

Секция 25

«Физическая культура и спорт в университетском комплексе»

Содержание

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ) Баранов В.В., Кабышева М.И., Науменко О.А.	3916
КОНТРОЛЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Боброва Г.В., Андронов О.В.	3923
МОНИТОРИНГ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КПД ИГРОКОВ Богданов А.В.	3927
ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ Величко Е.Н., Андронов О.В.	3931
К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Витун Е.В., Витун В.Г.	3937
АНАЛИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РОССИИ, В ОРЕНБУРГЕ И ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ Гилязиева С.Р., Фунтиков Н.Н.	3942
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Глазина Т.А., Андронов О.В.	3947
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО- ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА Горбань И.Г., Гребенникова В.А.	3950
ИССЛЕДОВАНИЕ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ БИОЛОГОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ Девяткина А.П.	3955
ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ У СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА МОТИВАЦИОННУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Ершова А.В.	3960
ПЕЙНТБОЛ В ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ Зиямбетов В.Ю.	3964
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УНИВЕРСИТЕТСКОМ КОМПЛЕКСЕ Кабышева М.И., Коломонова А.П.	3967
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ) Коломонова А.П., Павлов С.П.	3970
НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ОГУ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Кузнецов Н.Н.	3974

ЗНАЧЕНИЕ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ Ледовская О.А., Нурматова Т.В.	3980
СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ В ВУЗЕ Малянова И.Ю.	3986
РЕАЛИЗАЦИЯ ЦЕННОСТНОГО ПОДХОДА К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМУ ОБРАЗОВАНИЮ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ Морозов В. О.	3989
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ - ВЕДУЩИЙ ФАКТОР СТАНОВЛЕНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ БАКАЛАВРОВ Морозов О.В.,	3993
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ЛОВКОСТИ У СТУДЕНТОК СПбГУГА Насырова Т.Ш.	3997
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ (МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ) Погадаева А.В., Терихов А.Н.	4001
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК Удовиченко Е.В., Королева М.С.	4009

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

**Баранов В.В., Кабышева М.И., Науменко О.А.
ФГБОУ «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург**

Функциональные нарушения осанки это нарушения осанки в сагиттальной плоскости, которые могут быть связаны как с увеличением одного или нескольких физиологических изгибов позвоночника, так и с уменьшением их: круглая спина (тотальный кифоз); плоская спина (уплощение поясничного лордоза), плосковогнутая спина (уменьшение грудного кифоза при нормальном или увеличенном поясничном лордозе), кругловогнутая спина (увеличение всех физиологических изгибов позвоночника).

В научно-методической литературе в последнее время отмечается тенденция увеличения числа людей, имеющих нарушения осанки. За последние 30 лет в три раза возросло число людей, имеющих различные виды нарушений осанки, 60 % студенческой молодежи, страдающих от постоянных или временных болей в области поясницы, до 60-80 % взрослого населения.

Главной и основной причиной нарушения осанки является, по данным многих авторов, слабость мышечно-связочного аппарата, возникающая вследствие недостаточной двигательной активности [1, 4, 6, 7].

Существенное влияние на возникновение отклонений осанки оказывает плоскостопие, оно может вызывать болезненные ощущения в различных отделах позвоночного столба. Плоскостопие – функциональное нарушение биомеханики стопы и всей нижней конечности в целом в результате статической деформации ее сводов. Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки.

Распространенность плоскостопия среди населения составляет сегодня более 80 %. По медицинской статистике к двум годам у 24 % детей наблюдается плоскостопие, к четырем годам — у 32 %, к шести годам — у 40 %, а к двенадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопие [5, 6, 8].

Анализ медицинской и научно-педагогической литературы показал, что существующие на сегодняшний день способы и методы диагностики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, направлены либо на диагностику плоскостопия (Гавриков К.В. с соавт., 2008, Шалдин В.И., 2004, Кучма В.Р. с соавт., 2005, Федотов В.К., 2008 и др.), либо на диагностику нарушений осанки (Бакурский С.Н, Быков А.В., Мясников А.Д., 2006, Гайдук А.А., Потапчук А.А., 2011, Васильева Л.В., 2000, Гошкодеря А.В., 2003, Богданов О.В., 2006, Филатов В.В., 2010 и др.) [2, 3].

Также отсутствует система комплексной реабилитации нарушений осанки и плоскостопия. Запатентованные способы и методы физкультурной реабилитации также направлены или на коррекцию плоскостопия (Юмашев

Г.С., 1977, Черкес-Заде Д.И. и др., 2006, Бойчев Б.И., 1995, Garcia Rodrigues, 1999, Гусев А., 2007 и др.), или на коррекцию нарушений осанки (Статников А.А., 1996, Hawes MS, 2002, Русинова И.И., 2010, Епифанов В.А., 2002, Dale E Rowe, 2006, Евсеев В.И., 2009, Завьялов А.В. с соавт., 2009 и др.) [3].

В настоящее время специалистами в области лечебной физической культуры применяется большое количество упражнений и комплексов, специально разработанных, именно, в профилактических целях. Однако, представляется необходимым обратить внимание специалистов на вопросы подбора физических упражнений, режимов их выполнения и определение оптимальной величины нагрузки [1, 8].

Для формирования правильной осанки и исправления имеющихся дефектов, необходимо в течение длительного времени самостоятельно выполнять физические упражнения.

Все упражнения, направленные на развитие правильной осанки, подразделены на шесть групп.

