девушек по волейболу УлГТУ, на тот момент, состояла из игроков разных команд и не была сыграна. И по прогнозам не была сильнейшей среди команд других ВУЗов. Было опасение тренера в рациональности выбранного направления тренировок, т.к. времени до ответственных соревнований было совсем немного. Но первое место в универсиаде в городе Ульяновске развеяло все сомнения.

Важный принцип, неукоснительно соблюдаемый мной на любом уровне подготовленности команды и игрока – тренер может спрашивать с игрока, только то, чему игрок им обучен, только то, что игрок может выполнить технически. И тактические задачи в игре должны учитывать техническую подготовленность команды.

Немаловажный факт, который обратил на себя внимание, травматизм на занятиях, особенно, в игре в экспериментальных группах уменьшился в разы. А безопасность во время учебных занятий по специализации «волейбол» и тренировок одна из основных задач преподавателя и тренера.

Результаты эксперимента и анализ предыдущего опыта работы позволяет сделать следующие выводы. Уделяя особое внимание технической подготовке, соблюдая принцип постепенности от простого к сложному, учитывая индивидуальные возможности учащегося, можно достигнуть желаемого результата в более короткие сроки.

И как итог – техника это механика мастерства.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Садилова Г.Р.

Использование современных технологий в образовании играет очень важную роль в переходе к обществу, основанному на знаниях, где технологии играют самую важную роль. Сегодня практически невозможно найти университет, академию или институт, в которых бы не изучались или не использовались информационные технологии. При этом одной из основных сфер применения подобных технологий в высшем образовании был и остается учебный процесс. Педагогические программные компьютерные средства применяются как с целью изучения собственно информационных технологий, так и при обучении другим областям знаний.

Внедрение инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта в нашей стране будет способствовать повышению качества предоставляемых услуг в этой сфере.

Достижения компьютерной и телекоммуникационной техники становятся основой эффективного управления учебным и тренировочным процессами в сферах физического воспитания, массового и элитного спорта. В спортивной деятельности компьютерные технологии стали применять значительно раньше, чем в учебном процессе по физическому

воспитанию. В ряде видов спорта компьютеры прочно вошли в процесс подготовки спортсменов.

Компьютерные технологии как технические средства обучения развиваются в рамках существующего учебного процесса, поэтому должны в большей или меньшей степени быть совместимыми с этим процессом с точки зрения управляющих воздействий, но в то же время создаваемые или созданные компьютерные технологии могут активно влиять на изменения не только методики преподавания, но и целиком на всю технологию учебного процесса.

Реализация новых видов управляющих воздействий в условиях применения компьютерных технологий в значительной степени упрощается благодаря индивидуализации обучения и возможностям быстрого контроля знаний как нового материала, так и любого пройденного.

Одна из главных методических задач использования компьютерных технологий - предоставление человеку максимальных возможностей в освоении учебного материала с учетом его индивидуальных особенностей и наклонностей.

Применение информационных технологий обучения в преподавании физической культуры позволит реализовать требования теоретического и методического разделов типовых учебных программ посредством самостоятельной внеаудиторной учебной работы студентов, сохраняя тем самым аудиторные часы для занятий физическими упражнениями.

Информационные технологии обучения обладают более высокой дидактической эффективностью по сравнению с традиционными методами и средствами поддержки обучения. При этом, высокий уровень интереса обучающихся, обусловленный по-началу технологической стороной используемых электронных средств, способствует в дальнейшем росту интереса к содержанию теоретических и методических аспектов физической культуры.

В работе [1] рассматривался состав типового комплекса методических и программно-информационных средств по учебной дисциплине.

Методика дидактического проектирования учебных комплексов должна включать следующие основные этапы: построение модели содержания учебного материала, определяющей его структуру и целевые показатели процесса обучения; формирование модели освоения учебного материала, определяющей навигацию по нему; формирование состава комплекса; подготовку текстов и эскизов иллюстраций учебного пособия; подготовку текстов, эскизов графических иллюстраций, контрольных вопросов, сценариев анимаций и видеоклипов для электронного учебника; построение сценариев (алгоритмов) дидактических интерфейсов

тренажеров, автоматизированных лабораторных практикумов и учебных пакетов прикладных программ.

Проблема создания электронных учебных пособий и комплексов по физической культуре на сегодняшний день весьма актуальна. Это создаёт условия для получения и активизации теоретических знаний по физической культуре на основе использования электронных презентаций и компьютерных тестов и увеличение динамизма и выразительности излагаемого материала. Предлагаемые формы приводят к повышению мотивации, росту эмоциональной выразительности занятия.

Работа с электронными учебными комплексами может проводится студентами самостоятельно на домашних компьютерах, а также в общеуниверситетских компьютерных классах и на компьютерах методического кабинета кафедры с консультативной поддержкой дежурного преподавателя и лаборанта.

Одной из ведущих тенденций развития информационных технологий в последнее время является их интеллектуализация, то есть переход от систем, оперирующих данными, к системам, обрабатывающим знания.

Создание автоматизированной интеллектуальной системы обучения на основе современных методов активизации учебной деятельности в условиях развития инновационного образования приобретает все большую актуальность.

Интеллектуальные обучающие системы, использующие метазнания для организации учебного процесса, ориентированы на конкретного обучаемого. Одним из основных преимуществ таких систем по сравнению с традиционными информационными технологиями является возможность построения в процессе обучения индивидуальной модели обучаемого субъекта. Система, настраиваясь под уровень знаний пользователя, будет индивидуализировать подаваемую информацию и обучающие воздействия, повышая тем самым эффективность обучения.

Список литературы:

1. Садилова Г.Р. Применение информационных технологий в сфере физического воспитания в условиях инновационного обучения. / Сб. науч. трудов всероссийской конф. «Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи». - Ульяновск, УлГТУ, 2010, с. 237-241.

2. Садилова Г.Р. Тенденции развития информационно-компьютерных технологий в условиях инновационного обучения. / Труды межд. Конф. Инноватика-2010. - Ульяновск, 2010, т.2, с.105-106.

СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВЕНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Сафронова Е.М., Мещеряков А.В., Малофеев А.Ю.

Физическая работоспособность является интегральным показателем функционального состояния организма, одним из объективных критериев здоровья человека, важным показателем эффективности спортивной тренировки. Являясь одной из составных частей общей подготовленности спортсмена, работоспособность стала объектом пристального внимания многих исследователей на разных этапах и периодах спортивной тренировки [5].

В настоящее время имеется немало работ, дающих представление о работоспособности детей и подростков [1, 6 и др.]. Большое значение в исследованиях подобного рода придавалось выявлению как качественных, так и количественных характеристик физической работоспособности, а также определению причин, вызывающих повышение или снижение её. Много внимания уделялось исследованию физической работоспособности спортсменов разных возрастов, специализаций и квалификаций. При этом решались задачи оптимизации тренировочного процесса, нормирование физических нагрузок, выявление влияния спорта на показатели работоспособности [2, 3, 4 и др.].

Однако возрастные особенности физической работоспособности юношеского периода изучены фрагментарно. В одних исследованиях рассматривается лишь начальный этап юношеского периода. В других работах, выполненных на студентах, исследуемые выборки наряду с юношеским возрастом включали и первый период зрелого возраста. При этом решались задачи оптимизации учебного процесса, повышения оздоровительного эффекта средствами физического воспитания, а цели исследования возрастных особенностей юношеского периода не ставились.

Исходя из сказанного, нам представлялось актуальным исследование общей физической работоспособности студентов-юношей, не занимающихся спортом и студентов-спортсменов различных спортивных специализаций. Знания возрастных особенностей работоспособности юношей позволят правильно подходить к организации учебной и трудовой деятельности, рационального отдыха, составлению режима тренировочных занятий, повышению резервных возможностей организма.

В исследовании принимали участие 109 студентов, занимающихся спортом и не спортсмены. Студенты-спортсмены были разделены на 3 группы:

1 группа - спортсмены, тренирующиеся преимущественно на выносливость.

2 группа - спортсмены, занимающиеся игровыми видами спорта.

3 группа - спортсмены, занимающиеся единоборствами.

В данной работе были поставлены и решались следующие задачи:

1. Изучить возрастную динамику показателя PWC170 у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.

2. Сравнить величину PWC170 студентов, имеющих разный уровень двигательной активности.

3. Выполнить сравнительный анализ физической работоспособности студентов факультета физической культуры, относящихся к различным спортивным специализациям.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы: велоэргометрия, проба PWC170. При обработке результатов исследования использовалась программа по оценке физической работоспособности (С.П.Лёвушкин, 2002). Статистическая обработка полученных показателей производилась на основе использования персонального компьютера.

Определение физической работоспособности при помощи теста PWC170 базируется на двух хорошо известных из физиологии мышечной деятельности фактах: 1) учащение сердцебиения при мышечной работе прямо пропорционально её интенсивности; 2) степень учащения сердцебиения при всякой физической нагрузке обратно пропорциональна способности испытуемого выполнять мышечную работу данной интенсивности.

Обследуемые выполняли две велоэргометрические нагрузки в течение 3 минут с 3-х минутным отдыхом между ними. Величина первой нагрузки (W1) подбиралась в зависимости от подготовленности исследуемого. Мощность второй нагрузки (W2) подбиралась с учетом частоты сердечных сокращений, вызванной первой нагрузкой. В последние 30 секунд каждой трехминутной нагрузки подсчитывался пульс, затем по формуле рассчитывалась мощность физической нагрузки при пульсе 170 уд/мин., т.е. PWC170.

При рассмотрении величин PWC170, привлекают к себе внимание данные 17-летних юношей, не занимающихся спортом. Их результаты достоверно ($P < 0,05$) ниже величин, полученных при обследовании более старших юношей. Абсолютные значения PWC170 у юношей-неспортсменов имеют тенденцию к постоянному росту, за исключением возраста 18 и 19 лет, когда данная величина удерживается примерно на одном уровне. Наиболее заметный прирост наблюдается в возрасте 18 лет (11 %).

Для оценки физической работоспособности важно было установить не только объём произведенной работы, но и её относительные значения,

то есть величину физической работоспособности, отнесённую на 1 кг массы тела. При изучении относительных величин PWC170 тенденции к росту, свойственной для абсолютных значений, обнаружено не было. При этом выявлено достоверное увеличение показателя PWC170, которое сменяется относительной его стабилизацией в возрасте 18-21 года.

Полученные величины PWC170 согласуются с результатами других авторов, объектом исследования которых являлись юноши и взрослые мужчины, не занимающиеся активно спортом (В.Л. Карпман и др., 1969; Л.А. Африканов, 1974; В.П. Бенедь, 1988 и др.).

Анализ данных теста PWC170 юношей, систематически занимающихся спортом, в возрастном аспекте показал, что тенденция к постоянному незначительному росту абсолютных значений PWC170 у них, как и у неспортсменов, сохраняется, однако достоверных различий между показателями отдельных возрастных групп не обнаружено. Причём, рост данных от года к году примерно одинаков и находится в пределах от 4,1 % до 5,6 %.

При изучении возрастной динамики относительных величин PWC170 у юношей, занимающихся спортом, относительная стабильность показателей обнаружена на возрастном отрезке от 17 до 19 лет (PWC170 в пределах от $19,6 \pm 0,51$ до $20,03 \pm 0,64$ кГм/мин/кг). Самое высокое значение PWC170 выявлено в 20-21-летнем возрасте ($20,80 \pm 0,40$ кГм/мин/кг), однако данная величина не имеет достоверных различий по сравнению с результатами, показанными более молодыми юношами.

Анализ результатов пробы PWC170 показал, что наибольшие величины PWC170 отмечаются у студентов, занимающихся циклическими видами спорта, уделяющих особое внимание развитию выносливости. И это не случайно, поскольку наличие высокого уровня выносливости препятствует развитию утомляемости, способствует более продолжительному сохранению работоспособности. В зависимости от степени развития выносливости, утомление наступает через различное время, что во многом определяет уровень работоспособности. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания: повышение сократительной и насосной функции сердца, улучшение утилизации миокардом кислорода и т.д. Абсолютная величина PWC170 у спортсменов, тренирующихся на выносливость составила $1504,55 \pm 71,07$ кГм/мин. Известно, что абсолютные значения PWC170 находятся в прямой зависимости от размеров тела [5]. Поэтому, для нивелирования индивидуальных различий в массе, нами определялась относительная величина PWC170, рассчитанная на один килограмм массы тела, которая у представителей циклических видов спорта составила $20,468 \pm 0,77$ кГм/мин/кг. Несколько ниже показатели PWC170 у спортсменов, занимающихся игровыми видами

спорта - абсолютные и относительные величины соответственно равны $1431,00 \pm 48,51$ кГм/мин/кг и $20,026 \pm 0,75$ кГм/мин/кг. Самые низкие значения абсолютной величины PWC170 были выявлены у юношей, не занимающихся спортом ($1274,9 \pm 35,3$ кГм/мин/кг) и у спортсменов, занимающихся единоборствами ($1374,8 \pm 35,3$ кГм/мин/кг).

Результаты, получаемые на основе использования данной функциональной пробы, свидетельствуют о том, что чем больше величины PWC170, тем большую механическую работу может выполнить спортсмен при оптимальном функционировании кардиореспираторной системы, играющей ведущую роль при выполнении мышечной работы в умеренной и большой зонах мощности. Таким образом, наиболее высокая физическая работоспособность в зоне большой мощности, а именно о ней можно говорить при анализе результатов тестов PWC170, выявлена у студентов-спортсменов, занимающихся видами спорта с преимущественной направленностью тренировочного процесса на развитие выносливости.

ВЫВОДЫ

1. Изучение возрастной динамики абсолютной величины PWC170 выявило наличие тенденции к повышению на протяжении всего юношеского возрастного периода. Исключением в данном случае является возраст 18 и 19 лет, когда величина PWC170 удерживается примерно на одном уровне. Наиболее заметный прирост наблюдается в возрасте 18 лет (11 %). При изучении относительных величин PWC170 тенденции к росту, свойственной для абсолютных значений, обнаружено не было. При этом выявлено достоверное увеличение показателя PWC170, которое сменяется относительной его стабилизацией в возрасте от 18 до 21 года.

2. Анализ данных функциональной пробы PWC170 юношей, систематически занимающихся спортом, в возрастном аспекте показал, что тенденция к постоянному незначительному росту абсолютных значений PWC170 у них, как и у неспортсменов, сохраняется, однако достоверных различий между показателями отдельных возрастных групп не обнаружено. Причём, рост данных от года к году примерно одинаков и находится в пределах от 4,1 % до 5,6 %.

При изучении возрастной динамики относительных величин PWC170 у юношей, занимающихся спортом, относительная стабильность показателей обнаружена на возрастном отрезке от 17 до 19 лет (PWC170 в пределах от $19,6 \pm 0,51$ кГм/мин/кг до $20,03 \pm 0,64$ кГм/мин/кг). Самое высокое значение PWC170 выявлено в 20-21-летнем возрасте ($20,80 \pm 0,40$ кГм/мин/кг), однако данная величина не имеет достоверных различий по сравнению с величиной PWC170 более молодых юношей.

3. Анализ результатов пробы PWC170 показал, что наибольшие величины PWC170 отмечаются у студентов, занимающихся циклическими

видами спорта, уделяющих особое внимание развитию выносливости. Их абсолютная и относительная величины PWC170 соответственно составили $1504,55 \pm 71,07$ кГм/мин и $20,468 \pm 0,77$ кГм/мин/кг. Несколько ниже показатели PWC170 у спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта - абсолютные и относительные величины соответственно равны $1431,00 \pm 48,51$ кГм/мин/кг и $20,026 \pm 0,75$ кГм/мин/кг. Самые низкие показатели PWC170 выявлены у спортсменов, занимающихся единоборствами - $1274,885 \pm 35,32$ кГм/мин/кг и $19,61 \pm 0,71$ кГм/мин/кг.

Список литературы:

1. Абросимова, Л.И., Карасик, В.Е. Определение физической работоспособности детей и подростков / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик // Медицинские проблемы физической культуры. - 1978. - Вып.6. - С. 38 - 41.
2. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. - М.: Медицина, 1990. - 192 с.
3. Артамонов, В.Н. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность: Методическая разработка для студентов, аспирантов и слушателей факультета усовершенствования ГЦОЛИФКа / В.Н. Артамонов. - М., 1989. - 40 с.
4. Земляков, В.Е. К вопросу определения работоспособности и специальной выносливости в циклических видах спорта / В.Е. Земляков // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 7. С. 36.
5. Карпман, В.Л., Белоцерковский, З.Б., Гудков, И.А. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А.Гудков - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.
6. Сонькин, В.Д. Энергетика мышечной деятельности. Физиология подростка / Под ред. Д.А.Фарбер. - М.: Педагогика, 1988. - С. 83-93.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МНОГОБАЛЬНОЙ ОЦЕНОЧНОЙ СИСТЕМЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Селезнева Т. А.