Первая группа - упражнения на ощущение правильной осанки. Эти упражнения дают возможность научить занимающихся принимать и запоминать позу, соответствующую правильной осанке. Они позволяют человеку ощущать и запоминать положения всего тела и его частей при стоянии, сидении, ходьбе и другой деятельности.

Вторая, третья, четвертая, пятая, и шестая группы упражнений предназначены для исправления отдельных недостатков: осанки с плоской спиной, круглой и сутулой спиной, кругло-прогнутой и плоско-прогнутой осанки. Упражнения каждой из групп (кроме первой) имеют подгруппы - первой, второй и третьей степени трудности. Такое распределение на подгруппы сделано для того, чтобы занимающиеся овладевали упражнениями постепенно. Строгое соблюдение постепенности при выполнении описанных упражнений - обязательное условие для эффективного воздействия упражнений на формирование правильной осанки и исправление ее недостатков.

Упражнения для формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки, как правило, выполняются в виде комплексов, то есть упражнений, чередующихся в определенном порядке и выполняемых установленное количество раз. Комплексы содержат от 8 до 15 упражнений в зависимости от их назначения и времени проведения.

Основными правилами составления комплексов упражнений для проведения самостоятельных занятий являются:

- 1) первым упражнением в комплексе для исправления дефектов осанки всегда должно быть упражнение на ощущение правильной осанки. Это упражнение даёт возможность принять позу, соответствующую правильной осанке, и запомнить её. В процессе выполнения всех последующих упражнений комплекса нужно стремиться каждый раз принимать эту позу и сохранять её;

- 2) затем выполняется специализированный комплекс корригирующей гимнастики, состоящий из 4-6 упражнений;

3) последними (2-3 упражнения) в комплексе должны быть упражнения на ощущение правильной осанки.

Каждый новый комплекс рекомендуется выполнять в течение 2-3 недель.

Примерный набор упражнений для самостоятельного составления комплексов упражнений приведен в таблицах 1 - 6 [1].

Таблица 1 - Упражнения на ощущение правильной осанки

№	Содержание упражнений
1.	Встать спиной к стене так, чтобы стены касались затылок, лопатки, ягодицы и пятки. Напряжением мышц ощутить принятое положение и запомнить его. Отойти от стены и сохранять эту позу в течение 10-30 сек.
2.	То же, но, отойдя от стены, проделать несколько движений руками, туловищем и снова принять положение правильной осанки. Затем стать к стене и проверить принятую позу.
3.	Самостоятельно, по ощущению, принять позу, соответствующую правильной осанке, а затем стать к стене и проверить принятую позу.
4.	Встать спиной к стене, как в первом упражнении, проделать несколько движений руками, ногой, головой, не нарушая позу, соответствующей правильной осанке.
5.	Встать боком перед зеркалом, принять положение правильной осанки и, отойдя от зеркала, сохранять принятую позу.
6.	То же, но самостоятельно принять позу правильной осанки, а затем подойти к зеркалу и проверить принятую позу.
7.	Поставить гимнастическую палку вертикально за спину так, чтобы она касалась затылка и спины (вдоль позвоночника). Прижимая палку к спине правой рукой над головой, а левой за спиной, выпрямиться и запомнить эту позу.
8.	Лечь на спину и выпрямиться, равномерно напрягая мышцы тела. Повернуться на бок и живот, не изменяя положения тела.
9.	Вис спиной к гимнастической стенке, стремиться выпрямиться и касаться стены всеми частями тела.
10.	Стоя принять положение правильной осанки и удерживать на голове набивной мяч, мешочек с песком или какой-либо другой предмет.
11.	Сохранять равновесие, стоя на набивном мяче, рейке гимнастической скамейки, бруске толщиной 5-10 см (как можно дольше). То же, но с закрытыми глазами.

Таблица 2 - Упражнения для исправления осанки с плоской спиной

№	Содержание упражнений
1.	И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4. Наклон назад, голову поднять и отвести назад. 5-8. И.п. То же, но в два раза быстрее.
2.	И.п. то же. 1-4. Наклониться вперед, голову опустить на грудь. 5-8. И.п. То же, но в два раза быстрее.
3.	И.п. то же. 1-2. Наклон вправо, левую руку вверх. 3-4. И.п. 5-6. Наклон влево, правую руку вверх. 7-8. И.п.
4.	И.п. сед на стуле, скамейке или полу. 1-4. Наклониться вперед, руками захватить голени и притянуть ноги к груди, голову опустить на грудь. 5-8. И.п. То же, но притягивать ноги к груди поочередно, то правую, то

	левую.
5.	И.п. то же. 1-4. Упираясь руками сзади, подать грудь вперед и прогнуться в грудной части туловища, голову наклонить назад. 5-8. То же, но с подниманием рук за голову.
6.	И.п. сед на стуле, скамейке или на полу, ноги врозь, руки на пояс. 1-2. Наклон вправо, левую руку за голову. 3-4. И.п. То же, но в другую сторону.
7.	И.п. - лежа на спине. Сгибая ноги и туловище, захватить руками ноги за голени и притянуть их к груди. 5-8. И.п.
8.	И.п. лежа на спине, ноги согнуты и разведены врозь, руки за спиной. 1-4. Напрягая мышцы спины, прогнуться. 5-8. И.п. (лежать свободно).
9.	И.п. стойка ноги врозь, руки за спиной, спина прогнута. 1-4. Присесть на всей стопе с наклоном вперед, захватить руками голени, голову опустить. 5-8. И.п.
10.	И.п. сед на пятках. 1-4. Стоя на коленях, наклониться назад, руки вверх. 5-8. И.п.

Таблица 3 - Упражнения для исправления осанки с сутулой спиной

№	Содержание упражнений
1.	И.п. встать спиной к стене на расстоянии 40-50 см и опереться о нее спиной. 1-4. Напрягая мышцы спины и плечевого пояса, максимально выпрямить спину, стремясь, чтобы стены касались затылок, лопатки и поясница. 5-8. Стоять без напряжения.
2.	И.п. лежа на спине, согнутыми ногами опереться о пол, руки вверх. 1-4. Напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину. 5-8. И.п. Лежать ненапряженно.
3.	И.п. лечь на два стула или гимнастическую скамейку. 1-4. Прогнуться, руки вверх, голову назад. 5-8. И.п.
4.	И.п. сесть на пол спиной к гимнастической скамейке или положить за спину набивной баскетбольный мяч или валик с дивана. 1-4. Опираясь спиной о предмет, находящийся за спиной, наклониться назад. Руки поднять вверх, голову наклонить назад, прогнуться, не поднимая таза от пола. 5-8. И.п.
5.	И.п. упор стоя на коленях. 1-4. Прогнуться, поднять голову и наклонить ее назад. 5-8. И.п.
6.	И.п. сесть на скамейку или стул, руки на пояс. 1-4. Напрягая мышцы спины, отвести плечи назад, свести лопатки, поднять голову и максимально выпрямить ноги и спину. 5-8. И.п.
7.	То же, что предыдущее упражнение, но в и.п. на лопатках гимнастическая палка.
8.	То же, но в исходном положении стоя.
9.	И.п. основная стойка, руки на пояс. 1-4. Напрягая мышцы спины, отвести плечи назад, свести лопатки, поднять голову. 5-8. И.п.
10.	И.п. встать спиной к стене так, чтобы стены касались затылок, лопатки, таз и пятки. Сохранить это положение в течение 30 сек. И постараться запомнить его.

Таблица 4 - Упражнения для исправления плоско-прогнутой осанки

№	Содержание упражнений
---	-----------------------

1.	И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2. Наклон вперед, руками коснуться пола не сгибая ног. 3-4. И.п.
2.	И.п. упор сидя ноги врозь. 1-2. Наклон вперед, руками коснуться носков ног не сгибая ног. 3-4. И.п.
3.	То же, что предыдущее упражнение, но сидя на гимнастической скамейке или стуле.
4.	И.п. основная стойка. 1-2. Упор присев. 3-4. И.п.
5.	И.п. основная стойка. 1-2. Согнуть правую ногу вперед, захватив руками за середину голени, и притянуть колено к груди. 3-4. И.п. 5-6. То же, но левой ногой. 7-8. И.п.
6.	И.п. упор сидя. 1-2. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах. 3-4. И.п.
7.	И.п. сед на стуле или гимнастической скамейке. 1-2. Присед. 3-4. И.п.
8.	И.п. лечь на спину, руки вдоль тела, ладонями к полу. 1-2. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах. 3-4. Выпрямляя, поднять ноги вверх. 5-8. И.п.
9.	И.п. упор стоя на коленях. 1-2. Сгибая ноги, сесть на пятки. 3-4. - И.п.
10.	И.п. стать на расстоянии шага от стены и опереться о нее спиной. 1-4. Прижимаясь спиной к стене, выпрямить спину в поясничной части. 5-8. И.п.

При коррекции нарушений осанки четко нужно учитывать какие из упражнений предназначены для исправления отдельных недостатков: осанки с плоской спиной, круглой и сутулой спиной, кругло-прогнутой и плоско-прогнутой осанки.

Например, при коррекции плоской спины не рекомендуются упражнения, увеличивающие подвижность позвоночника (наклоны и повороты), а при кругло-прогнутой коррекция грудного и поясничного отделов позвоночника проводится одновременно, избегаются упражнения для мышц спины, которые увеличивают лордоз поясницы также как и при плоско прогнутой. Очень важно составить из всего множества упражнений комплекс с учетом особенностей нарушений, неправильно подобранное упражнение может ухудшить состояние [1, 8, 9].

Таблица 5 - Упражнения для исправления кругло-прогнутой осанки

№	Содержание упражнений
1.	И.п. встать спиной к стене на расстоянии 40-50 см и опереться о нее спиной. 1-4. Напрягая мышцы спины и плечевого пояса, максимально выпрямить спину, стремясь, чтобы стены касались затылок, лопатки и поясница. 5-8. Стоять без напряжения.
2.	И.п. лежа на спине, согнутыми ногами опереться о пол, руки вверх. 1-4. Напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину. 5-8. И.п. Лежать ненапряженно.
3.	И.п. сесть на пол спиной к гимнастической скамейке или положить за спину набивной баскетбольный мяч или валик с дивана. 1-4. Опираясь спиной о предмет, находящийся за спиной, наклониться назад. Руки поднять вверх, голову наклонить назад, прогнуться, не поднимая таза от

	пола. 5-8. И.п.
4.	И.п. упор стоя на коленях. 1-4. Прогнуться, поднять голову и наклонить ее назад. 5-8. И.п.
5.	И.п. сесть на скамейку или стул, руки на пояс. 1-4. Напрягая мышцы спины, отвести плечи назад, свести лопатки, поднять голову и максимально выпрямить ноги и спину. 5-8. И.п.
6.	То же, что предыдущее упражнение, но в и.п. на лопатках гимнастическая палка.
7.	То же, но в исходном положении стоя.
8.	И.п. лечь на спину, руки вдоль тела, ладонями к полу. 1-2. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах. 3-4. Выпрямляя, поднять ноги вверх. 5-8. И.п.
9.	И.п. упор стоя на коленях. 1-2. Сгибая ноги, сесть на пятки. 3-4. - И.п.
10.	И.п. встать на расстоянии шага от стены и опереться о нее спиной. 1-4. Прижимаясь спиной к стене, выпрямить спину в поясничной части. 5-8. И.п.