Сегодня все чаще поднимается вопрос об ухудшении состояния здоровья детей. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ, большей частью имеют низкое или ниже среднего физическое развитие. По своему состоянию здоровья они имеют множество противопоказаний.

В результате чего не в состоянии выполнить все требования учебной программы по ФК. Поэтому при работе с такими учащимися возникает необходимость в поиске новых, более совершенных методик, которые позволят им повысить мотивацию к занятиям ФК, увеличить уровень здоровья, улучшить физическую подготовленность и в дальнейшем, при систематическом их применении, избавиться от ряда заболеваний. Подобное положение дел заставляет педагогов разрабатывать новые формы и критерии оценки усвоения учащимися программного материала.

В своей работе для оценивания физической подготовленности учащихся использую комплексную оценку, определяемую как сумму баллов, набранных в тестовых упражнениях. При разработке такой оценочной шкалы физической подготовленности учащихся учитываю:

1. Объемные показатели для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, заложенные в государственном стандарте общего образования по физической культуре.

2. Оценочные нормативы тестовых упражнений, используемые на сегодняшний день в программах, рекомендованных для учебных заведений.

3. Индивидуальность учащихся, позволяющую повысить их мотивацию при выполнении тестовых упражнений.

Многобалльную систему оценивания деятельности учащихся применяю с целью повышения интереса к занятиям физической культурой. Благодаря этому удается реализовать следующие актуальные задачи:

1. повышение стимулирующего воздействия школьной оценки;
2. создание более благоприятного эмоционального фона оценивания;
3. дифференцирование школьной оценки;
4. разработка критериев оценивания умений и навыков учащихся по предмету «физическая культура» по многобалльной шкале;
5. повышение объективности в оценивании деятельности учащихся на уроках физической культуры;
6. привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой

Преимущества данной системы начисления очков в многобалльной оценочной шкале в:

- оптимальном развитии основных двигательных качеств у учащихся, психических процессов, укрепление здоровья;
- создании не только здоровьесберегающей, но и здоровьесодействующей среды в образовательном учреждении, вовлечение детей и подростков в систематические занятия физическими упражнениями;
- обеспечении надежной физической и психической готовности к учебной деятельности.

В процессе занятий каждый учащийся должен набрать в свою «копилку» определенное количество баллов, согласно которому выставляется отметка за полугодие. Сумма баллов складывается из:

- посещений занятий СМГ и активной работы на уроке (2 балла за каждое занятие)
- выполнения тестов по физической подготовленности (0 – 5 баллов)
- подготовки и проведении комплексов ЛФК для профилактики различных заболеваний (3 – 5 баллов)
- овладения различными приемами элементов техники волейбола и баскетбола (1 – 6 баллов);
- помощи в организации и судействе спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований (5 – 10 баллов);
- выполнения оздоровительных комплексов хатха-йоги (3 – 5 баллов);
- составления индивидуальных оздоровительных программ (5 баллов)

Для тех, кто по мед. показаниям не мог посещать большую часть учебных занятий – защита рефератов по тематике здоровьесберегающих технологий, профилактике заболеваний (5 баллов)

Штрафные баллы:

- опоздание на занятие (-1 балл);
- пропуск занятий без уважительной причины (-2 балла).

В течение учебного года нужно набрать:

Оценка	1 полугодие	2 полугодие
5	75 и более баллов	100 и более баллов
4	65-74 баллов	85-99 баллов
3	50-64 баллов	70-84 баллов

По программе нормативы сдачи зачета в конце каждого полугодия входят:

№ п/п	Контрольное упражнение	Класс	Юноши			Девушки		
			Количество баллов			Количество баллов		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег с ходьбой	10	1150	1000	800	1000	800	650
		11	1200	1050	850	1050	900	700
2	Гибкость	10	12	9	5	16	13	8
		11	13	10	6	17	14	9
3	Челночный бег 3 X 10 м	10	7,6	8,0	8,2	8,7	9,3	9,7
		11	7,5	7,9	8,1	8,7	9,2	9,6
4	Прыжок в длину с места	10	195	180	170	180	165	155
		11	200	185	175	185	170	160
5	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя (метров)	10	8,5	7,0	5,5	5,5	4,5	3,0
		11	9,0	7,5	6,0	6,0	4,7	3,2

Элементы техники волейбола (1 полугодие)

№ п/п	Тестовые упражнения	Критерии оценки в баллах				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Верхняя передача мяча в мишень на стене (10 раз); на количество попаданий	10	8	6	4	2
2.	Передача мяча в парах (11 класс через волейбольную сетку); количество раз	20	16	12	8	4
3.	Серийные передачи над собой, высота передачи не ниже 1 метра; раз	15	12	9	6	3
4.	Нижняя передача через сетку в парах (5 раз)	5	4	3	2	1
5.	Нижняя прямая подача (юноши 11 класс – верхняя прямая подача) 6 раз	5	4	3	2	1

Элементы техники баскетбола (2 полугодие)

№ п/п	Тестовые упражнения	Критерии оценки в баллах				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Броски в кольцо с близкого расстояния с трех точек одной и двумя руками (по 2 броска с каждой точки); количество попаданий	5	4	3	2	1
2.	Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо с трех точек	Без ошибок	1 ош.	2 ош.	3 ош.	4ош.
3.	Жонглирование баскетбольным мячом пребрасывая двумя руками за спину и обратно через голову; раз	10	8	6	4	2
4.	«Школа броска» с различных точек за 15 минут; количество попаданий	11	9-10	7-8	5-6	3-4
5.	Штрафной бросок из 10 попаданий	4	3	2	1	Попадания в щит
6.	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 9-12 метров; кол-во попаданий	5	4	3	2	1
7.	Подъем туловища из И.П лежа на спине – руки за голову за 30 сек.; раз	27	22	18	14	10

Желающие могут получить дополнительные баллы, выполнив ряд тестов по выбору.

Результаты проведенного исследования показали, что используемая методика дает положительный эффект в работе с детьми низкого и ниже среднего уровня физического развития и физической подготовленности, носит оздоравливающий характер, положительно влияет на эмоциональное состояние учащихся.

Результаты социологических опросов учащихся показали оптимизацию психологического климата на уроках физкультуры, где дети чувствуют себя более комфортно, так как требования соответствуют их физическим возможностям. Стало меньше пропусков уроков по неуважительной причине. Повысилась дисциплина, самоорганизация учащихся, возросла степень уверенности учащихся в своих силах, особенно у детей с низким уровнем физического развития, появилась потребность в самостоятельных занятиях. Применение данной системы оценивания позволило повысить их интерес к занятиям физической культурой, что особенно важно для формирования навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения.

ЗДОРОВЬЕ – БЕСЦЕННОЕ ДОСТОЯНИЕ

Смирнова А. П.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми, мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Желая людям здоровья, мы желаем его и себе.

Здоровье – процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни. Вообще, можно говорить о трёх видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающее гармоничное развитие его личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Физическая культура неразрывно связана со здоровьем человека. Занятие физической культурой снижает утомление нервной системы и всего организма, повышает работоспособность, способствует укреплению здоровья. Труд и отдых неразрывно связаны между собой.

Важное условие эффективного отдыха – регулярное чередование периодов работы и отдыха. Исследованиями физиологов и гигиенистов установлено особое значение так называемого активного отдыха.

Русский физиолог И.М. Сеченов доказал, что наиболее быстрое восстановление работоспособности после утомительной работы одной рукой наступает не при полном покое обеих рук, а при работе другой, не работавшей ранее рукой. Переключение с одного вида работы на другой, чередование умственной деятельности с лёгким физическим трудом устраняет чувство усталости и является своеобразной формой отдыха.

Пассивный отдых (состояние полного покоя) целесообразно чередовать с активным отдыхом для наиболее быстрого восстановления работоспособности после утомительного физического или умственного труда. С этой целью проводятся уроки физической культуры в школе, техникуме, институте, а также физкультпаузы на предприятиях.

Здоровый и духовно активный человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает тем самым неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

И в конце можно сказать: «Здоровье – это вершина, на которую каждый взбирается сам».

ВЛИЯНИЕ ОБЪЕМА ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ СПЕЦИФИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА НА ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Смирнова В.А., Богданова А.В., Выборнова Т.В.

Ульяновский государственный университет

В урочной системе физического воспитания преподавателю важно знать не только содержание применяемых упражнений, но и их объем, количество упражнений в занятии, которое способствует наиболее эффективному росту различных двигательных качеств. Как подтвердили исследования (Л. П. Матвеев), рост спортивных результатов зависит не только от правильного сочетания объема и интенсивности тренировочной

нагрузки, но и построения всего цикла занятий (недельного, месячного, годового). Правильное сочетание объема тренировочной нагрузки и применяемых средств физического воспитания, особенно на первом этапе занятий, способствует более успешному овладению двигательными навыками и росту спортивной подготовленности студенток. Как показывают экспериментальные исследования (В. П. Стакионене, 1976г., Б. Л. Скернковичине 1976г.), основным тормозом в развитии двигательных качеств студенток в условиях занятий вуза является недостаточный объем целенаправленных упражнений. Экспериментальные данные показывают, что минимальный объем целенаправленных упражнений – 20% (часто применяемый в занятиях со студентками подготовительных отделений) не приводит к существенному улучшению показателей скорости бега, прыжков и силовой подготовки. Рост силовых и скоростно силовых качеств студенток происходит параллельно росту объема применяемых упражнений. Наиболее высокие показатели скоростных качеств студенток достигаются при 40%-ном объеме упражнений. В методике выбора объема специальных упражнений целесообразно руководствоваться основными направлениями годовой программы. Так , в первом семестре, когда закладывается база занимающихся физической культурой, следует больше внимания уделять силовой подготовке (этому должно отводиться 60% объема целенаправленных упражнений, включаемых в основную часть урока); в весенний же период, в связи со сдачей бега и прыжков, правильнее объем снизить до 40% этих упражнений.

В урочной системе занятий целенаправленные упражнения типа заданий необходимо планировать по принципу прогрессивно-возрастающих величин, имеющих волнообразный характер: каждое очередное задание увеличивается или уменьшается (в количестве повторений), но не должно быть ниже исходного первой недели.

Пример такого планирования заданий в месячном цикле занятий студенток (октябрь – ноябрь) на одном из видов специальных упражнений, имеющих целевое назначение.

Воспитание скоростно-силовых качеств

1. Бег с высоким подниманием бедра, и.п.- упор стоя у гимнастической стенки.

2. Бег с высоким подниманием бедра на отрезке 15-20м (с работой рук, как при беге).

1-я неделя: 1-е упражнение (3х6 - 8с) скорость максимальная, отдых между повторениями до 1 мин; 2-е упражнение – то же. 2-я неделя: 1-е упражнение (4х6 – 8с); 2-е упражнение (4х15 -20м). 3-я неделя: 1-е упражнение (3х6 – 8с) (2), т.е. проводится в 2 серии, отдых между сериями до 3-х минут; 2-е упражнение (3х15 – 20м) (2), отдых тот же. 4-я неделя: 1-е упражнение (2х6 -8с) (2); 2-е упражнение – (2х15-20м) (2).

Воспитание силовых качеств.

Выход в упор (толчком двух ног с подкидного мостика) на нижнюю жердь брусев. 1-я неделя: 3х3 (выполняется сериями) отдых между сериями 1,5 – 3 минуты. 2-я неделя: 3х5; 3-я неделя: 3х7; 4-я неделя: 3х4.

Воспитание скоростно-силовых качеств.

Прыжок в глубину с последующим прыжком вверх в различном сочетании. 1-я неделя - 2х5, 2-я – 3х4, 3-я – 3х7.

В недельном цикле занятий одни и те же упражнения более одного раза применять нецелесообразно. Воспитание двигательных качеств студенток представляет собой сложный и многогранный педагогический процесс. Он затрагивает все стороны системы физического воспитания в высшей школе, включая учебную, спортивную и оздоровительную. Только целенаправленное решение поставленной задачи на основе применения эффективных средств физического воспитания позволит значительно улучшить физическую подготовленность занимающихся. Следует учитывать, что воспитание двигательных качеств ведется комплексно, ибо воздействуя на одно из них, мы влияем и на остальные. Все зависит от того какой уровень физической подготовленности занимающихся, и как велика нагрузка на занятиях по физическому воспитанию. Основная цель использования целенаправленных упражнений и занятий - достижение гармонического развития всего организма. При этом физиологическая нагрузка должна сочетаться с эмоциональным восприятием, а развитие двигательных качеств студенток предполагает эстетичность применяемых средств.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТКАМИ В ВУЗЕ

Смирнова В.А., Богданова А.В., Выборнова Т.В.

Ульяновский государственный университет

Как показывают исследования уровень физической подготовленности девушек, поступающих в высшие учебные заведения, в основном мало чем изменился за последние 20 лет и продолжает до сих пор оставаться низким (Панин А.И., Хайкин А.Д. 1984г). Основная причина такого положения в биологической предрасположенности девушек к ограничению движений, а также недооценка роли активных занятий по физическому воспитанию в этом возрасте. В исследовании профессора В.С.Фарфеля и его сотрудников отмечается, что у девушек старшего школьного возраста значительно снижается двигательная

активность и в следствии этого угасают до некоторой степени функции двигательного анализатора. Это явление наблюдается уже в старших классах школы. О значительном снижении двигательной активности девочек старшего школьного возраста говорят исследования доктора медицинских наук А.Г.Сухарева (1986). Снижение двигательной активности детей происходит с момента поступления их в школу. Дальнейший спад наблюдается в 5 – 6 классах, и особенно низок этот показатель у учащихся при обучении в выпускном классе. По данным Н.И.Гундобина, у девушек старшего школьного возраста происходит значительное нарастание веса тела, главным образом за счет недействительной жировой ткани. Это при малой двигательной активности ведет к снижению уровня физической подготовленности, проявляющейся при выполнении упражнений скоростного, скоростно-силового характера, а также упражнений на выносливость (бег 100м, 500м, прыжки в длину и высоту с разбега, метании). Основным барьером против нарастания гиподинамии детей школьного возраста является физическая культура и спорт. Необходимо заметить, что процент детей, не занимающихся физической культурой и спортом, очень велик. Число детей, которые ограничиваются только посещением уроков физкультуры, составляет 70% всех учащихся. Школьные же уроки физкультуры, как показывают экспериментальные данные (НИИ физиологии детей и подростков Академии педагогических наук), удовлетворяют потребность суточного движения ребенка лишь на 11% (А.А.Хрипкова, 1996). Все это выдвигает определенные проблемы перед системой физического воспитания в высшей школе, ибо физическая и спортивная подготовленность студентов вуза определяется контингентом поступающих из средней школы. Очень незначительное количество студентов, поступающих в вузы не физкультурного профиля и занимающихся спортом; еще ниже эти показатели среди контингента студенток. Основную массу (70-75%) всех обучающихся в вузе студенток, по нашим исследованиям (2005-2010г.) составляют девушки, имеющие недостаточную физическую подготовленность. Согласно программе вуза, они направляются для занятий по физической культуре в подготовительное отделение с разделением на основную и подготовительную медицинскую группу. В программе отмечается, что учебный процесс должен быть направлен на всесторонне развитие студентов и общую физическую подготовку; приобретение профессионально-прикладных, спортивных навыков и интереса к занятиям физической культурой и спортом. Сложность решения поставленных задач перед данным контингентом студенток заключается в недостаточной их физической подготовленности. Отсутствие стойкого интереса, потребности к активным занятиям физическими упражнениями и спортом связано еще и с тем, что у девушек уже вступивших в период полового развития, происходит смена моторной доминанты детородной. Все это

при минимальном лимите учебных занятий, отводимых на физическую подготовку студенток (2-4 часа в неделю), создает трудности, связанные с организацией учебного процесса. Опыт работы ведущих вузов страны показывает, что подготовить студенток к выполнению программных требований по физической культуре можно только путем проведения целенаправленных, с большой моторной плотностью занятий, где основное внимание уделяется воспитанию силы, скорости, выносливости. Решение данной проблемы осуществляется как основа комплексных занятий, где применяются различные виды физических упражнений и спорта, так и методы спортивной специализации студенток в избранном виде спорта (М.П.Моргунов, Н.Т.Омельченко). Основным направлением спортивной специализации студенток подготовительного отделения, на наш взгляд, должна стать на первых курсах общефизическая и специальная подготовка с применением комплексных видов занятий и целенаправленных специальных упражнений. Система общеразвивающих упражнений, как отмечает А.В.Коробков (1975г), обеспечивает накопление «пластичного» материала в организме, а специальные упражнения – «отлитие» из этого материала совершенных форм специальных навыков, опирающихся на функциональную взаимосвязь в двигательной деятельности.