Таблица 6 - Общий комплекс упражнений для лечения плоскостопия (лежа на полу)

№	Содержание упражнений	Дозировка
1.	И. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Сгибать и разгибать пальцы ног с удержанием по 4-6 секунд.	8-12 раз
2.	И. п.: то же, но под бедра положен валик. Разгибать колени одновременно вытягивая и подтягивая пальцы ног. 1-2 разгибаем колени вытягивая пальцы ног, 3-4 сгибаем колени подтягивая пальцы ног.	8-12 раз
3.	И. п.: ноги на ширине ступни. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием по 4-6 секунд.	8-12 раз
4.	И. п.: ноги на ширине ступни, под бедра положен валик. Отдельно каждую ступню обхватите резиновыми жгутами, концы которых возьмите в руки. Выполнять движения как при езде на велосипеде, растягивая эти жгуты.	8-12 раз (каждой ногой)
5.	И. п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Выполнять круговые движения в голеностопных суставах внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.	8-12 раз
6.	И. п.- обхватить ступнями набивной мяч массой 1,0-1,5 килограмма. Поднимать и опускать его 1-2 мяч поднимаем вверх, 3-4 опускаем	8-12 раз
7.	И. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.	8-12 раз
8.	И. п.: ноги согнуты в коленях, тазобедренных суставах, подошвы стоят на полу. 1-2 разведение пяток, 3-4 сведение.	8-12 раз
9.	И. п.: ноги согнуты в коленях, тазобедренных суставах, подошвы стоят на полу. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием 4-6 сек.	8-12 раз
10.	И.п.: ноги согнуты в коленях, тазобедренных суставах, подошвы стоят на полу. 1-2 разведение ног с постановкой на носки, 3-4 сведение с постановкой на пятки	8-12 раз
11.	И.п.: ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы касаются	8-12 раз

	друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в передней части стопы. 1-2 отведение пяток, 3-4 приведение пяток.	
12.	И.п. ноги прямые, руки вдоль тела. Скользящие движения по голени другой ноги.	8-12 раз

Физические упражнения дают благоприятный эффект в профилактике и лечении плоскостопия. Однако, выбор упражнений должен строиться на знании определенных закономерностей ответной реакции сводов стоп на внешнюю нагрузку. Например, необходимо избегать упражнений, направленных на пронацию стопы, т.к. это увеличивает плоскостопие, свод повышается при вращении туловища, бедра, голени вокруг вертикальной оси кнаружи при фиксированной стопе и понижается при обратном движении внутрь. В положении стоя, в ходьбе или беге с увеличением угла разведения носков нагрузка на внутренний свод возрастает и т. д.

Лечение нарушений осанки и плоскостопия должно быть комплексным. Лечебная гимнастика, массаж, ортопедический режим, рациональный двигательный режим, питание. Важно, чтобы процесс коррекции был регулярным и продолжался до полного выздоровления.

Список литературы

1. *Взаимосвязь нарушения осанки в следствии плоскостопия / Дипломная работа // – М.: 2011. – Режим доступа: bestreferat.ru/referat-219135.html.*
2. **Кабышева, М.И.** Технологии профилактики профессионально-обусловленных деструкций студентов экономических специальностей / М.И. Кабышева // *Вестник Оренбургского государственного университета*. 2012. № 2. С. 60 - 65.
3. **Кабышева, М.И.** Система физкультурной реабилитации студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата/ М.И. Кабышева, О.А. Наumenко // *Вестник Оренбургского государственного университета*. Оренбург, ОГУ: – 2013. - № 10. – С. 8-12.
4. **Корж, А.А., Волков, Е.Б.** Остеохондроз позвоночника - взгляд на проблему с современных позиций// *Ортопедия, травматология и протезирование*.- 1994.- №4.-С. 27-30.
5. **Наumenко, О.А.** Опыт внедрения программы «Образование и здоровье» в Оренбургском государственном университете / О.А. Наumenко // *Вестник Оренбургского государственного университета*. 2005. № 11. С. 16.
6. **Попелянский, Я.Ю.** Ортопедическая неврология (вертеброневрология): Руководство для врачей в 2-х т.- Казань, 1997.- 598 с.
7. **Скоромец, А.С.** Закономерности морфогенеза опорных структур позвоночника и конечностей на различных этапах онтогенеза. - Ярославль: Изд-во Яросл. гос. мед. ин-та, 1985.- 137с.
8. **Спортивная медицина** / под общей редакцией засл. деятеля науки РСФСР, проф. В.Л. Карпмана / М.: Физкультура и спорт, 1987. - С.45-49.
9. **Тобиас, М., Стюарт, М.** Растягивайся и расслабляйся: пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1994. - 160 с.

КОНТРОЛЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Боброва Г.В., Андронов О.В.

**ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет»,
г. Оренбург**

Студенчество представляет особую социальную группу с характерными специфическими условиями жизнедеятельности, находящуюся в зоне действия многих неблагоприятных факторов. В этот период жизни происходит изменение социального статуса и прежнего стереотипа поведения, мышления, организации учебной деятельности. От современных студентов требуется значительная мобилизация сил для адаптации к высоким умственным нагрузкам, формированию межличностных отношений, новым условиям обучения, а зачастую и проживания. Это требует интенсификации психологических, физиологических процессов и мобилизации физических резервов организма особенно в первые годы обучения в вузе. При этом следует отметить невысокий уровень здоровья и низкую двигательную активность молодежи – это проблема привлекает внимание многих специалистов [1, 3, 4]. Тем не менее, в настоящее время остаются актуальными вопросы по физическому воспитанию студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья.

В целях дифференцированного подхода к организации занятий физической культурой все студенты высших учебных заведений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Студенты с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе.

Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Студенты, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (а таких, как правило, - 10 - 15 % от общей численности обучающихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Кроме того, следует отметить, что серьезный ущерб оздоровлению студентов специальной медицинской группы (СМГ) наносит врачебный «запрет», т.е. «освобождение» от занятий физическими упражнениями или

частичное исключение определенных движений из двигательного режима, не имеющих под собой достаточных оснований. Тогда как речь должна идти не об исключении физических упражнений, а об их соответствии индивидуальным возможностям юношей и девушек. Именно таким путем можно обеспечить адаптацию ослабленного болезнью организма к воздействию физических упражнений. Отмечено, что показатели неспецифической резистентности организма изменяется в предболезненном состоянии и могут служить критерием контроля и прогноза состояния молодежи, испытывающей воздействие мышечных нагрузок. Поэтому преподаватели, занимающиеся со студентами СМГ, предлагают методические разработки, новые педагогические технологии, в которых реализуются основные требования к подбору физических упражнений адекватных состоянию здоровья и физической подготовленности студентов, способствующих созданию мотивации, нацеленной на приобщение их к физкультурной активности, формированию и укреплению собственного здоровья, с учетом их морфофункциональных особенностей [1, 2, 3, 5].

Определение физического состояния студентов и оценка адекватности физических нагрузок со студентами ВУЗов специальных медицинских групп является одним из важнейших условий для проведения занятий по физическому воспитанию. Для этого необходим врачебный и педагогический контроль за занимающимися, который содержит врачебно-педагогические наблюдения. В результате которого преподаватель может сделать оценку уровня физической тренированности, вследствие чего определяется возможность увеличения или необходимость снижения тренировочной нагрузки, намечается направленность и содержания будущих занятий [1, 4, 5].

Исходя из выше изложенного, актуальным остается вопрос значимости проведения контроля за студентами специальных медицинских групп. Нами на базе Оренбургского Государственного Университета были проведены экспериментальные исследования, задачей которых являлось – выявить взаимосвязь между физической подготовленностью студентов и регулярным проведением контрольных мероприятий. Всего в эксперименте участвовало 55 человек.

В работе использовались следующие методы исследования: изучение литературных источников, педагогические наблюдения, врачебно-педагогический контроль, тестовые методики, методы математической статистики.

В течении учебного года проводился текущий и оперативный педагогический контроль за уровнем физического состояния студентов. Задачей текущего контроля было определение уровня физического состояния студентов. Он проводился в течении года несколько раз: в начале учебного года, для определения физической подготовленности студентов, через два месяца после начала занятий, в конце первого семестра, через месяц после начала второго семестра и в конце учебного года. Контрольные испытания проводились в соответствии с методическими рекомендациями по

физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп [2]. Физическая подготовленность оценивалась следующими показателями:

1. Скоростные качества – челночный бег.
2. Силовая выносливость – подъем туловища из положения лежа на спине; подъем туловища из положения лежа на животе, количество раз.
3. Гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя.
4. Координация – попадание баскетбольного мяча в корзину, количество раз.
5. Степ-тест.

Задачей оперативного контроля является предупреждение отрицательных последствий занятий, вызванных перетренированностью, переутомлением и т.п.; оперативный контроль проводился в начале и конце каждого занятия. Включал в себя измерения частоты сердечных сокращений в начале занятия, а также измерение ЧСС и определение время до полного его восстановления в конце занятия.

Все упражнения проводились с учетом состояния здоровья на день проведения теста. Все показатели записывались в индивидуальную карту студента «Дорожная карта здоровья». Каждый студент, принимающий участие в эксперименте периодически заполнял карту, где записывал свои «личные рекорды», ЧСС, время восстановления ЧСС и результаты контрольных нормативов. Кроме того в карте в обязательном порядке отмечались пропуски занятий по болезни. Это способствовало повышению личной заинтересованности в занятиях физической культурой, а также давало занимающимся представление об улучшении собственных физических качеств.

Основными средствами физического воспитания для студентов специальных медицинских групп являются упражнения для развития выносливости (бег в невысоком темпе с переходом на шаг, обще-развивающие упражнения в среднем темпе количество раз – до чувства утомления), развития координационных способностей, упражнения специальной направленности (корректирующая гимнастика, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика, йога).

Анализ полученных результатов исследования выявил, что уровень силовой выносливости увеличился от начальных данных испытуемых сентябрь первого семестра к окончанию второго семестра (май) на 36 %. Скоростные качества повысились не значительно: от 0,2-0,8, что составило 3 – 5 %. Гибкость и координационные качества увеличились на 20 %. Таким образом, можно отметить общую тенденцию повышения уровня развития основных физических качеств у студентов специальных медицинских групп в период года обучения по физическому воспитанию.

В процессе исследования также были выявлены отдельные моменты стабилизации и незначительные снижения показателей в отдельных видах контрольных испытаний, которые наблюдались в специальной медицинской группе.