Исследования А.В.Коробкова, С.А.Гайдабунова (1975г) установили, что в группах студентов, не занимающихся ранее спортом и физическими упражнениями и приступивших к спортивной деятельности, невозможно добиться положительных сдвигов в общефизической и спортивно-технической подготовленности без применения целенаправленных специальных упражнений. Последние способствуют не только росту физической подготовленности занимающихся, но и эмоциональному восприятию нагрузки.

ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Сокунова С. Ф., Коновалова Л. В., Горлова Л. А.

Ульяновский государственный университет

Тренировочные и соревновательные нагрузки в современном спорте в настоящее время достигли таких величин, что их воздействие на организм достигает предельных возможностей индивидуальной адаптации и таит в себе опасность срыва, что связано не только со снижением

эффективности подготовки и ухудшением спортивных результатов, но и с возникновением серьезных патологических изменений в различных системах организма [1-3, 5]. В этих условиях особую актуальность приобретает поиск новых нетрадиционных средств и методов подготовки и их сочетаний с основными тренировочными средствами. Особое значение в этом отношении имеет применение дополнительных или, так называемых, эргогенических средств, способных потенцировать тренировочный эффект нагрузок.

Анализ литературных источников показал, что такими средствами могут быть интервальная гипоксическая тренировка (ИГТ), дыхание в режиме ПДКВ и тренировка в условиях низкогорья, применяемые в комплексе с традиционными средствами тренировки [4-8]. В то же время, вопрос об эффективности применения ИГТ, дыхания в режиме ПДКВ и тренировки в условиях низкогорья при подготовке высококвалифицированных бегунов на средние дистанции до настоящего времени специально не изучался, что и послужило поводом для проведения наших исследований.

Методика исследования. Опытной-экспериментальной базой исследования являлся Ульяновский государственный университет и медико-санитарная часть ульяновского автозавода.

Продолжительность каждого эксперимента, направленного на изучение эффективности применения различных эргогенических средств составляла около 3-х недель в подготовительном периоде годичного цикла (октябрь-ноябрь) с 2005 по 2009 гг. В исследовании участвовали высококвалифицированные бегуны на средние дистанции (n=21) – МСМК-КМС. В экспериментальную группу (ЭГ) вошло 11 человек, в контрольную группу (КГ) – 10 человек.

Испытуемые КГ занимались в рамках традиционных подходов в организации учебно-тренировочного процесса. В работе с испытуемыми ЭГ применялись различные эргогенические средства, сравнительный анализ их эффективности представлен в настоящей работе.

Результаты исследования. Как можно видеть из представленных данных в табл 1. в подготовке бегунов на средние дистанции с использованием традиционной тренировки наблюдаются самые низкие показатели прироста по сравнению с применением других эргогенических средств. После применения курса дыхания в режиме ПДКВ наблюдается наибольший темп прироста в показателях МОД, ЖЕЛ и пробах с задержкой дыхания (проба Штанге и Генче), по сравнению с применением других эргогенических средств, соответственно 24,22; 13,72; 19,46 и 10,68%. На втором месте в показателях ЖЕЛ и МОД находится ИГТ (8,73 и 22,57%, соответственно). На третьем месте – тренировка в условиях низкогорья (6,40 и 13,00%).

Таблица 1

Сравнительная характеристика прироста результатов тестирования после экспериментальных процедур у бегуний на средние дистанции (в %)

Показатели	Эргогенические средства			
	ПДКВ	Тр-ка	ИГТ	Низкогорье
	1	2	3	4
МПК (мл/мин/кг)	5,93	3,84	8,71	6,73
МОД, л	24,22	4,57	22,57	13,00
ЖЕЛ, л	13,72	4,47	8,73	6,40
Штанге, с	19,46	5,22	8,92	13,59
Генче, с	10,68	3,94	6,84	8,52
Бег 200 м	0,88	1,44	1,68	1,85
Бег 600 м	0,96	0,86	1,49	1,41
Бег 800 м	0,37	0,36	1,38	0,97
Тест Купера	0,32	0,19	1,44	0,36

А в показателях проб Штанге и Генче на втором месте по темпу прироста находится тренировка в условиях низкогорья 13,59 и 8,52%, соответственно, после применения ИГТ наблюдается не столь значительный темп прироста по сравнению с тренировкой в условиях низкогорья, где разница составила -4,67 в пробе Штанге и -1,68% в пробе Генче.

В то же время после применения ИГТ в подготовке спортсменов виден наибольший темп прироста в показателях МПК (8,71%), на втором месте находится тренировка в условиях низкогорья (6,73%) и на третьем месте – курс дыхания в режиме ПДКВ (5,93%), где разница между ИГТ и тренировкой в условиях низкогорья составляет 1,98%, между ИГТ и ПДКВ – 2,78%, между ИГТ и тренировкой с применением традиционных средств подготовки составляет 4,87%.

Изменение темпа прироста эргометрических показателей в «полевых» тестах у бегунов на средние дистанции по сравнению с результатами тестирования в лабораторных условиях имеют некоторые отличия.

В беге на дистанцию 200 м у спортсменок имеют линейное улучшение в результатах тестирования, их разница от первого к четвертому этапу эксперимента в темпах прироста составила 0,97%, т.е. после курса дыхания в режиме ПДКВ, традиционной тренировки, применения ИГТ и тренировки в условиях низкогорья темп прироста составил 0,88; 1,44; 1,68; 1,85%, соответственно. Как можно заметить в беговом тесте на дистанцию 200 м максимальный темп прироста наблюдается после тренировки в условиях низкогорья.

В то же время в беге на дистанцию 600, 800 м и тесте Купера наибольший темп прироста наблюдается после применения ИГТ и составляет 1,49; 1,38 и 1,34%, по сравнению с применением курса

дыхания в режиме ПДКВ, традиционной тренировкой и тренировкой в условиях низкогогорья, где разница в темпе прироста у перечисленных эргогенических средств по сравнению с ИГТ в беге на 600 м меньше на 0,53; 0,63 и 0,08%, соответственно; в беге на 800 м разница составила 1,01; 1,02 и 0,41%; в тесте Купера – 1,12; 1,25 и 1,08%, соответственно. Исходя из этих данных, можно констатировать, что после применения ИГТ наблюдается существенный прирост показателей специальной физической подготовленности. Тренировка в условиях низкогогорья не намного уступает в темпе прироста исследуемых показателей и находится на втором месте после ИГТ. Можно так же отметить, что курс дыхания в режиме ПДКВ практически по всем показателям тестирования специальной физической подготовленности (темпу прироста) находится на третьем месте.

Выводы. Исходя из совокупности всех результатов исследований, можно заключить, что использование курса дыхания в режиме ПДКВ, тренировки в условиях низкогогорья и ИГТ оказывает положительное влияние на увеличение функциональных резервов респираторной системы, специальной физической работоспособности, расширение адаптационных и функциональных возможностей организма и, соответственно, повышению эффективности системы подготовки бегунов на средние дистанции.

Список литературы:

1. Волков, Н. И. Биоэнергетика мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов / Н. И. Волков: Автореф. дисс.на соиск. уч.степени д.б.н. – М.,1990. – 56 с.
2. Волков Н.И., Коваленко Е.А. и др. Метаболические и эргогенические эффекты сочетанного применения интервальной тренировки и гипоксической гипоксии // Интервальная гипоксическая тренировка, эффективность, механизмы действия. – Киев, 1992.- С.4-6.
3. Волков, Н. И Интервальная тренировка в спорте / Н.И. Волков. М.: Физкультура и спорт, 2000. 162 с.
4. Гноевых В.В. Исследование легочной вентиляции и альвеолярного газообмена // Механика дыхания: методические и клинические основы – Ульяновск, УлГУ, 2000 – 28 с.
5. Колчинская А.З. Интервальная гипоксическая тренировка в спорте высших достижений / А.З. Колчинская // Спортивна медицина. – 2008. – №1 – С. 9-24.
6. Сокунова С.Ф. Применение интервальной гипоксической тренировки в сезонной подготовке бегунов на средние дистанции / С. Ф. Сокунова, Л. В. Коновалова, В. В. Вавилов //Научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2009, №5 – С.86–89.

7. Сокунова С.Ф., Коновалова Л.В. Влияние режима положительного давления в конце выдоха (ПДКВ) на функцию внешнего дыхания // Ученые записки УлГУ. Серия «Биология». Вып 1 (9) / Под ред. проф. В.Ф.Сыча. – Ульяновск: УлГУ, 2005. – С. 89-92.

8. Сологуб С.Л. Эффективность специализированной тренировки квалифицированных спринтеров в условиях искусственно вызванной гипоксии Автореф дисс. к.п.н. – М.: Физкультура, образование и наука, – 1998. – 23 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК ГИРЕВИКОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

Стафеев А.И., Стафеева А.С.

В конце прошлого столетия в дореволюционной России появилась еще одна разновидность тяжелой атлетики - гиревой спорт. Что в этом виде единоборств такого, что привлекает все больше людей? Почему же спортсмены различных видов тяжелоатлетического спорта, будь то бодибилдинг, пауэрлифтинг или армрестлинг тоже прибегают к тренировкам с гирями разного веса. Если взглянуть на историю, то вы найдете много персонажей, у которых развиты как физические данные, так и дух, то есть твердый внутренний мир. Еще с древности люди искали способы, как стать сильнее, выносливее и морально выдержаннее. На помощь приходили разного вида турниры и состязания, которые проходили обычно в праздничные гулянья. Например, в древней Руси силу развивали при помощи поднимания камней, мешков, наковален, переноски бревен, жерновов, что помимо кулачных боев было любимым развлечением простого народа. На основании опыта многих поколений стали строить различные методики тренировок и появились разные для этого приспособления, например штанги, гири, тренажеры.

Гиревой спорт воспитывает в человеке такие необходимые физические и духовные качества как: сила, высокая работоспособность, выносливость, целеустремленность, умение владеть собой, преодоление трудностей. При этом формируется хорошо сложенное тело и прямая осанка. К очевидным преимуществам, которые дает гиревой спорт можно отнести укрепление костно-мышечного аппарата - в особенности запястий суставов локтя, а также благотворное воздействие на всю сердечнососудистую систему.

Гиревой спорт - чистый объективный вид спорта, потому что победителей определяют по - результатам выполнения силового

упражнения. Гиревой вид спорта - это массовый вид спорта, т.е. в нем нет возрастных и физиологических разграничений.

Процесс развития физических качеств гиревика должен быть максимально связан с формированием двигательных навыков. Решение этой проблемы мы видим в максимальном приближении развития физических качеств гиревиков к их реальной спортивной деятельности, с тем чтобы максимально повысить степень взаимодействия системы "гиревик - гири" с помостом. В связи с этим при оценке эффективности развития физических качеств гиревиков необходимо учитывать не только показатели силы, быстроты, выносливости, выраженные в килограммах, темпе и ритме движений, минутах или секундах, но и уровень взаимодействия спортсмена с гирями и помостом.

Тренировка у студентов включает в себя общую физическую, специальную, техническую, морально-волевую, теоретическую подготовку. Все эти грани тесно взаимосвязаны между собой. Недостаточный уровень подготовки в том или ином направлении не позволит спортсмену полностью раскрыть свои физические возможности.

Общая физическая подготовка у студентов проводится с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности, уровня развития физических качеств, разносторонней физической подготовки занимающихся. Основным средством общей физической подготовки являются различные физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. Это бег, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения на спортивных снарядах, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка расширяет функциональные возможности организма, позволяет увеличивать физические нагрузки и создает предпосылки для развития специальной физической подготовки спортсмена и достижения им высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Задача специальной физической подготовки - развитие специальных физических качеств применительно к специфике спорта. Средством специальной подготовки является выполнение классических (соревновательных) и специально-вспомогательных упражнений, сходных по структуре движений с классическими.

Существенное влияние на специальную подготовку оказывают контрольные прикидки и участие в соревнованиях.

Однако излишнее применение этих средств может привести к истощению нервной системы, переутомлению организма, снижению спортивных результатов.

Техническая подготовка. По определению теории физического воспитания, это процесс формирования техники движений, свойственной данному виду спорта. Техническая подготовка подразделяется на общую техническую подготовку и специальную.

Общая техническая подготовка предполагает овладение техникой выполнения всех основных упражнений с гирями. Специальная подготовка - овладение техникой только классических (соревновательных) упражнений и элементов этих упражнений.

В гиревом спорте, как и во многих других видах, техника выполнения классических упражнений играет ведущую роль в достижении высоких спортивных результатов. В зависимости от физиологических особенностей спортсмена техника в незначительной степени может быть различной. Она индивидуальна.

Теоретическая подготовка. Это овладение необходимыми знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Теоретическая подготовка осуществляется путем изучения специальной литературы, прослушивания лекций, бесед, а также в процессе тренировочных занятий.

Спортсмены должны хорошо знать историю спорта, теорию физического воспитания, физиологию спорта, гигиену, правила соревнований, основы организации и проведения соревнований, судейства, разрядные нормативы, врачебный контроль, самоконтроль. Цель теоретической подготовки - повышение образовательного уровня спортсмена.

Морально-волевая подготовка - это процесс воспитания таких качеств, как настойчивость, целеустремленность, терпение, выдержка, самообладание. Конечной целью (применительно к гиревому спорту) является достижение поставленных задач, т. е. выполнение запланированных нормативов и успешное выступление на соревнованиях. Занятия гиревым спортом достаточно эффективно воспитывают волевые качества.

Тренировка гиревика (в полном смысле этого понятия) начинается с момента, когда достаточно хорошо изучены специально-вспомогательные и соревновательные упражнения. В гиревом спорте на это уходит до двух месяцев, в зависимости от способностей занимающихся.

После предварительной подготовки перед новичками ставят другие, более сложные задачи: закрепление техники выполнения упражнений, увеличение объема нагрузки. В связи с этим занятия усложняются. К организму занимающегося предъявляются повышенные требования. Однако на этом этапе форсировать нагрузки нельзя. Пока в одно занятие более одного соревновательного упражнения включать не рекомендуется. Время каждого занятия увеличивается до полутора часов. Классические упражнения надо выполнять с облегченными гирями. Количество повторений в одном подходе, объем тренировочной нагрузки в классических и специально-вспомогательных упражнениях должно постоянно возрастать.

Закреплению техники уделяется много внимания. В первые месяцы примерно половину каждого тренировочного занятия отводят общей

физической подготовке: развитию силы, выносливости и других физических качеств. Для этого применяют различные средства и методы воспитания физических качеств. Значительное место отводится упражнениям с отягощениями (штангой, гантелями и др.), легкоатлетическим и гимнастическим упражнениям, спортивным играм. Для лучшего освоения техники толчка и рывка все специально-вспомогательные и общеразвивающие упражнения в первые месяцы занятий лучше выполнять после классических. Лишь небольшая их часть может быть выполнена в начале занятия в качестве общей и специальной разминки. По мере освоения техники (примерно в конце первого этапа подготовительного периода) соревновательные упражнения иногда включают в тренировку после общеразвивающих упражнений и выполняют их на фоне утомления различной степени. Это способствует закреплению и совершенствованию техники рывка и толчка в усложненных условиях. Занятия следует проводить четыре раза в неделю: два из них - с большим объемом, два других - с малым объемом тренировочной нагрузки.

Могут быть и другие варианты распределения нагрузок в недельном цикле - с применением средних нагрузок, а также с другим количеством тренировочных дней в неделю (3 или 5). Это зависит от возраста, уровня общей физической и технической подготовки спортсмена, тренировочного стажа, занятости на производстве или учебе, восстановительных способностей организма и т. д.