В результате эксперимента мы можем сделать вывод, что систематическое проведение контроля позволило определить оптимальные

физические нагрузки различного характера и интенсивности, которые были адекватны состоянию здоровья и физической подготовленности наших студентов. В процессе занятий физическим воспитанием в специальных медицинских группах в ВУЗе необходимо проводить поэтапную оценку функционального состояния занимающихся, что позволит преподавателю следить за ростом тренированности организма, знать его реакцию на отдельные виды упражнений. Что будет способствовать в выборе индивидуально - оптимальных режимов двигательной активности, а также применение типологических нормативов двигательной подготовленности. Поэтапный контроль в сочетании с учетом характера заболевания может быть эффективен при разработке различных методик оздоровительной физической подготовки студентов специальной медицинской группы, планирования учебного процесса по физическому воспитанию студентов вузов.

Список использованной литературы

1. **Алькова, С.Ю.** Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов / С.Ю. Алькова // Теория и практика физической культуры, 2003. - № 4 - С. 10.
2. **Андронов, О.В.** Физическая культура со студентами специальных медицинских групп / О.В. Андронов, Г.В. Боброва, Т.А. Глазина. Методические рекомендации. Оренбург: ОГУ – 2013. – 65 с.
3. **Ашмарин, Б.А.** Педагогика физической культуры / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамын. СПб.: ЛГОУ им. А.С. Пушкина. - 1999. - 353 с.
4. **Бальсевич, В.К.** Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. -1995. № 4. - С. 2-8.
5. **Румба, О.Г.** Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп / О.Г. Румба. Автореф. Доктор пед.наук. Санкт-Петербург, 2011. – 52 с.
6. **Тарасова, Л.В.** Организация занятий по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп / Л.В. Тарасова // Сб.Науч. Трудов под ред. Арансон (гл. ред.). – Москва: ВНИИФК, 2000. – С. 244-245.

МОНИТОРИНГ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КПД ИГРОКОВ

Богданов А.В.

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

Определение коэффициента полезных действий (КПД) футболистов в двусторонней игре по мини-футболу необходимо для внесения корректировок, как в соревновательный, так и в учебно-тренировочный процесс команды и индивидуальный план занятий футболиста с целью ликвидации слабых мест в подготовке. В командах мастеров целый штат помощников тренера с помощью аппаратуры, визуально и письменно ведут подсчёт и контроль технико-тактических действий каждого футболиста.

За период обучения в ВУЗе возможно подготовить команду для выступления в российских соревнованиях на достойном уровне, для этого необходима не только материально-техническая база, но и научный подход к обучению студентов. Для качественной подготовки футболистов необходимо вести запись статистики не только забитых и пропущенных мячей, но и фиксировать другие показатели технико-тактических действий игроков.

В результате анализа данных экспертного опроса тренерско-преподавательского состава, стенограмм и видеозаписей соревновательных игр мини-футбольных команд, соревновательную деятельность в мини-футболе в структурно-содержательном отношении можно охарактеризовать по трем основным группам следующих показателей [2].

К первой группе можно отнести наиболее обобщенные показатели, такие как: общая продолжительность игры; количество смен игровых звеньев; общее время игры каждого звена за смену; время отдыха звена между сменами; общее количество технико-тактических действий (ТТД) звена (и команды в целом) за смену, тайм и игру в целом; количество и продолжительность активных и пассивных фаз игры, остановок. Эти данные помогают составить общее представление об основных параметрах соревновательной нагрузки в каждой отдельной игре.

Вторая группа показателей позволяет в качественном отношении охарактеризовать соревновательную деятельность команды. К ним следует отнести: разнообразие, количество и эффективность атакующих и защитных действий; коэффициенты эффективности и надежности ТТД каждого звена за смену, тайм и игру в целом.

Третья группа показателей призвана дать более детальное представление о количественных параметрах соревновательной нагрузки, в нее входят такие показатели как: количество передач мяча (коротких и средних в различных направлениях; длинных, прострельных и навесных в штрафную площадь), количество совершаемых в игре введений мяча, обводок соперника, отборов и перехватов мяча, ударов по воротам соперника (с различных дистанций и зон обстрела ворот), количество потерь мяча при контроле над ним, число

подстраховок партнеров в защите, количество перемещений (рывков, прыжков и ускорений) и интенсивность бега.

С.А. Савин, Г.П. Семенов и др. (1981) поделились «опытом прогнозирования результатов». Они вывели виды экспертных оценок в общей оценке. Это стабильность состава, степень универсальности игроков, спортивная форма, техническая мобильность игроков, уровень технического мастерства, фактор чужого поля, свой игровой почерк, тактический арсенал команды, тактическая мобильность, творческие возможности.

В мини-футболе объем технических действий у футболистов весьма ограничен, причем основная масса технических действий (более 80 %) выполняется в виде простейших технических действий - остановка, ведение и передача мяча. С ростом квалификации футболистов или команды в целом объем выполнения сложных технических действий существенно увеличивается за счет использования передач верхом, игры головой, использования финтов, перехватов мяча, передач на «столба» или ударов мимо ворот, но с учетом возможности перевода мяча подставкой в ворота.

Соревновательная деятельность футболистов складывается из выполнения игроками технико-тактических единоборств и перемещений по игровому полю. По данным исследований Е. Федотова (2004) суммарный объем выполняемых за матч технико-тактических действий составляет у футболистов студенческих команд (17 – 21 лет) до 400-600 разнообразных технико-тактических действий. Футболисты высокой спортивной квалификации за игру выполняют в среднем до 827 технико-тактических действий.