Занятия с большим объемом тренировочной нагрузки должны чередоваться с занятиями с малым или средним объемом. Примерно на втором этапе подготовительного периода иногда повторяют тренировки с большим объемом нагрузки. Это повышает функциональные возможности организма, способствует росту результатов. Но после них обязательно должны проводиться занятия с малой нагрузкой. Частое применение больших нагрузок в течение нескольких дней подряд может привести к переутомлению. Волнообразность нагрузок как по объему, так и по интенсивности в недельном, месячном и других тренировочных циклах, а также разнообразие средств и методов воспитания физических качеств позволяют значительно снизить риск переутомления и достичь высоких результатов в гиревом спорте.

После первого года занятий заметно выравнивается диспропорция в физическом развитии спортсменов. Предварительно подготовленные (до занятий с гирями) и способные гиревики показывают достаточно высокие спортивные результаты. Однако это не значит, что им уже пора переходить на узкую специализацию.

Второй и третий год занятий для таких спортсменов можно считать периодом спортивного совершенствования. Тренировочный процесс постепенно становится более специализированным. Основными

средствами дальнейшей подготовки становятся специально-вспомогательные и соревновательные упражнения. Тем не менее, повышению уровня развития основных физических качеств - силы и выносливости - уделяется большое внимание. Упражнения на развитие силы выполняют со значительно большим весом отягощений, а упражнения на выносливость - в более высоком темпе. Но и эти упражнения уже имеют определенную специфическую направленность. Подбирают такие упражнения и такую нагрузку, которые способствуют повышению именно тех физических качеств, которыми и должен обладать гиревик.

После трех лет занятий наиболее трудолюбивые и целеустремленные спортсмены становятся мастерами спорта, принимают участие в различных крупных соревнованиях, овладевают большим тренировочным и соревновательным опытом.

Далее наступает этап высшего спортивного мастерства. Для того чтобы повышать спортивные достижения, приходится предельно уменьшать количество упражнений в каждом отдельном занятии. Остаются лишь специально-вспомогательные и соревновательные упражнения, которые выполняют даже в подготовительном периоде с очень большой интенсивностью. Еще в большем объеме применяют утяжеленные гири.

Приведенные методики тренировок, конечно, не исчерпывают всех возможностей вариантов подбора упражнений и распределения нагрузки. Каждый атлет подбирает себе свой наиболее приемлемый вариант.

Список литературы:

1. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса
2. спортсменов-гиревиков высокой квалификации: Автореф. дис...канд. пед. наук. – Омск: СибГАФК, 2003. – 22 с.
3. Воропаев В.И. Адаптационно-кумулятивный эффект
4. различных методических приёмов тренировки гиревика // Актуальные проблемы физической культуры: Материалы регион. научн.-практ. конф. – Ростов-на-Дону: [б. и.], 2005. – Т. 6, Ч. 2. – С. 119-120.
5. Гиревой спорт / Авт.-сост.: А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк:
6. Сталкер, 2005. – 191 с.
7. Жирнов А.Н. Гиревой спорт: Методическое пособие. – Тамбов:
8. Изд-во ТВАИИ, 2003. – 74 с.
9. Иванов Д.И. Путь к силе. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 64с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК ЭЛЕМЕНТ СИСТЕМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

Стенина Т.Л.

В Концепции воспитания социально активной личности студента, принятой за основу воспитательной работы в Ульяновском государственном техническом университете, особое значение придается разработке педагогических и воспитательных технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов.

Отправной точкой в организации воспитательной работы является представление о ключевой роли студента в системе образования. Студентов зачислят в ВУЗ не только для того, чтобы учить, но и для того, чтобы содействовать их личностному развитию.

Студент приходит в ВУЗ, чтобы в процессе обучения духовно расти и совершенствоваться как личность. Это обстоятельство делает прочих субъектов системы образования - преподавателей, администрацию и учебно-вспомогательный персонал сопричастными к воспитательному процессу и ответственными за его результаты.

Основные цели воспитательной работы заключаются в следующем:

- создание условий для развития потенциала и самосовершенствования личности;
- изменение приоритетов в структуре потребностей,
- нравственное и физическое совершенствование личности,
- усиление мотивации учебной деятельности;
- побуждение личности к росту потенциальных творческих возможностей;
- развитие навыков взаимодействия в коллективе;
- приобретение опыта организационной работы;
- умение строить эффективную модель межличностного общения;
- приобретение позитивного жизненного опыта;
- формирование ответственной гражданской позиции;
- патриотическое воспитание (знание традиций, культуры и истории Отечества);
- воспитание правового сознания личности (уважение к закону);
- воспитание и поддержание демократических ценностей общества (борьба с идеологической нетерпимостью, ксенофобией, расизмом, антисемитизмом и культом насилия);
- формирование экологической культуры;

– воспитание чувства корпоративной общности, профессиональной этики (престижность принадлежности к профессиональной среде).

В Ульяновском государственном техническом университете формируются условия для решения этих многосложных задач, создана и успешно осуществляет свою деятельность система внеучебной воспитательной работы, обеспечивающая полное удовлетворение потребностей личности в гуманитарном образовании, духовном и физическом развитии.

Приоритетными направлениями работы по формированию воспитательной системы Ульяновского государственного технического университета выделяются следующие:

- создание условий для гражданского становления, духовно-нравственного, физического и патриотического воспитания молодежи;
- поддержка талантливой молодежи, развитие художественного, научного и технического творчества студентов;
- решение вопросов занятости студентов и трудоустройства выпускников;
- развитие студенческого самоуправления, поддержка молодежных инициатив;
- формирование здорового образа жизни, содействие занятости спортом, профилактика наркомании, алкоголизма и других видов зависимости;
- развитие системы отдыха и оздоровления учащейся молодежи;
- создание условий для здорового досуга (организация свободного времени студентов);
- поддержка деятельности молодежных объединений и организаций.

Успех и эффективность воспитательной работы со студентами во многом определяются наличием соответствующей организационной структуры, уровнем ее кадрового обеспечения, заинтересованностью в проведении этой работы администрации университета и служб управления всех уровней, наличия достаточного финансового обеспечения.

Спорт и физкультура - социально-позитивные виды досуга, обеспечивающие активную социализацию молодежи и способные удовлетворять ряд социальных потребностей: саморазвитие, общение со сверстниками, личное самоутверждение, уважение со стороны окружающих.

К основным формам реализации данного направления воспитательной работы в вузе относятся:

- создание материально-технической базы для ведения спортивной работы;

- организация участия студентов в проводимых соревнованиях, спартакиадах, массовых спортивных акциях и т.д.;
- популяризация видов спорта и спортивной деятельности, организация и проведение массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятий в учебных группах, курсах, на факультетах и общежитиях;
- создание спортивных студенческих объединений;
- организация занятий студентов физической культурой и спортом в командах и секциях спортивного клуба.

Основными направлениями деятельности по созданию условий для сохранения и укрепления здоровья студентов в вузе являются:

- анализ ситуации на основе данных, полученных путем социально-психологического исследования;
- информирование студентов о вреде и последствиях употребления наркотиков и психоактивных веществ;
- социально-психологическая поддержка студентов;
- формирование мотивации, осознанной необходимости заботиться о своем здоровье, как источнике физического и морального благосостояния.

Профилактическая работа реализуется отделом профилактики социально-негативных явлений и ведется в соответствии с Комплексной программой профилактики социально-негативных явлений в студенческой среде УлГТУ, которая включает в себя работу по профилактике наркотической, алкогольной зависимости, табакокурения, а также ВИЧ-инфекции.

Для эффективной организации профилактической работы на базе отдела профилактики в 2005 году был создан Тренинг-центр «СоДействие», который организует деятельность волонтеров. В структуру Тренинг-центра входят:

- Школа волонтеров
- Студенческий клуб «Молодая семья Политеха»
- Школа молодых родителей «ЗаРождение»
- Проект «Жизнь Замечательных Семей»
- Православный молодежный клуб
- IT-отдел
- PR-отдел
- Отдел социального проектирования и др.

В 2010-м году впервые во всех учебных группах первого курса всех факультетов был введен спецкурс «Социальная адаптация студентов», который включает темы, для освещения которых привлекаются специалисты-наркологи, эпидемиологи, гинекологи, психологи и др.

Данный курс предусматривает использование как традиционных формы работы, такие как лектории, показ профилактических фильмов с комментариями приглашенных специалистов, беседы, демонстрация сменной стендовой информации и т.д., так и современные формы: тренинговые занятия, информационные палатки, ток-шоу, фестивали, слеты, ведение собственной странички на сайте УлГТУ (www.ulstu.ru), а так же собственных групп в социальных сетях. В течение учебного года проводится тестирование студентов по вопросам наркозависимости и ВИЧ-инфекции, результаты показывают положительную динамику в осведомленности студентов в данных вопросах. Также проводятся микроисследования по запросам преподавателей и приглашенных лекторов.

ИСТОРИЯ РУССКОГО ХОККЕЯ

Тимофеев А. М., Камалова Р.Ш.

Загадка хоккея - уже в самом названии этой игры. «Хоккей» - слово как будто бы новое, во всяком случае, в отличие, скажем, от слова «футбол», его определение сложно найти даже в солидном Энциклопедическом словаре Брокгауза и Эфрона, издававшемся в Петербурге в 1890-1904 годах. Но, как указывают британские источники, «хауки» или «хоки» назывались в начале средневековья в ряде английских графств праздники сбора урожая. Кульминационным моментом праздника была игра, целью которой являлось проведение мяча изогнутыми палками в зону, защищаемую противником. Любопытно, что и сейчас в жаргоне рабочих в южных штатах США фигурирует «хокки» - инструмент вроде тяпки, которым возделывают землю [1].

В дореволюционной России хоккей с шайбой не культивировался. Попытки некоторых спортивных клубов приобщиться к новой игре привели к тому, что в далеком 1911 г. Россия вступила в созданную тремя годами ранее Международную лигу хоккея на льду (ЛИХГ). Однако распространения шайба не получила, и Всероссийский хоккейный союз вскоре вышел из ЛИХГ.

После 1917 года в нашей стране особой популярностью пользовался хоккей с мячом (русский хоккей, он же «бенди»). Причем существовали даже женские хоккейные команды. В шайбу же играли эпизодически, в основном студенты физкультурных вузов, изучавшие этот вид спорта в рамках учебной программы. Не получил своего развития хоккей с шайбой и в 1932 году, когда несколько матчей в СССР провели хоккеисты Германского рабочего спортивного союза. Наша команда, в составе

которой выступали игроки из хоккея с мячом, обыграли гостей из клуба «Фитхе» со счетом 3:0 [2].

Следует, однако, отметить, что приезжавшая в СССР команда была невысокого класса, слабо оснащена технически и тактически, особенно плохо владела коньками. Поэтому москвичи, быстро маневрируя на коньках, сумели легко обыграть гостей, даже не владея элементарными навыками хоккея с шайбой. Это создало необъективное представление о новой игре у зрителей и спортивной общественности столицы, выразившееся в отрицательном отзыве в прессе. Однако попытки начать освоение хоккея с шайбой продолжались. В 1936 году Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта ввел хоккей с шайбой в программу институтов физической культуры для студентов, специализирующихся по спортивным играм. Тем не менее, результатов это не дало, так как не было специалистов, знающих эту игру, совсем не было учебных пособий. Впервые материалы по хоккею с шайбой были опубликованы в учебнике «Спортивные игры» под редакцией М. С. Козлова лишь в 1939 году.

17 февраля 1946 года на примитивной ледяной площадке двенадцать студентов ГЦОЛИФКа провели первое показательное выступление по хоккею с шайбой. Игра проводилась на стадионе «Динамо» в день встречи на Кубок СССР по хоккею с мячом сильнейших команд страны – «Динамо» (Москва) и ЦДКА. Показательная встреча по хоккею с шайбой сопровождалась квалифицированным пояснением правил, техники и тактики игры и понравилась зрителям. К этому времени относится проведение ряда семинаров тренеров и судей. В том же году были изданы правила по хоккею с шайбой, начали изготавливать отечественный инвентарь для игры. Так было положено начало освоению хоккея с шайбой. Основным стимулом к массовому распространению этой игры явилось решение Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту о проведении розыгрыша первенства страны по хоккею с шайбой в сезоне 1946/47 годов. Начало этого первенства - декабрь 1946 года - принято считать датой зарождения хоккея с шайбой в СССР. Новая игра, «...быстрая, динамичная, с элементами силовых единоборств...», стала стремительно распространяться во многих регионах страны. В первом первенстве СССР по хоккею с шайбой приняло участие 12 команд из восьми городов. Составы команд были преимущественно укомплектованы сильнейшими игроками из хоккея с мячом. Исключение составляли хоккеисты Латвии, имевшие уже в то время опыт выступления в международных соревнованиях по хоккею с шайбой. Они-то и являлись на первых порах наставниками в освоении новой игры, хотя и занимали скромное место в турнирной таблице первенства СССР [2].

В 1951 году Советский Союз вступил в Международный олимпийский комитет (МОК). В программу олимпийских игр входил

хоккей с шайбой, а не хоккей с мячом, поэтому новую игру было предложено осваивать не новичкам, а сильнейшим игрокам страны в хоккее с мячом. Анализ игр с командой Чехословакии поставил перед специалистами и спортивной общественностью того времени важный вопрос: по какому пути должно идти дальнейшее развитие хоккея в нашей стране? Приглашать ли зарубежных специалистов и внедрять школу канадского хоккея или выбрать свой путь, базируясь на лучших традициях хоккея с мячом и обобщая передовой опыт мирового хоккея, создавать собственную школу? Был принят второй вариант, верность которого убедительно подтвердил дальнейший ход развития советского хоккея. В этой связи 1948-1954 годы можно считать этапом борьбы за создание советской школы хоккея. В этот период закладываются основы концепций построения тренировки хоккеистов, в которых уделяется большое внимание объемному тренировочному процессу на земле и на льду, повышению атлетической и технико-тактической подготовки. Значительно расширились международные связи. Советские спортсмены встречались с хоккеистами Финляндии, Польши, Швейцарии, Чехословакии, Швеции, Западной Германии. 27 декабря 1948 года ЦК ВКП(б) принимает Постановление о дальнейшем развитии физической культуры и спорта. В нем указывалось, что «главными задачами являются развертывание массового физкультурного движения в стране, повышение уровня спортивного мастерства и на этой основе завоевание советскими спортсменами в ближайшие годы мирового первенства по важнейшим видам спорта». Это постановление стало программным документом и для дальнейшего развития хоккея. В 1951 г. Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту утвердил розыгрыш Кубка СССР по хоккею с шайбой. Первым его обладателем стали профсоюзные хоккеисты команды «Крылья Советов». В 1952 г. Федерация хоккея СССР вступила в Международную лигу хоккея (ЛИХГ), что открыло перспективу развития официальных международных связей. В 1953 г. сборная команда СССР участвовала в турнире по хоккею Всемирных студенческих игр и заняла первое место.

В 1954 г. сборная СССР впервые приняла участие в первенстве мира, которое проводилось в столице Швеции Стокгольме. Первенство мира оспаривали 8 сильнейших любительских команд. В решающем матче с командой Канады советские хоккеисты победили со счетом 7:0 и стали чемпионами мира. Сенсационная победа нашей команды явилась важной вехой популяризации хоккея в нашей стране и признанием советской школы хоккея во всем мире. Вместе с тем советские хоккеисты еще недостаточно овладели всем арсеналом технических приемов и уступали канадским хоккеистам в силовых единоборствах, бросках и обработке шайбы. Это предопределило результат встречи между сборной СССР и

канадской командой на чемпионате мира 1955 г., проходившей в Западной Германии и закончившейся со счетом 5:0 в пользу канадцев.

В 1956 г. советские хоккеисты впервые участвовали в зимних Олимпийских играх, проходивших в Кортина д'Ампеццо (Италия). Острота олимпийского турнира определялась еще и тем, что разыгрывалось сразу три комплекта медалей: олимпийские, чемпионов мира и чемпионов Европы. Кульминация турнирной борьбы развернулась в последнем матче между командами СССР - Канада. Одержав победу со счетом 2:0, советские хоккеисты впервые стали олимпийскими чемпионами, а также второй раз чемпионами мира и Европы [2].

Авторитет советского хоккея в мире заметно повысился. Свидетельством этого явилось проведение чемпионата мира и Европы в Москве в 1957 году. Несмотря на неполный состав команд-участниц чемпионата (в Москву не приехали сборные Канады и США), советские хоккеисты довольствовались лишь 2-м местом. Чемпионом мира стала сборная команда Швеции. Главной причиной неудачи нашей команды было то, что большинство игроков стали «возрастными» и несколько снизили спортивные показатели. Начался трудный процесс «омоложения» команды, при этом ощущался большой перепад в классе игры ведущих и молодых хоккеистов [3].

Список литературы:

1. <http://www.interfax.by/article/7721>
2. <http://www.hockeystars.ru/history.php>
3. <http://www.iskatel.org/articles/6/529>

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Тимошина И.Н., Купцов И.М.

Глубокое осознание необходимости создания условий для направленной двигательной активности лиц с отклонениями в состоянии здоровья обуславливает организацию процесса физического развития и совершенствования как основного средства полного или частичного восстановления здоровья занимающихся.

Двигательная деятельность как естественная биологическая потребность обеспечивает укрепление и восстановление не только утраченных функций, но и способствует развитию интеллектуальных способностей, развитию памяти, внимания. Реализация оздоровительного потенциала физических упражнений значительно усиливается при

использовании педагогических технологий на основе моделирования процесса адаптивного физического воспитания (АФВ), позволяющего создать целостную картину содержания и организации эффективного процесса физкультурного образования.

Разработанный инновационный педагогический процесс АФВ детей, подростков и учащейся молодёжи в системе государственных образовательных учреждений основан на следующих концептуальных положениях:

- учёт закономерностей естественного развития организма занимающихся способствует реализации ведущих задач, направленных на укрепление здоровья, повышения уровня физической подготовленности, формирования комплекса интеллектуальных, волевых и нравственных качеств;
- обеспечение образовательной направленности процесса АФВ занимающихся создаст предпосылки для повышения показателей здоровья и коррекции функционального состояния организма;
- формирование потребности в регулярной двигательной активности занимающихся – главное условие сохранения и поддержания здоровья;
- применение разработанных педагогических подходов и условий обеспечивает повышение показателей физической подготовленности, физического развития и увеличение объёма двигательной активности.

Последовательность и условия реализации данных концептуальных положений определяются возрастом занимающихся, характером и степенью заболевания; уровнем сформированности интеллектуальных, волевых и нравственных качеств; выбором будущей профессиональной деятельности, особенностями взаимоотношений с окружающими людьми; уровнем профессиональной информированности педагога в области адаптивной физической культуры.

Необходимым элементом процесса моделирования является разработка алгоритма модели, который предусматривает:

- выявление исходного уровня состояния здоровья, физической подготовленности, физического развития, функционального состояния организма занимающихся;
- результат и анализ соответствия планируемого и конечного итога направленной педагогической деятельности в области адаптивного физического воспитания.

Это предполагает своевременную коррекцию в использовании адекватных средств и методов, в применении различных форм организации занятий, в содержании методики педагогического и медицинского контроля.

Модель адаптивного физического воспитания состоит из двух частей: базовой и вариативной (Рис.1). Базовая часть предусматривает упорядоченную совокупность основных целей и задач, концептуальных положений, форм занятий, общепедагогических и специфических принципов, систему использования средств и методов, методику педагогического и медицинского контроля. Вариативная часть процесса моделирования обеспечивает гибкость построения системы обучения, варьирование способов реализации целей, задач и концептуальных положений в зависимости от условий организации и проведения занятий, а также реакции организма на целенаправленную мышечную нагрузку, степень удовлетворения потребности и интересов занимающихся и других факторов.

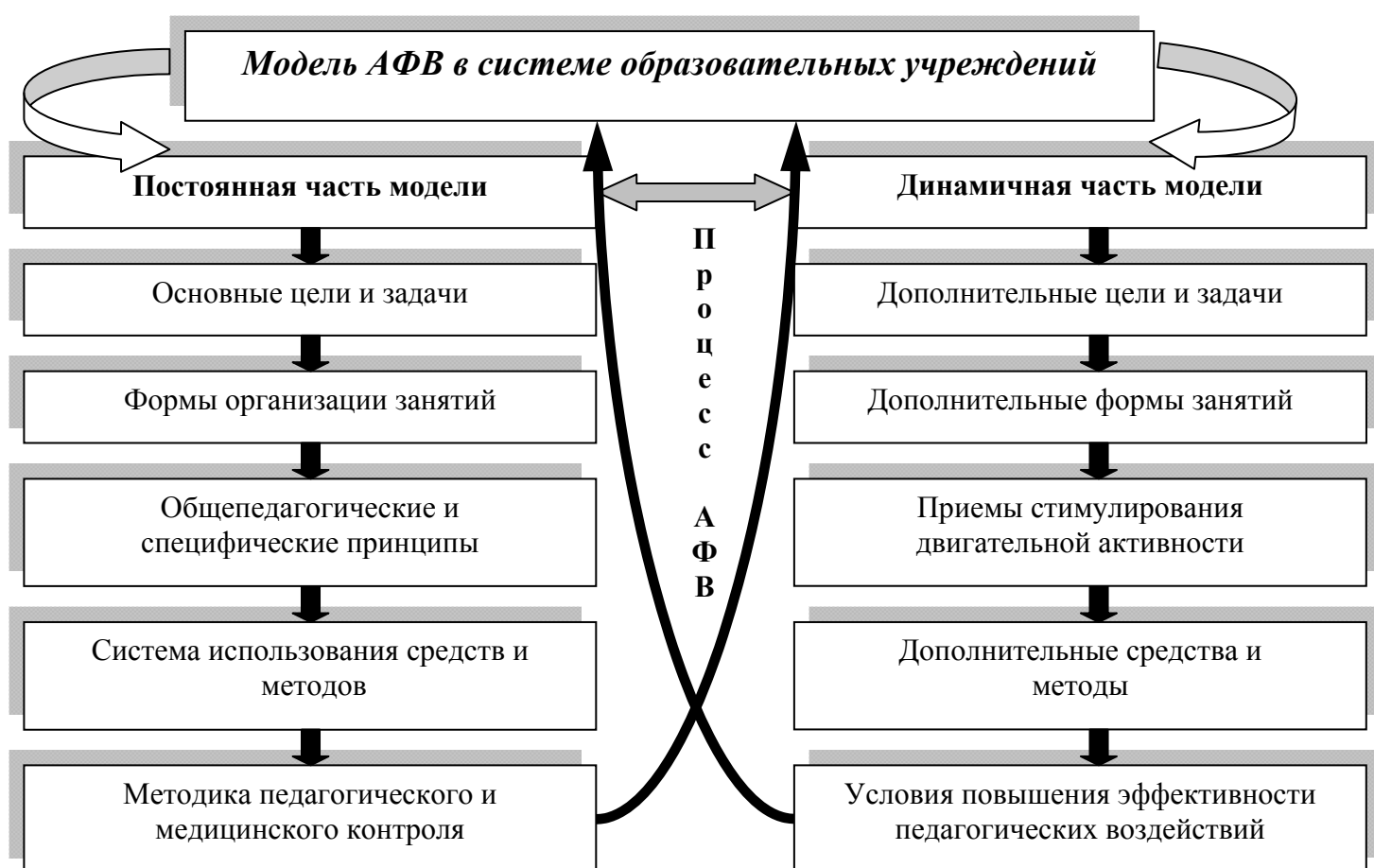


Рис. 1. Части модели АФВ в образовательных учреждениях

Модель АФВ в системе образовательных учреждений предусматривает новые подходы к организации и содержанию урока и других основных форм занятий в их совокупности с дополнительными формами; усиленное внимание к обеспечению положительного психоэмоционального состояния занимающихся; формирования

интеллектуальных, волевых и нравственных качеств для поддержания духовного состояния на высоком уровне, что имеет большое значение для реализации задач оздоровления и укрепления организма детей, подростков и студенческой молодёжи.

Нужно отметить, что после перехода обучаемого из одного образовательного учреждения в другое алгоритм реализации модели адаптивного физического воспитания остаётся неизменным, а её содержание меняется в зависимости от возраста занимающихся и поставленных задач образования, что обеспечивает преемственность содержания и организации адаптивного физического воспитания на разных этапах образования.

Предложенная модель АФВ в системе образовательных учреждений предусматривает использование накопленных человечеством ценностей в области физической культуры для целенаправленного формирования системы специальных знаний, а также жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обеспечивающих восстановление и коррекцию здоровья занимающихся:

- формирование у занимающихся современных представлений о сущности человека, его духовного и физического здоровья как главной ценности для общества;
- усиление образовательной направленности и оптимизация объема двигательной активности в системе физического воспитания государственных образовательных учреждений;
- расширение внеучебной физкультурно-спортивной деятельности путем разработки и внедрения новых форм организации и проведения занятий с использованием оздоровительных физических упражнений;
- воспитание навыков организации рационального режима физической и умственной работы, полноценного отдыха, а также коммуникативных способностей, обеспечивающих успешную социализацию занимающихся;
- развитие базовых двигательно-координационных качеств, необходимый уровень которых позволяет обеспечить оптимальную деятельность функциональных и морфологических систем организма занимающихся под воздействием систематической мышечной нагрузки.

Разработка модели АФВ, опирающейся на основные концептуальные положения, которые раскрывают единство физического и духовного состояния индивида, на особенности организации двигательной деятельности занимающихся с учетом закономерностей биологического развития организма, а также на научные основы, регламентирующие применение средств и методов адаптивного физического воспитания, позволит раскрыть все стороны обучения занимающихся и обеспечить

эффективность реализации целей и задач полного или частичного восстановления здоровья.

Моделирование инновационного процесса АФВ выявляет необходимость актуализации преемственности в решении задач укрепления и восстановления здоровья во всех образовательных учреждениях, представляющих единую систему педагогических воздействий на занимающихся, а также подчёркивает необходимость формирования понимания значимости собственных усилий, направленных на самопознание и самореализацию интеллектуальных способностей и кинезиологического потенциала, что значительно повышает ответственность занимающихся за эффективность реабилитации и социализации.

АКСИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФЕНОМЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хоровинников А.А., Борисов А.Я.

Среди многообразных требующих особого решения глобальных проблем важное значение в современном мире приобретает феномен сохранения человека как биологического вида и социального существа. В первую очередь речь идет не только о том, что неблагоприятная экологическая обстановка, обусловленная хозяйственной деятельностью человека, может привести к тому, что глобальная катастрофа сотрет человечество с лица земли, но и о том, что попустительское отношение человека к самому себе, (к своему здоровью) впоследствии приведет к вымиранию человека как биологического вида.

Этот антропологический кризис, отчуждение человека от жизни, от труда, от культуры, от самого себя, заключает в себе опасность разрушения той биогенетической основы, которая является предпосылкой индивидуального бытия и формирования его как личности, основы, с которой в процессе социализации соединяются разнообразные программы поведения и ценностные ориентации, хранящиеся и вырабатываемые в культуре.

В контексте такого понимания сущности антропологического кризиса В.С. Степиным¹⁷ высвечивается проблема сохранения телесности и развития нравственности человека. Определенно о значении нравственности личности в развитии телесности, о взаимосвязи телесности и нравственности высказывается Р. Шустерман. Нравственные кодексы,

¹⁷ Степин В.С. Теоретическое знание. М.: Прогресс-традиция, 2000. С. 34.

как подчеркивает ученый, просто абстракция, пока им не даруется жизнь через воплощение их в телесные предрасположения и действия. Всякое должным образом реализованное нравственное достоинство зависит не только от некоторого телесного акта (включая акт речи), но и от соответствующей позы и выражения лица, указывающих на подходящие чувства. То, что предлагается с недовольным, холодным, сердитым лицом, не может быть подлинным актом милосердия¹⁸.

Сама постановка ученым вопроса о становлении нравственности человека через его телесность представляет интерес как для философии, так и для педагогики, потому что речь идет о взаимосвязи телесных действий человека и его нравственности: «Будучи вписанными в наши тела, социальные нормы и этические ценности могут сохранять свою силу и без того, чтобы высказываться явно или навязываться законами; они соблюдаются сами собой и навязываются нами привычками нашего тела, включая привычку чувствовать (коренящуюся в теле)».¹⁹

В контексте такого понимания В.С. Степиным и Р. Шустерманом значения телесности в развитии нравственности высвечивается педагогическая задача воспитания здоровья учащихся, их ориентации на здоровый нравственный образ жизни через формирование у школьника телесных привычек, коренящихся в его нравственности. Решение учителем данной задачи включает в себе возможность через введение ребенка в мир культуры и ее ценностей, сохранять его телесность, развивать его нравственность.

Проблема сохранения человека как биосоциальной структуры – это важная социально-педагогическая проблема, содержательным фоном которой является ценность человеческой жизни, а нравственный ее аспект фиксируется в качестве определяющего. Данная проблема представляет теоретический и практический интерес для педагогики, призванной решать задачи ориентации учащейся молодежи на укрепление и сохранение здоровья как одной из важнейших ценностей человеческого существования, воспитания нравственности молодежи.

Одним из возможных способов решения данных задач является приобщение учащейся молодежи к общечеловеческим ценностям в целом и к ценностям физической культуры в особенности. И здесь, как подчеркивает Р. Шустерман, особая роль отводится учителю, понимающему, что подлинная человечность не просто задается генетикой, но достигается воспитанием, в котором тело, дух и культура должны быть объединены самым тесным образом²⁰.

¹⁸ Шустерман Р. Мыслить через тело: гуманитарное образование // Вопросы философии. – 2006-№6 – С.52-67.

¹⁹ Там же.

²⁰ Шустерман Р. Указ. Соч. С. 66.

Понятие «ценность» в гуманитарных науках позволяет раскрыть позитивное значение разнообразных явлений для жизнедеятельности человека, социальных групп и общества в целом. Вне потребностей людей и форм их жизнедеятельности ценности не существуют. Сама ценность определяется, с одной стороны, свойствами объекта как носителя ценности; с другой стороны, потребностями субъекта. В ценности опосредуется специфическое субъектное и субъективное отношение, в котором отражены в единстве два элемента: явление (объект), обладающее свойством, способностью удовлетворять потребность субъекта, и сам субъект, нуждающийся в этом явлении.

В результате теоретического осмысления различных точек зрения относительно содержания понятия «физическая культура» мы приходим к выводу, что данная дефиниция употребляется в следующих значениях: 1) физическая культура как систематические занятия физическими упражнениями; 2) физическая культура как вид культуры; 3) физическая культура как часть общей культуры личности; 4) физическая культура как учебный предмет.

Полагаем, что выявление ценностного потенциала физической культуры возможно в контексте понимания физической культуры как части культуры, а определение ценностей физической культуры предполагает осмысление типологий ценностей в целом и ценностей физической культуры в особенности.

В рамках обозначенной проблемы, отметим, что аксиологический компонент феномена предстает как совокупность относительно устойчивых ценностей физической культуры, овладевая которыми учащийся субъективирует их, делает личностно значимыми.

Думается, что основоопределяющий элемент ценностей физической культуры это жизненные ценности. Особый интерес представляет реализация данных ценностей в сфере физической активности человека. Выделим каждый компонент следующим образом: «1. Развитие себя – познание своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик. 2. Духовное удовлетворение – руководство морально-нравственными принципами преобладания духовных потребностей над материальными. 3. Креативность – реализация своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность. 4. Активные социальные контакты – установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли. 5. Собственный престиж – завоевание своего признания в обществе путем следования определенным социальным требованиям. 6. Высокое материальное положение – обращение к факторам материального благополучия как к главному смыслу существования. 7. Достижение – постановка и решение определенных

жизненных задач как главных жизненных фактов. 8. Сохранение собственной индивидуальности – преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общественными, защита своей неповторимости и независимости.

Таким образом, обозначенная совокупность ценностей физической культуры становится основой для обоснования содержания процесса формирования готовности студента – будущего учителя к приобщению учащихся к ценностям физической культуры, для определения направлений деятельности преподавателя вуза по развитию такой готовности у студентов. Эта система ценностей очерчивает содержание (но не границы) экспериментальной работы по формированию готовности студента – будущего учителя к приобщению учащихся к ценностям физической культуры

ОЗДОРОВЛЕНИЕ – ПРИНЦИП ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Цюра Д.В., Ключникова Н.Н.

Всемирная Организация здравоохранения трактует понятие «Здоровье» как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. Способность организма адекватно изменять свои функциональные показатели и сохранять оптимальность в различных условиях — наиболее характерный критерий нормы здоровья.

Наукой доказано, что здоровье человека только на 10—15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15—20% — от генетических факторов, на 20—25% — от состояния окружающей среды и на 50—55% — от условий и образа жизни.

Проблема движения и здоровья имела достаточную актуальность еще в Древней Греции и в Древнем Риме. Так, греческий философ Аристотель (IV в. до н.э.) высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Великий врач Гиппократ не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения: «Гармония функций является результатом правильного отношения суммы упражнений к здоровью данного субъекта». Французский врач Симон-Андре Тиссо (XVIII в.) писал: «...Движение как таковое может заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».