Таблица 1. ТТД по данным Е. Федотова (2004)

№	игрок	пас	ведение	обводка	отбор	перехват	единоборства	удары	потери	всего
1	А	354	87	44	85	152	67	18	16	823

Структура соревновательной двигательной активности футболистов в мини-футболе была подробно описана в диссертации Бабкина А.Е. «Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команды по мини-футболу при туровой организации соревнований» (2004).

Оценка индивидуальных технико-тактических действий по методике Ю.А. Морозова ориентирована на процент брака в передачах, обводке, перехвате, отборе, при игре головой, ударах по воротам. Технических командных действий совершается за матч от 500 до 1000. Из них: передач 494 ± 10 (коротких 318 ± 48 , средних 147 ± 18 , длинных 19 ± 5), введений мяча 138 ± 21 ; обводок 51 ± 8 ; ударов по воротам 19 ± 8 ; отборов мяча 117 ± 14 . В среднем футболист выполняет 78 технических действий: 16 коротких передач, 13 средних, 9 длинных, 15 введений, 12 отборов, 5 перехватов, 5 обводок, 3 игры головой (Арестов, Годик, 1980; Кириллов, 1985).

В результате мониторинга трудов вышеуказанных ученых и сравнительного анализа различных тестов и параметров технико-тактических действий в мини-футболе была разработана таблица определения коэффициента полезных действий (КПД) игроков в соревновательной деятельности.

Был проведён сбор статистических данных технико-тактических действий футболистов команды ОГУ (8 чел.) на официальном матче Чемпионата Оренбургской области по мини-футболу. Сбор данных осуществляли футболисты старших курсов ОГУ (8 чел.), не принимавшие участия в игре. Затем было проведено исследование полученных данных для учёта количественных показателей ТТД игроков и определения КПД.

Таблица 2. Определение количественных показателей ТТД игроков в 1 матче

№	игрок	передача мяча + / -	приём мяча + / -	обводка соперника + / -	отбор мяча / потеря мяча + / -	удар в створ ворот / мимо + / -	Всего ТТД + / -
1	Туралин	5 / 11	9 / 3	4 / 4	8 / 2	3 / 1	29 / 21
2	Печёнкин	8 / 4	8 / 3	6 / 3	7 / 3	4 / 2	33 / 15
3	Галузин	10 / 3	10 / 2	12 / 5	8 / 4	8 / 3	48 / 17
4	Абрамов	11 / 5	14 / 4	9 / 2	6 / 4	6 / 1	46 / 16
5	Жданов	5 / 7	7 / 4	5 / 4	7 / 5	2 / 2	26 / 25
6	Руднев	8 / 4	6 / 2	5 / 2	6 / 3	3 / 3	28 / 14
7	Денисенко	5 / 5	6 / 3	4 / 3	3 / 5	2 / 3	20 / 19
8	Красиков	5 / 6	5 / 4	2 / 3	6 / 3	1 / 4	19 / 20

Студенты, делавшие запись ТТД игроков ОГУ, вели количественный контроль положительных (удачных) и отрицательных (неудачных) действий футболистов в течение всего игрового времени данного матча. Например, игрок Абрамов сделал за весь матч 11/5 передач, то есть, 11 точных передач и 5 неточных.

Анализ количественных показателей таблицы № 2 сразу выявляет удачные и неудачные технико-тактические действия игрока. У игрока № 1 огромный брак в передачах (- 11), но зато отличные показатели в приёме мяча (+9) и отборе мяча (+8), и слабые результаты в обводке соперника указывают на то, что данный игрок силен в разрушительных и слаб в созидательных действиях. У игрока № 3 самые высокие количественные показатели 65 ТТД (48/17). Это позволяет сделать вывод, что уровень его физической подготовленности достаточно высок, а явное преимущество удачных ТТД над неудачными говорит о его техническом мастерстве. Постоянный контроль ТТД в каждом матче позволит сделать сравнительный анализ данных. При внесении

корректировок в игру и учебно-тренировочный процесс можно будет отслеживать тенденцию изменения данных в лучшую или худшую стороны.

Таблица 3. Определение КПД игроков на основе мониторинга процента брака в ТТД игроков в 1 матче

№	игрок	передача мяча (в %)	приём мяча (в %)	обводка соперника (в %)	отбор мяча / потеря мяча (в %)	удар в створ / мимо (в %)	Брак в ТТД игрока (в %)
1	Туралин	5 / 11	9 / 3	4 / 4	8 / 2	3 / 1	42 %
2	Печёнкин	8 / 4	8 / 3	6 / 3	7 / 3	4 / 2	28 %
3	Галузин	10 / 3	10 / 2	12 / 5	8 / 4	8 / 3	26,1 %
4	Абрамов	11 / 5	14 / 4	9 / 2	6 / 4	6 / 1	25,8 %
5	Жданов	5 / 7	7 / 4	5 / 4	7 / 5	2 / 2	49 %
6	Руднев	8 / 4	6 / 2	5 / 2	6 / 3	3 / 3	33,3 %
7	Денисенко	5 / 5	6 / 3	4 / 3	3 / 5	2 / 3	48,7 %
8	Красиков	5 / 6	5 / 4	2 / 3	6 / 3	1 / 4	51,2 %

Таким образом, на основе использования количественных данных ТТД игроков в матче определён КПД каждого футболиста. Игрок Абрамов при выполнении 100 % ТТД допустил всего 25,8 % брака, а игрок Красиков сыграл неудачно, так как допустил более 50 % брака в выполнении технико-тактических действий за игру. В учебно-тренировочном процессе данному футболисту необходимо уделить внимание на отработку проблемных ТТД.