В современных условиях жизни и развития молодого поколения наблюдается резкое снижение состояния здоровья. По данным различных

исследований, лишь около 10% молодежи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья, продолжительность жизни сократилась на 7—9 лет, в результате снижается и производственный потенциал общества.

Существует тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности, которые убедительно свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Принцип оздоровления обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо:

- совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям;
- компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни.

Ведущая роль в оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса отводится проектированию различных физкультурно-оздоровительных систем на основе научно обоснованных и адекватных соотношений внешних и внутренних факторов развития человека.

В современных условиях разработан и практически апробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого использования. Основные их достоинства - доступность, простота реализации и эффективность.

Это прежде всего:

- контролируемые беговые нагрузки (система Купера);
- режим 1000 движений (система Амосова);
- 10 000 шагов каждый день (система Михао Икай);
- бег ради жизни (система Лидьярда);
- произвольное поочередное сокращение мышц тела без изменения их длины в течение всей «бодрствующей» части суток (скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону);
- калланетика: программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение (система Пинкней Каллане).

В настоящее время существует огромное количество направлений оздоровительной физической культуры, дающие несомненный оздоровительный эффект. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и ее разновидности: степ, слайд, джаз, аква- или гидроаэробику,

танцевальную аэробику (фанк-аэробику, сити-джем, хип-хоп и др.), велоаэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), шейпинг, стретчинг и т.д.

Занятия оздоровительной аэробикой проходит на положительном психоэмоциональном фоне, способствует «снятию стресса».

Оздоровление на занятиях аэробикой происходит по разному при различном подборе трех основных «базовых» видов упражнений – стретчинг, аэробные танцевальные и аэробные циклические упражнения, а также силовые (анаэробные). Все другие виды упражнений являются разновидностями или комбинациями перечисленных.

Регулирующий эффект аэробных упражнений выражается прежде всего в экономизации деятельности организма (снижении основного обмена, т.е. энергозатрат). Это обеспечивается совершенствованием окислительных процессов (увеличением числа митохондрий, повышением эффективности окислительных реакций в различных органах и системах), регуляцией обмена веществ на всех звеньях от поступления до утилизации и выведения продуктов питания, снижением реактивности (интенсивности ответа) тканей на действие гормонов и нейромедиаторов, снижением тонуса симпатической и увеличением тонуса парасимпатической нервной системы.

Этот вид тренировки, понижает уровень холестерина и улучшает соотношение липопротеинов высокой и низкой плотности в крови.

Аэробные упражнения, выполняемые с мощностью до аэробного порога, используют в качестве энергетического субстрата в основном жиры, но главным образом внутримышечные.

Если упражнения выполняются продолжительное время (больше часа), то усиливается продукция гормона кальцитонина, который препятствует выходу кальция из костей, тем самым обеспечивая профилактику артериосклероза и остеопороза. Кроме того, отмечаются еще некоторые другие положительные аспекты влияния аэробных упражнений на организм, в частности повышение иммунологической реактивности при небольших величинах нагрузок.

Выполнение аэробной нагрузки в форме танцевальных движений, позволяет в некоторой степени одновременно достичь положительного эффекта обычных гимнастических упражнений (увеличение силы мышц, гибкости, координации движений, хореографической подготовленности, улучшения осанки и общей "культуры движений", перемена положения тела и разнонаправленные ускорения являются своеобразной гимнастикой сосудов) с эффектом аэробики.

Кроме того, оздоровительная аэробика имеет самостоятельное качество - высокую эмоциональность, групповую форму занятий, которые создают положительный психический фон, ликвидируют монотонность занятий, способствуют выделению дополнительной "дозы" гормонов, от

которых зависит активизация жирового обмена. Сочетание аэробной нагрузки и стато-динамических (анаэробных силовых) упражнений позволяет компенсировать недостаточную эффективность аэробной части занятия в отношении силы основных мышечных групп, особенно жизненно-важных мышц брюшного пресса, глубоких и поверхностных мышц спины, мышц "малого таза". Стато-динамические упражнения создают основу выносливости в упражнениях локального, регионального и глобального характера. Анаболический эффект, создаваемый стато - динамическими упражнениями, кроме общего положительного влияния на здоровье, служит прекрасным средством для реабилитации после травм и повреждений мышечно - связочного аппарата и снижения толщины подкожного жира. Правильно организованная стато - динамическая часть занятия, с использованием подходов ЛФК, гимнастики цигун, хатха-йоги позволяет добиться хорошего оздоровительного эффекта в отношении внутренних органов.

Использование стретчинга может приносить эффект психофизиологической регуляции, реабилитации и оздоровления центральной и периферической нервной системы, внутренних органов, регуляции обмена веществ.

Построение уроков физической культуры в ВУЗах в виде занятий оздоровительной аэробикой позволяет повысить мотивацию к систематическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» и повышению уровня здоровья студентов. Преимущество таких занятий в том, что для их организации не требуется проведения модернизации помещений или больших капитальных вложений. Занятия проводятся в уже существующих спортивных или хореографических залах.

Список литературы:

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия,-М., Физкультура и спорт , 1987 .
2. Виру А.А., Юримятэ Т.А., Смирнова Т.А., Аэробные упражнения.- М.: Физическая культура и спорт, 1988.
3. 3.Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П.- Аэробика. Теория и методика проведения занятий. – М.: Дивизион, 2006.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Чернова Н.А.

Проблему развития рефлексивных способностей в спортивной деятельности изучают многие авторы(В.Ф.Сопов В.Б. Коренберг, Л.В.Диордица и д.р), которые рассматривают рефлексивные процессы с точки зрения коллективной или командной деятельности. Нам представляется возможным рассмотреть вышеназванные процессы с точки зрения индивидуального вида, спорта - спортивного ориентирования. В процессе рассмотрения мы будем придерживаться понятия рефлексии как способности понять и осознать свои мысли, эмоциональные состояния, свои действия и отношения вообще всего себя предметом специального рассмотрения.

Высшее образование нацеленное, не только на дачу определённого объёма знаний студентам, но и приобретение в процессе обучения таких способностей, которые, в последствие способствовали бы успешному росту и реализации личностного профессионального потенциала каждого выпускника высшей школы, в том числе должно быть направлено на развитие способности к рефлексии. Физическая культура, включенная в программу высшей школы, может и должна помочь будущему специалисту овладеть рефлексивными способностями. Спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, для достижения успеха в котором, спортсмену нужно тренировать не только физические, но и интеллектуальные качества. В процессе спортивной подготовки студенту, занимающемуся спортивным ориентированием предъявляются повышенные требования к скорости мыслительных процессов. В ходе соревновательной деятельности спортсмену-ориентировщику необходимо получать и перерабатывать полученную информацию, как о карте, так и о местности. Молниеносно оценивать полученную информацию, анализировать своё местоположение, выполнять выбор оптимального пути в движении. Принимать решения, спортсмен – ориентировщик должен, в соответствии со сложившейся спортивной обстановкой. Все эти действия можно квалифицировать как ситуативную рефлекссию. Ситуативная рефлексия обеспечивает самоконтроль поведения человека в актуальной ситуации, осмысление ее элементов, анализ происходящего, способность субъекта к соотносению своих действий с ситуацией, к координации действий в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием. Для повышения эффективности обучения спортивному ориентированию предполагается проведение работы с реальными объектами: планирование учебной дистанции по спортивному ориентированию, постановка на местности учебной дистанции. Этот вид

деятельности можно отнести к перспективной рефлексии, так как она связана с планированием предстоящей деятельности. Соревнования по спортивному ориентированию также являются важным компонентом в формировании рефлексивных способностей студентов. Соревнование – это взаимодействие личностей, в ходе которого, возникает и реализуется стремление сторон превзойти результат друг друга. Чем содержательнее основа соревнования, тем оно ценнее: повышает качество учёбы, спортивных результатов и т.д.[5] Соревнование создаёт эмоциональную насыщенность, оно затрагивает сферу переживаний, поскольку есть противостояние, стремление каждой стороны выйти вперёд, занять более высокое место. Общение в соревновательной обстановке, как в любом виде практического взаимодействия обеспечивает планирование, осуществление и контролирование деятельности студентов. Вместе с тем соревнование удовлетворяет потребность в общении с другими людьми. Стремление к общению занимает ведущее место среди мотивов, побуждающих студентов к совместной соревновательной деятельности. Благодаря общению в соревновательной деятельности сознание студентов достигает качественно нового уровня развития, изменяется отношение к окружающим, студенты начинают лучше понимать партнёра по общению, т.е. приобретают навыки рефлексии второго рода.

В соревнованиях по спортивному ориентированию существует проблема, которая состоит в том, что спортсмен на старте получает незнакомую дистанцию, нанесённую на карту местности. В процессе решения спортивной задачи по нахождению контрольных пунктов, спортсмен обнаруживает, что выбор уже применяемых им технических средств, для решения новой проблемы на дистанции несостоятельны. Это несоответствие способствует нахождению или поиску новых средств, в коротком промежутке времени, для достижения высокого результата, т.е. проблемная ситуация становится толчком к нахождению новых путей разрешения созданной проблемы.

Следующей проблемой является то, что спортсмен должен по возможности наиболее адекватно представить как, и по какой цепочке ориентиров и привязок, была поставлена на местности эта дистанция «начальником дистанции». Если спортсмен правильно отгадает ситуацию постановки дистанции «цепочку привязок», это поможет ему выиграть время. Что в итоге отразится на его результате. Эти действия можно квалифицировать как рефлексии второго рода или преднамеренное угадывание мыслей противника. Если учесть, что участвовать в соревнованиях спортсмен должен систематически, то эти действия помогают ему также развивать рефлексивные способности.

Самосознание- это один из уровней познания человеком самого себя. Однако самосознание включает не только стабильное знание, но, кроме этого, процесс и результат непрерывного мониторинга субъектом

своих состояний и своей деятельности. Этот процесс не имеющий конца, потому что развитие самосознания, происходит вместе с непрерывным развитием субъекта. Следовательно, развивая свои рефлексивные способности студент средствами спортивного ориентирования, развивает самосознание.

Физическая культура - это не только "учение двигаться", но и соблюдение принципа: "двигаться - с целью учиться" [7]

Таким образом, используя в обучении спортивное ориентирование, можно обеспечить развитие рефлексивных способностей студентов для дальнейшего роста и достижения наивысших результатов в обучении и личностном развитии.

Список литературы:

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. С-291.
2. Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии. М.: Советский спорт, 2005г. 232 с. С-116.
3. Мещерякова Б. Г., Зинченко В. П. Психологический словарь. М.: АСТ, 2006. - 479 с. ISBN 5-17-023838-X.
4. Общая психология. (Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов). Под. ред. В. В. Богословского и др. 2-е изд. М.: «Просвещение», 1973. 351 с. с ил.
5. Пеняева С. Рефлексия как условие становления компетентного специалиста. Высшее образование в России. 2007. - 4. с 31-34.
6. Степанов Е. Н. Лузина Л. М. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания / М.: Т. У. Сфера, 2002. - 157, [2] с.
7. Grabowski H. // Teoria fizycznej edukacji. Warszawa, 1997.

КИНЕМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ДЕВУШЕК 17-19 ЛЕТ

Чернышева А.В.

Анализ литературы по методике подготовке бегунов на средние дистанции показал, что высокая результативность их соревновательной деятельности обусловлена не только оптимальным уровнем общефизической подготовленности, но и показателями техники, характеризующимися рациональным соотношением фазы полета, длины шага и частоты движений.

Однако существуют биомеханические законы и определенные модели оптимальной техники бегового шага, которые необходимо

учитывать, как на начальном этапе, так и в процессе совершенствования спортсменов (Донской Д.Д.).

Цикл бегового шага состоит из фазы опоры (амортизация, прохождение проекции вертикали и отталкивание) и фазы полета (движение маховой ноги вперед и опускание ее на опору). Исследования показывают, что эффективность техники бега в первую очередь зависит от характера постановки ноги на поверхность дорожки и действий спортсмена в период опоры. Это отражается на скорости и экономичности бега.

Целью данного исследования является анализ кинематических характеристик бегового шага девушек 17-19 лет, занимающихся легкой атлетикой.

Задачей исследования:

1. Определить кинематические параметры бегового шага и их влияние на эффективность бега.

2. Экспериментальное обоснование методики совершенствования техники бега.

Для проведения исследования нами при беге на 800 метров использовалась видеосъемка, которая анализирует внешнюю картинку движений, а так же показывает данные о динамике скорости, длины и частоты шагов.

Для видеосъемки использовалась видеокамера. Камера устанавливается неподвижно на расстоянии 10-15 метров от беговой дорожки напротив середины финишной прямой. С помощью объектива устанавливалось поле зрения равное 6 метрам, которое позволяло получать изображение в достаточном для анализа масштабе и фиксировать два беговых шага. Для точного определения масштаба на первую и вторую дорожки помещалась метровая линейка и проводилась съемка.

Затем использовалась программа компьютерного видеоанализа спортивной техники «Dartfish Connect». Программа предназначена для анализа кинематических характеристик спортивной техники, а также для оценки специальной подготовленности спортсмена. Мы исследовали кинематические характеристики, используя видео - записи во время контрольной тренировки, состоявшихся на стадионе УлГТУ.

Для проверки целесообразности данной методике нами были организованы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, в каждой по 13 человек. Перед началом педагогического эксперимента определялся исходный уровень физической подготовленности по следующим видам контрольных упражнений: прыжок в длину с места (см); бросок набивного мяча (1 кг) правой и левой рукой (см); бег 60 метров (сек.); 2000 метров (мин.).

Обработка полученных данных не выявила существенных различий по уровню физической подготовленности занимающихся в КГ и ЭГ ($p > 0,05$).

До начала педагогического эксперимента проводились соревнования на 800 метров, где анализировалась техника бега на финишной прямой, с помощью видеосъемки и результат соревнований. Средний результат в КГ составил 3.05,7 мин., в ЭГ 3.06,3 мин.

За эталон мы брали кинематические параметры бегового шага Иоланды Чеплак. Ее результат в сезонах 2002г. и 2003г. являются историческими достижениями для легкой атлетики в беге на 800 метров. Она мировая рекордсменка в помещениях (1.55,8), а ее достижение на стадионе 1.55,1 является седьмым за всю историю легкой атлетики.

Наиболее важным фактором эффективности техники бега является момент опоры, при котором потери скорости должны быть минимизированы. Постановка ноги на опору в моменте амортизации должна быть по возможности сокращена. Сокращение амортизационной фазы и несущественная потеря горизонтальной скорости может быть достигнута путем приземления стопы возможно ближе к проекции центра тяжести тела. Расстояние между точкой постановки стопы и линией проекции общего центра тяжести должно быть по возможности минимальным и угол постановки ноги должен быть оптимальным. Угол отталкивания в основном зависит от характера действий в период походжения проекции вертикали и скорости движения маховой ноги. В фазе амортизации и отталкивания мышцы действуют в уступающем и преодолевающем режиме последовательно и трансформируют потенциальную энергию атлета в кинематическую энергию движения (Дубровский В. И., Федорова В. Н.).

В фазе амортизации предварительное напряжение мышц и их жесткость позволяют сохранить минимальные углы сгибания туловища, коленного и тазобедренного сустава и сократить ее время. Движения маховой ноги свидетельствуют о высокой эффективности техники бега спортсменок. Бедро, голень и стопа создают инерцию движения вперед. Скорость движения маховой ноги в момент постановки на опору определяет эффективность отталкивания и определяется углом сгибания в этот момент, так как более короткий рычаг обеспечивает большую угловую скорость. Соотношение угловых показателей у девушек 17-19 лет с Чемпионкой Европы имеют большие различия, в то время как в КГ и ЭГ эти различия минимальны.

Занятия в КГ проводились по общепринятой методике в соответствии с программой, утвержденной РФ. В ЭГ применялись упражнения для улучшения ритмичности бегового шага.

- специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени и другие), в заданном темпе,

(медленно, быстро и в среднем), что позволяло улучшить координацию движений.

- пробегание отрезков 40-50 метров по разметке. Так же пробегание отрезка с коррекцией движения с акцентированием, в частности – захлеста голени назад правой, левой ногой; высокого поднимания правого, левого бедра, подъем ноги вперед с выхлестом, также правой и левой ногой. По команде преподавателя ускорить ритм движения, или замедлить.

- учащающийся бег через предметы, ускоряясь в конце и затем, преодолев их, продолжить еще некоторое расстояние тот же характер движений и их предыдущий темп;

- выполнение бегового шага заданной длины (контроль осуществлялся по отпечаткам ступней с применением мела), что позволяло регулировать амплитуду бегового шага);

- применение приемов изменения темпо-ритмовых параметров движений с применением системы звуковых сигналов.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование для выявления динамики показателей, характеризующий уровень физической подготовленности. Обработка результатов исследования показала, что по всем видам контрольных испытаний результаты улучшились в обеих группах – КГ и ЭГ. Однако в ЭГ прирост показателей был более значительным при пробегании 60 метров и 2000 метров. Если в КГ прирост на 60 м составил всего 0,3 сек, то в ЭГ - 0,8 сек., $p > 0,05$; на 2000м улучшение результатов составило в КГ-6 сек, в ЭГ-24 сек., при $p > 0,05$. Средний результат на 800 м в КГ составил 3.00,6 минуты, в то время как в ЭГ- 2.35,2 минуты (норма выполнения III взрослого разряда).

В таблице 1, показаны кинематические параметры бегового шага до и после педагогического эксперимента, мы видим большие различия кинематических характеристик бегового шага в сравнении с характеристиками бегового шага с И. Чеплак. Угловые показатели девушек улучшились, как в КГ, так и в ЭГ, но в ЭГ в значительной мере, но в то же время остаются очень далеки от показателей Чемпионки Европы.

Параметры измерений	Эталон	КГ	ЭГ
Длина шага, м	1,97	$\frac{1,17}{1,23}$	$\frac{1,15}{1,44}$
Амплитуда движений маховой ноги в период опоры, град.	64,1	$\frac{43,2}{44,9}$	$\frac{43,5}{51,0}$
Амплитуда движений коленного сустава в период амортизации, град.	6,9	$\frac{19,1}{18,9}$	$\frac{19,0}{15,3}$
Амплитуда разгибания коленного сустава, град.	16,4	$\frac{28,1}{26,1}$	$\frac{28,8}{22,9}$

Максимальное сгибание колена в фазе опоры, град.	30,7	$\frac{56,4}{55,6},$	$\frac{57,0}{43,6}$
Угол приземления стопы, град	77,9	$\frac{94,3}{92,7},$	$\frac{94,1}{84,3}$
Максимальное сгибание бедра к вертикали, град.	63,1	$\frac{124,4}{124,0},$	$\frac{123,8}{99,6},$
Угол голени при постановке на опору, град	86,3	$\frac{146,3}{143,7},$	$\frac{146,8}{110,5}$

Примечание: в числители-значения до педагогического эксперимента, в знаменателе - после педагогического эксперимента.

Анализ кинематических параметров бегового шага, выявил большие различия в сравнении с эталоном, что показывает слабую техническую подготовку. Работая на занятиях по легкой атлетике, над техникой выполнения упражнения, мы тем самым улучшаем угловые показатели у девушек.

Список литературы:

- 1.Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники.- М.: Физкультура и спорт, 1971.-288с.
- 2.Дубровский В. И., Федорова В. Н., Биомеханика: Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений.- М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-210с.
- 3.Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. 2-е издание, стер. М. : Издательский центр «Академия», 2005. 464с

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ БЕГА КАК ОСНОВНОГО ВИДА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Шагиева Р.Р., Камалова Р.Ш.

На одной из скал Греции обнаружена надпись: «Если хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай». Учёные установили, что слова эти высечены древними эллинами 2,5 тысячи лет назад. Ряд других литературных и материальных памятников далёкого прошлого свидетельствует, что бег был любимым упражнением древних греков, а состязания в беге были для них и своеобразным ритуалом и праздником. Так, в поэмах Гомера «Илиада» и «Одиссея», созданных предположительно в 8 - 7 в. до н.э., рассказывается, что состязания в беге устраивались в честь погибших героев или в знак каких-либо важных событий. В первой исторически достоверной записи о древних олимпийских играх (776 г. до н.э.) указано, что их программа

состояла из одного только бега на дистанции, равной длине стадиона, - 192,27 м. Предание гласит, что такую длину дистанции установил Геракл, устроивший в честь победы над царём Элиды состязания между четырьмя своими братьями, отмерив на дорожке 600 ступней. В 724 г. до н.э. в программу игр была введена вторая беговая дистанция – диаул, равная двум стадионам (384,54 м), а в 720 г. до н.э. – третья, на этот раз длинная, дистанция – 24 стадии (4714,5 м), бег на которую назывался доликодромом. С 632 г. до н.э. к олимпийским состязаниям начали допускать юношей (в возрасте до 20 лет) и специально для них ввели ещё одну короткую дистанцию – полстадии (96,114 м). К участию в олимпийских играх допускались лишь те из свободнорожденных граждан, которые могли доказать, что они в течение года готовились к состязаниям.

Первые легкоатлетические клубы появились в России в конце 19 века, но популяризация бега и рост спортивных результатов сдерживались малочисленностью и слабым оснащением спортивных баз, отсутствием тренеров, а самое главное крайне низким материальным и культурным уровнем жизни народных масс, лишённых возможности заниматься спортом. Прогресс физической культуры и спорта в нашей стране после Великой Октябрьской социалистической революции неразрывно связан с развитием её экономики и культуры. С первых лет Советской власти, несмотря на большие материальные трудности, связанные с решением экономических, политических и культурных задач, партия и правительство уделяли большое внимание развитию физической культуры и спорта, как важным средствам оздоровления и воспитания трудящихся. С каждым годом в стране увеличивалось количество спортсменов, в том числе и любителей бега, хотя медленно, но всё же росли и спортивные достижения. С 1925 г. начали регистрировать официальные рекорды СССР в беге. Увеличивалось издание методической литературы. Часть её представляла переводы или обзоры зарубежных литературных источников (К. Гальт, 1925; П. Скалкин, 1927; Г. Дюперрон, 1926; А. Любимов, 1927), другая часть – оригинальные работы (Ю. Вонзиблейн и Н. Кутейников, 1926, 1930; В. Бедункевич, 1927, и др.). Методические положения, разработанные зарубежными и отечественными авторами, легли в основу учебных пособий (1935, 1938) и первого советского учебника по лёгкой атлетике (1940). Как положительный факт следует отметить то, что впервые в спортивно-методической литературе легкоатлетическим упражнениями давалась обстоятельная физиологическая характеристика. Автор соответствующих глав профессор А. Н. Крестовников особенно подчёркивал значение центральной нервной системы как в приспособлении организма, так и в возникновении состояния перетренированности при неправильно тренировки.

Руководствуясь положением отечественной физиологии о единстве организма и внешней среды и целостности его физиологических функций, Г. Васильев, Н. Озолин и И. Сергеев (1941) формируют принцип

всесторонности в спортивной тренировке и обосновывают необходимость разнообразия тренировочных средств и методов для всестороннего развития. Основные понятия и принципы современной теории спортивной тренировки сложились к 1941 г. и что значительный вклад в её развитие был сделан советскими авторами.

30-е годы в истории развития бега в нашей стране характеризуются не только появлением новых тренировочных идей, но и формированием основ современной теории и методики спортивной тренировки. Они памяты также тем, сто наконец-то и у нас появились бегуны высокого класса, бегуны целеустремлённые, смело ломавшие косные каноны господствовавшего в то время гигиенического направления, сторонники которого как огня боялись больших нагрузок. Пионерами круглогодичной тренировки, больших нагрузок, разносторонней физической подготовки, бега на открытом воздухе в условиях суровой русской зимы, частых соревнований можно назвать лучших бегунов предвоенного времени заслуженных мастеров спорта СССР Серафима и Георгия Знаменских, Александра Пугачёвского, Феодосия Ванина и др. [1].

Развитию лёгкой атлетика в нашей стране, в большей мере, способствовало введение в 1931 году Всесоюзного комплекса ГТО, в котором широко представлены основные виды лёгкой атлетики. В связи с этим значительно увеличилась массовость занимающихся лёгкой атлетикой и расширилась сеть спортивных сооружений. Выдающиеся легкоатлеты братья С. И Г. Знаменские, Ф. Ванин, А. Пугачёвский, Е. Васильева, Т. Быкова и другие начинали свой путь подготовки и сдачи нормативов комплекса ГТО.

Постановлением ЦИК Союза ССР от 22 июля 1937 года за большие достижения впервые были награждены орденом «Знак Почёта» выдающиеся легкоатлеты: С. Знаменский, Г. Знаменский, Н. Озолин, А. Демин, Ф. Люлько, С. Ляхов, М. Шаманова, Т. Быкова. В суровые годы Великой Отечественной войны вся деятельность физической организации была подчинена интересам обороны Родины, массовой подготовки резерва Советской Армии. В программах военно-физической подготовки, которую осуществляли и физкультурные организации, большое место занимали элементы лёгкой атлетики (ходьба, кроссы, прыжки, метания). С первых дней войны многие легкоатлеты ушли в ряды действующей армии, партизанские отряды, народное ополчение и отважно сражались за честь, свободу и независимость нашей Родины. Среди них были известные всей стране чемпионы и рекордсмены СССР Н. Копылов, братья Знаменские, Л. Митропольский, Г. Ермолаев, И. Чебуркин, А. Гидрат, Д. Ионов, М. Кузнецов и многие другие. За проявленное мужество и отвагу заслуженному мастеру спорта Н. Копылову присвоено звание Героя Советского Союза [2].

В послевоенные годы первый мощный толчок развитию физической культуры и спорта в нашей стране был дан декабрьским (1948)

постановлением ЦК КПСС о дальнейшем развёртывании массового советского физкультурного движения, повышении уровня спортивного мастерства и на этой основе завоевание мирового первенства по важнейшим видам спорта. С 1952 г. советские спортсмены начали принимать участие в олимпийских играх. Более значительных успехов советские бегуны добились на длинных дистанциях. Сильнейшие наши стайеры заслуженные мастера спорта В. Куц и П. Болотников воплотили в себе лучшие качества советского спортсмена, сочетающего разностороннюю физическую подготовку и несгибаемую волю к победе с высоконравственными гражданскими чертами характера. Владимир Куц – двукратный чемпион 16 Олимпийских игр в Мельбурне (5000 и 10000 м) и обладатель 8 мировых рекордов на длинных дистанциях. Пётр Болотников – олимпийский чемпион 1960 г. (Рим, 10000м), чемпион Европы 1962 г. и двукратный рекордсмен мира на 10000м (1961 г., 1962г.). Успехи Куца и Болотникова не могут быть объяснены только их талантом – это, прежде всего, результат огромного труда и правильной методики тренировки [1].

Вернёмся опять к древним грекам. Была важная вещь, за которую древние греки чрезвычайно высоко ценили спорт. Кроме практического значения (типа «будешь здоровым - всякого одолеешь»), греки любили спорт ещё и за то, что он неразрывно связан с умственным, эстетическим и нравственным развитием. Проще говоря, нельзя быть человеком культурным, если ты ленишься заниматься физическими упражнениями хотя бы для себя! У греков по этому поводу была замечательная формула. Для современного восприятия она, быть может, звучит как шутка. Но, поверьте, это такая шутка, в которой есть большая доля правды! О культурном человеке древние эллины говорили: «Не умеет ни читать, ни плавать!» [3].

Мировое спортивное движение испокон веков было подчинено общечеловеческим законам торжества разума и справедливости. Общеизвестно, что в Древней Греции ещё задолго до нашей эры во время Олимпийских игр останавливались войны.

Отечественный спорт богат своими традициями. Золотыми буквами в его летопись вписаны имена многих российских спортсменов. Физическое совершенство, сила духа, вера в свою страну помогали им в восхождении к спортивным вершинам. Спорт объединяет людей, он приносит в нашу жизнь незабываемые эмоции, он даёт нам шанс проявить себя, быть частью успешной команды.

Однозначно доказано: чем больше человек занимается физически, тем крепче он становится духовно и нравственно. Очевидно: чем больше людей будет вовлечено в физкультурное движение, тем сильнее будет нация, тем выше станут наши спортивные результаты. И дело здесь не только в реальной возможности более широкого выбора перспективных спортсменов, но и в самой идее. Ведь массовость мотивирует сознание человека на активное проявление одного из важных индивидуальных

качества – стремление каждого из нас непременно догнать и опередить лидера [4].

Список литературы:

1. Ф. П. Суслов, Ю. А. Попов, С. А. Тихонов «Бег на средние и длинные дистанции» - М., 1970.
2. 2.Лёгкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - Изд. 4-е, доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989.- 671с.
3. Твой Олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России. – 17-е изд., перераб. и доп./В. С. Родниченко и др. – М.: Советский спорт, 2007.- 144 с.
4. Спорт в Оренбуржье/ Под ред. В. В. Войтин, А. В. Михалин, В. Н. Никулин, В. Л. Савельзон, М. П. Селиверстова. –Казань: 2009. – 215 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 18-22 ЛЕТ

Шахнина В.М., Принцева Е.В.

Данная работа посвящена изучению влияния занятий оздоровительной аэробикой на физическое состояние женщин 18-22 лет. Актуальность данной темы заключается в том, что физическое и психологическое здоровье людей было, и будет оставаться одним из самых важных вопросов, тревожащих человечество. В связи с увеличением профессий, требующих проведения большого количества часов в сутки в сидячем положении, а также с расширением предоставляемых транспортных услуг, необходимо задумываться об организации своей активности. Одной из наиболее полезных ее форм является аэробика. В настоящее время доля людей, занимающихся аэробикой недостаточна. Причинами, препятствующими занятиям аэробики, главным образом являются, отсутствие свободного времени, нежелание или же материальные трудности. В виду этого новизна данной темы заключается в том, что влияние занятия аэробикой не являются достаточно изученными, прежде всего, в связи с появлением все новых и новых ее видов. Практическое значение данной темы состоит в том, что понимание значения занятий аэробикой, возможно, позволит повысить интерес к активному образу жизни. Основные задачи работы следующие: изучение основных видов аэробики, ее типов и направлений; рассмотрение

влияния занятий оздоровительной аэробикой на организм женщин; изучение физических и психофизиологических характеристик женщин занимающихся спортивной и оздоровительной аэробикой.

Под аэробикой понимается занятие физическими упражнениями под музыку. На сегодня насчитывают более 30 видов. Условно их подразделяют на два типа: силовую и кардиоаэробику. Силовая помогает скорректировать фигуру и укрепить мышцы (пампаэробика, суперстронг, барбел). кардиоаэробика направлена на развитие выносливости, тренировку сердечно-сосудистой системы, сжигания жиров(степ, латина, фанк, сайкл).

Кроме того, в настоящее время выделяют следующие самостоятельные направления: оздоровительная и спортивная аэробика. Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулирующей нагрузкой. Её особенностью является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определённом уровне работа сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной системы. Спортивная аэробика - сложнокоординационный, ациклический вид спорта с атлетической направленностью, программа которой сопровождается акробатическими упражнениями и упражнения на силу и гибкость. Она возникла на основе оздоровительной аэробики, имеет общее название и одинаковую технику базовых движений, вызывает глубокие функциональные сдвиги в организме и сопровождается аритмичным дыханием.

Для студенческой молодёжи, испытывающей недостаток двигательной активности и имеющей, порой, незначительные отклонения в здоровье, наиболее приемлема оздоровительная аэробика.

Для оценки влияния занятий оздоровительной аэробикой в Вологодском государственном техническом университете был проведён эксперимент, в котором принимали участие женщины 18-22 лет. Занятия проводились 2 раза в неделю по 1ч.15 мин. каждое. Комплекс тренировочной программы состоял из разминки (марш, приставные шаги, танцевальные упражнения стретчинг т.д.), основной части (подъемы колена, махи, наклоны, повороты и т.д.), партерной части (развитие мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног и т.д), заминки (медленные растяжки, глубокое дыхание и т.д.).

Эффективность данной программы оценивалась с помощью антропометрических показателей (окружность талии, таза, бёдер, голени, плеча), функционального теста (тест на гибкость).

Положительные результаты в показателях позволили занимающимся усовершенствовать своё телосложение.

Таким образом, занятия оздоровительной аэробикой благоприятно влияют на фигуру, функциональное состояние, позволяют улучшить

силовые и скоростно-силовые показатели, а так же приобрести хорошее самочувствие и настроение.

РОЛЬ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА В ФИЗИЧЕСКОМ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

Шигабетдинова Г.М.

Социальное партнерство в трансформирующемся обществе становится эффективным инструментом в решении существующих проблем. Хотя, по мнению Л. Вильгельмссона и А. М. Панов, в России пока не сложилась целостная комплексная система социального партнерства.²¹ Во многом недостаточная разработанность концептуальных и теоретических основ социального партнерства препятствует дальнейшему развитию и внедрению технологий и механизмов установления партнерских отношений на практике.

В науке наблюдается многообразие дефиниций социального партнерства, вызванное сложностью природы этого социального феномена и разницей в дисциплинарных подходах, с позиций которых оно рассматривается.

Как общественный феномен социальное партнерство сравнительно молодо. В качестве эффективного средства регулирования отношений между большими группами и слоями населения, в частности между предпринимателями (работодателями), наемными работниками и государством, оно стало использоваться на Западе лишь в последние десятилетия, в России и того позднее - с начала 90-х годов.

Социальное партнерство в России было узаконено в Трудовом кодексе, документах стратегического развития страны, региональных законах о социальном партнерстве, принятых в субъектах Российской Федерации и в других нормативных актах. Трудовой кодекс определяет социальное партнерство как «систему взаимоотношений между работниками (представителями работников), работодателями (представителями работодателей), органами государственной власти, органами местного самоуправления, направленную на обеспечение согласования интересов работников и работодателей по вопросам регулирования трудовых отношений и иных, непосредственно связанных с ними отношений» (Трудовой кодекс 2001, ст. 23).

²¹ Вильгельмссон Л., Панов А. М. Проект на пользу России // Социальное партнерство государственных органов и неправительственных организаций как фундаментальный принцип гражданского общества. – М., 2000.

Размышляя над тем, каким может быть социальное партнерство в России, И.Н. Мысляева рассматривает социальное партнерство как «определенную идеологию, раскрывающую тип и характер взаимоотношений двух классов в обществе - класса собственников и класса трудящихся, который эту собственность не имеет. И от того, как оценивается социально-экономическое положение этих классов, как определяется их роль в обществе, их интересы, а также степень совпадения этих интересов, могут формироваться разные представления о том, что такое социальное партнерство».²² Г.Ю. Семигин расширяет представление о социальном партнерстве как особом типе «социально-экономических отношений между классами, слоями, социальными группами и властными структурами».²³ В.А. Михеев характеризует социальное партнерство как «цивилизованную форму общественных отношений в социально-трудовой сфере» обеспечивающую согласование и защиту интересов работников, работодателей (предпринимателей), органов государственной власти, местного самоуправления путем заключения договоров, соглашений и стремления достижению консенсуса, компромисса по важнейшим направлениям социально-экономического и политического развития»²⁴, и тем самым выводит его действие за пределы только трудовой сферы.

В России достаточно широкое распространение получила концепция «межсекторного социального партнерства», согласно которой в качестве субъектов партнерства три основных сектора общества - власть, бизнес и некоммерческие организации, а в качестве предмета партнерства - весь спектр социальных проблем. «Межсекторное социальное партнерство - это конструктивное взаимодействие организаций из двух или трех секторов (государство, бизнес, некоммерческий сектор) при решении социальных проблем, обеспечивающее синергетический эффект от «сложения» разных ресурсов и «выгодное» каждой из сторон и населению».²⁵ М.Либоракина, М.Флямер, В.Якимец предлагают рассматривать социальное партнерство как «социальное действие, основанное на чувстве человеческой солидарности и разделяемой ответственности за проблему».²⁶ В работе Ю.Г. Одегова, Г.Г. Руденко, Н.Г. Митрофанова система социального партнерства выступает как «особый институт гражданского общества, основанный на признании необходимости и ценности всех социальных

²² Мысляева И.Н. Каким может быть социальное партнерство в России. – М.: ИППС, 2000. – С. 6-7.

²³ Семигин Г.Ю. Социальное партнерство в современном мире. – М., 1996.

²⁴ Михеев В.А. Основы социального партнерства; теория и политика: Учеб. для вузов. – М.: Экзамен, 2001. – С. 23.

²⁵ Якимец В.Н., Никовская Л.И., Коновалова Л.Н. Теория и практика межсекторного социального партнерства в России / Монография. М.: ГУУ, 2004. – С. 15.

²⁶ Либоракина М., Флямер М., Якимец В. Социальное партнерство. Заметки о формировании гражданского общества в России. М.: Школа культурной политики, 1996. – С. 14.

групп, образующих структуру общества, безотносительно к их статусу, и их права отстаивать и практически реализовать интересы».²⁷

Исследователи приходят к выводу, что социальное партнерство и социальное сотрудничество отражают различные формы социального взаимодействия²⁸ и предполагают кооперацию («совместно-разделенную деятельность») нескольких людей для достижения ими собственных целей.²⁹

В настоящее время наиболее общими целями социального партнерства являются утверждение к обществу согласия и сотрудничества, социальной ориентированности на человека, создание ему условий для свободного индивидуального выбора и коллективных действий, для независимых, но ответственных суждений и поступков (Л.Г. Гусякова), достижение оптимального баланса интересов субъектов социального партнерства; совместное решение социально значимых проблем, не разрешаемых в одиночку (Т.В. Деревягина).

Задачи социального партнерства раскрывают направленность каждой сферы: 1) в общественно-политической сфере достижение политического компромисса, консенсуса социально-политических интересов и политической стабильности; 2) в духовно-идеологической – обеспечение равноправного диалога культур, достижение признания приоритета той из них, что составляет основу образа жизни абсолютного большинства населения; 3) в производственно-экономической - разрешение трудовых споров в интересах работодателей, работников и государства одновременно; 4) в социальной сфере - обеспечение равенства возможностей различных социальных групп, нуждающихся в социальных услугах.³⁰

Предметная область социального партнерства определяется спецификой каждой сферы общественной жизни. Так, например, в социальной сфере в качестве предмета социального партнерства выступает совместное решение социальных проблем через достижение оптимального баланса интересов его субъектов.

Социальное партнерство как новая парадигма современного общества начинает проникать в сферу решения социальных проблем, когда социальное партнерство рассматривается как действенный инструмент вовлечения в обсуждение и решение проблем развития социума широкого

²⁷ Одегов Ю.Г., Руденко Г.Г., Митрофанов Н.Г. Рынок труда и социальное партнерство. М.: Хронограф, 1998. – С.155-156.

²⁸ Ларионова Н.И. Социальное партнерство как механизм согласования интересов институтов гражданского общества: Монография. – Йошкар-Ола, 2006. – 162 с.

²⁹ Деревягина Т.В. Понятие «социальное партнерство»: содержательный аспект // Высшее образование сегодня. – 2004. - №9. – С. 34-37.

³⁰ Гусякова Л.Г. Социальное партнерство: проблемы, реалии, перспективы: монография / Л.Г.Гусякова, А.К. Мишин, В.В.Ткаченко. – Барнаул, 2003. – 107 с.

круга заинтересованных субъектов, способных к достижению конструктивного соглашения и выработке единой стратегии.

Примером тому может служить реализация проекта «Выход из паутины», разработанного группой студентов связи с общественностью УлГТУ (Балакина Т., Дьякова Д., Абдуллов Д., Ситников Е., Махмутова И). Данный проект был направлен на решение проблемы Интернет-зависимости школьников. Вначале с целью изучения ситуации в городе Ульяновске было проведено авторское исследование о влиянии Интернета на здоровье школьников, в котором приняло участие 1146 учащихся 6-11 классов школ г. Ульяновска из классов различных профилей: социально-гуманитарного, естественно-научного, общеобразовательного, а также опрошено 536 родителей. В ходе исследования было выявлено, что Интернет является привлекательной средой для детей-школьников. Более 60% опрошенных считают Интернет приоритетным источником информации. При этом только 50% опрошенных родителей осведомлены, какого рода информация там содержится. 32 % опрошенных считает, что сеть может содержать опасную для ребёнка информацию, 28% уверены, что скорее Интернет не содержит опасную информацию, а 15% не испытывают тревоги по поводу Интернета. В то же время Интернет для школьников, в первую очередь, отнюдь не средство познания чего-то полезного и нужного, а просто средство развлечения и общения: об этом говорят более половины опрошенных. Из результатов исследования стало понятно, что частая и длительная работа за компьютером нарушает работу организма подростка, подрывает его здоровье.

Разработанный проект был реализован при социальном партнерстве УлГТУ, Волонтерского Центра «Здоровый выбор» и движения «Здоровый город» на принципах добровольности, равенства, паритетного характера отношений, баланса интересов субъектов.

СОДЕРЖАНИЕ

Алексонис В.Б., Колесникова О.А. Роль спортивного клуба ВУЗа в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.....	3
Андреев В. В., Павлюченко О.А., Фоминых А. В. Индивидуально-психологические особенности личности детей с депривацией зрения, обучающихся в школах III, IV видов, влияющие на выбор формы физкультурной деятельности	6
Арбузова О.В., Переверзева И.В. Изменения анаэробных показателей у студентов – пловцов в результате воздействия нормобарической гипоксической тренировки	9
Арбузова О.В., Переверзева И.В. Педагогические технологии в инновационной деятельности спортивных педагогов.....	12
Борисов А.Н. Опыт работы Самарской областной федерации спортивной медицины.....	20
Бунина М.Д., Камалова Р.Ш. Влияние спорта на человека: грани взаимодействия.....	24
Буянов В.Н. Предстартовые условия соревновательного периода в настольном теннисе	26
Валеева Г.В., Валеев Д.З. Рейтинг контроль – как один из способов повышения мотивации студентов-нефтяников к занятиям физической культурой.....	29
Валкина Н.В., Гущина Н.В. Динамика физической подготовленности школьников девярых классов.....	33
Волков М.П. К проблеме возрастания статуса физической культуры и спорта в современной высшей школе.....	35
Востриков В.А. Основные направления использования ценностного потенциала физической культуры в подготовке студентов нефизкультурных ВУЗов.....	37
Вязьмитинова И.П. Борьба за Московскую Олимпиаду	39
Герасимов А.Ю. Физическое воспитание в техническом ВУЗе с позиции формирования познавательной активности студентов.....	42
Гильмутдинова Н.А. Спортивная культура как элемент культуры личности студента.....	46

Голубева О.В. Совершенствование учебного процесса в специальной медицинской группе студентов.....	47
Горшков А.А. История развития кудо в России.....	49
Данильченкова О.Е., Ключникова Н.Н. Структура методики формирования ловкости у занимающихся спортивным ориентированием.....	53
Демчук Е.Е., Мокеева Л.А. Эффективность влияния учебных занятий по настольному теннису на общее физическое состояние студентов СМО.....	57
Дундукова Г.А. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм студентов.....	61
Евдокимов А.А. Система подсчета очков в соревнованиях по лыжным гонкам.....	63
Захарова В.В. Исследование мотивации достижения успеха и избегание неудач на примере студентов легкоатлетов.....	64
Иванова Л.А., Ненашева Е.В. Формирование положительной мотивации здорового образа жизни через взаимодействие родителей и детей в ДОУ.....	67
Игнатъев С. Ю., Камалова Р.Ш. Развитие физической культуры с древнейших времен. Спорт в молодежной среде.....	72
Казанков А.А. Современные инновационные технологии, используемые в процессе воспитания студентов	74
Каленик Е.Н. Методы функциональной диагностики в физкультурно-спортивной деятельности в специальных коррекционных учреждениях VIII вида	78
Кодолова Ф.М., Зоренко О.М. Современные оздоровительные системы.....	81
Колесникова О.А., Алексонис В.Б. Использование в физкультурно-спортивной работе тренажеров как один из путей повышения уровня здоровья студентов	84
Колчева О.В. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе обучения.....	86
Костюнина Л.И., Климачев А.А. «Понятие» как отражение смысловой структуры двигательных действий в спортивной борьбе.....	88
Куликова Т.М., Чекулаева Л.В. Роль физкультурно-массовых мероприятий в формировании здорового образа жизни у студентов	94
Куликова Т.М., Чекулаева Л.В. Модульно-рейтинговая система оценивания в физико-математическом лицее.....	97

Малиновский А.П. Спорт высших достижений как фактор формирования патриотизма студенческой молодежи.....	100
Малиновский А.П. Патриотическое воспитание в практике физкультурного образования студентов.....	103
Мамакина И.А., Орлова Л.Н., Зоренко О.М., Кувватова В.А. Основные функции физической культуры как общественного явления.....	107
Мещеряков А.В., Ушников А.И. Теоретическая подготовка студентов специальной медицинской группы по физической культуре.....	111
Мугаттарова Э.Р., Насибуллина Д.М., Савиценко Е.А. Повышение интереса к занятиям физической культурой студентов специальной медицинской группы.....	113
Никифоров Д.В. Профессиональная адаптация и потенциал физической культуры в ее обеспечении.....	117
Носов В.В. Обучение двигательным действиям в баскетболе.....	120
Паначев В.Д. Анализ отношения студентов к физической культуре.....	124
Панова Е.О. Педагогические условия приобщения студентов к ценностям физической культуры и спорта.....	128
Патяев А. В., Камалова Р.Ш. История развития настольного тенниса	131
Переверзева И.В., Ушников А.И. Роль руководителя в процессе развития инновационной культуры у преподавателей по физическому воспитанию вуза.....	136
Переверзева И.В., Кирьянова Л.А. Индивидуальный подход в развитии инновационной культуры спортивных педагогов.....	142
Пономарёв Н.Е., Камалова Р.Ш. История происхождения современного волейбола.....	148
Росляков В.И. Участие футбольного клуба «Крылья Советов» в чемпионатах СССР в послевоенные годы.....	151
Росляков В.И. Воспитательный процесс в контексте изучения истории развития физической культуры и спорта в Куйбышевской области.....	155
Рыжкина Л.А. Особенности профессиональной подготовки средствами физической культуры у сотрудников государственной пожарной службы МЧС России.	158
Савалёв А.С. Роль физической культуры и физического воспитания в высшем учебном заведении.....	162

Савицкая Г.В., Ключникова Н.Н. Техническая подготовка для достижения желаемого результата в волейболе.....	165
Садилова Г.Р. Использование компьютерных технологий для совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов.....	170
Сафронова Е.М., Мещеряков А. В., Малофеев А.Ю. Сравнение физической работоспособности студентов с разным уровнем двигательной активности.....	173
Селезнева Т.А. Использование многобальной оценочной системы как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.....	177
Смирнова А. П. Здоровье – бесценное достояние.....	181
Смирнова В.А., Богданова А.В., Выборнова Т.В. Влияние объема целенаправленных упражнений специфического характера на воспитание двигательных качеств студенток в условиях вуза.....	182
Смирнова В.А., Богданова А.В., Выборнова Т.В. Организация и проведение занятий по физическому воспитанию со студентками в вузе.....	184
Сокунова С.Ф., Коновалова Л. В., Горлова Л.А. Повышение специальной физической работоспособности на основе применения эргогенических средств у бегунов на средние дистанции	186
Стафеев А.И., Стафеева А.С. Современные технологии спортивных тренировок гиревиков на различных этапах подготовки.....	190
Стенина Т.Л. Физическое воспитание студентов как элемент системы воспитательной работы в ВУЗе.....	195
Тимофеев А. М., Камалова Р.Ш. История русского хоккея.....	198
Тимошина И.Н., Купцов И.М. Моделирование процесса адаптивного физического воспитания в системе образовательных учреждений.....	201
Хоровинников А.А., Борисов А.Я. Аксиологическое значение феномена физической культуры.....	205
Цюра Д.В., Ключникова Н.Н. Оздоровление – принцип физического воспитания молодежи.....	208
Чернова Н.А. Спортивное ориентирование как средство формирования рефлексивных способностей.....	212
Чернышева А.В. Кинематический анализ техники бега на средние дистанции девушек 17-19 лет.....	214

Шагиева Р.Р., Камалова Р.Ш. Становление и развитие бега как основного вида легкой атлетики.....	218
Шахнина В.М., Принцева Е.В. Влияние занятий оздоровительной аэробики на физическое состояние женщин 18-22 лет.....	222
Шигабетдинова Г.М. Роль социального партнерства в физическом и духовно-нравственном воспитании молодежи.....	224

Научное издание

Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования

Сборник научных трудов

Ответственная за выпуск Н. Н. Ключникова.

Подписано в печать 10.02.2011. Формат 60×84/16.

Усл. печ. л. 13,48. Тираж 120 экз. Заказ 139.

Ульяновский государственный технический университет
432027, Ульяновск, Сев. Венец, 32.

Типография УлГТУ, 432027, Ульяновск, Сев. Венец, 32.