Список литературы

1. **Скорович С.Л.** Комплексный контроль в мини-футболе и методы его проведения. / С.Л. Скорович // *Мини-футбол (футзал): учебник для вузов, глава 9.* -М.: Советский спорт, 2012. - С. 469-507.
2. **Заул, Рами.** Противоречия современных технологий анализа соревновательной деятельности в мини-футболе / Рами Заул // *тезисы докладов XXXV научной конференции студентов и молодых учёных вузов ЮФО (январь-март 2008 г.).* – Краснодар, 2008. – Ч. I. – С. 52.
3. **Заул, Рами.** Анализ технико-тактических действий в мини-футболе (футзале) в зависимости от спортивной квалификации команд / Рами Заул // *научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»* – СПб, 2009. - № 4 (50). - С. 88-90.

ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Величко Е.Н., Андронов О.В.

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

Деятельностный компонент (его сформированность), на наш взгляд, является основным условием в достижении главной цели физкультурного образования – становление интегрального личностного состояния - физической культуры личности. Поскольку именно через деятельность (и в том числе физкультурно-спортивную) происходит приобретение и накопление ценностей физической культуры человеком и их трансляция в социум, их пропаганда и популяризация.

Исследуя степень разработанности проблемы формирования деятельностного компонента физической культуры личности студентов, считаем целесообразным обратиться к анализу понятия «деятельность».

Следует отметить, что широкое применение термина «деятельность» в спортивно-педагогической литературе привело к тому, что не все специалисты и не всегда употребляют его в современном психологическом значении и теоретически выверенном смысле [1, с. 4]. В педагогической литературе этот термин до настоящего времени не имеет четкой интерпретации.

В отечественной психологии сложилось общепсихологическая теория деятельности, отразившаяся в трудах Л.С. Выготского, В.П. Зинченко, А.А. Леонтьева, и получившая дальнейшее развитие в исследованиях А.Г. Асмолова, А.В. Петровского, В.А. Петровского и др. Деятельность в психологическом словаре определяется как процесс реализации жизненных отношений субъекта в предметном мире и как саморазвития субъекта.

На сегодняшний день особую актуальность и значимость приобретает концепция личностно-деятельностного подхода в образовании, исходные идеи которого содержатся еще в научной школе Л.С. Выготского. Согласно основным идеям этой школы [1; 2] не только психическое, но и личностное развитие осуществляется в процессе собственной деятельности человека, который осознает ценность сведений, добытых ранее живущими людьми. Процессы обучения и воспитания человека протекают внутри его собственной, личной деятельности, опосредованной его отношениями с воспитателями, педагогами [1]. Согласно психологической теории деятельности А.А. Леонтьева [2], процессы обучения и воспитания не сами по себе непосредственно развивают человека, а лишь тогда, когда они имеют деятельностные формы. В деятельности происходят качественные преобразования в психической системе человека.

Современные концепции личностно ориентированного образования [3] предполагают преодоление доминирования в деятельности педагога примата деятельности перед ее субъектом, привлекая идеи субъектного подхода в психологии развития [4], рассматривающего человека как субъекта психической активности, оказывающего не только сознательное регулирующее

влияние на свой внутренний мир, но и способного целенаправленно преобразовывать его.

Личностно-деятельностный подход отличается от традиционно понимаемого предметно-деятельностного подхода, который используется при проектировании аспектов образования, когда студент овладевает заранее заданным опытом (идеология формирования знаний, умений, навыков), рассматривая их через смысловые отношения субъекта к изучаемому содержанию, ведущие к формированию его личностного опыта, который заранее задать и запрограммировать невозможно. Однако, создать условия для проявления смыслового поля с помощью межсубъектного общения студента и педагога, в личностно значимых для них ситуациях, задача личностно ориентированных образовательных технологий.

В деятельности студент находится в активном самостоятельном поиске обнаружения и использования информации. Учение складывается из таких действий, как выбор вопросов, задач, способов решения, действия; осмысливание, творчество, пробы и ошибки, оценка результата и т.д. Все это предполагает преимущественную детерминацию данного процесса со стороны субъекта. Так складывается ситуация естественного «самонаучения» [1, с. 8]. Усилия студента ведут его к собственному физическому, психическому и личностному развитию. Деятельность выступает субстанцией личностного развития.

Таким образом, между образованием, физическим, психическим и личностным развитием субъекта всегда присутствует активная деятельность. Именно поэтому, ставя во главу угла формирование деятельностного компонента физической культуры личности обучающихся, мы должны подвергнуть тщательному анализу содержание, структуру, организацию собственно образовательной деятельности учащихся, с которой неразрывно связано их личностное развитие, а также деятельность самих педагогов. Это отвечает утверждению А.Н. Леонтьева относительно того, что «деятельность раскрывает природу так называемых внутренних двигателей личности, обучения,... природу и роль личностного смысла для субъекта» [2, с. 104].

В процессе обучения личностный опыт – это опыт переживания в деятельности смысла изучаемого предметного содержания, включенного в контекст жизнедеятельности личности. Это опыт работы личности над организацией своего внутреннего мира в связи с изучаемым содержанием, которое «переживается» и «проживается» учащимся, а не «проходится» на учебных занятиях. Чтобы включить учащегося в процессы переживания на занятиях, педагог должен создавать ситуации, личностно значимые для студента.

Анализ педагогической практики организации физического воспитания в вузе показывает, что большой ущерб физическому воспитанию наносит приоритет нормативного подхода, когда в построении учебного процесса во главу угла ставят не личность студента, а его чисто внешние показатели, характеризующиеся контрольными нормативами очередной учебной программы.

Упрощенно структуру деятельности можно изобразить так, как показано на рисунке 1.

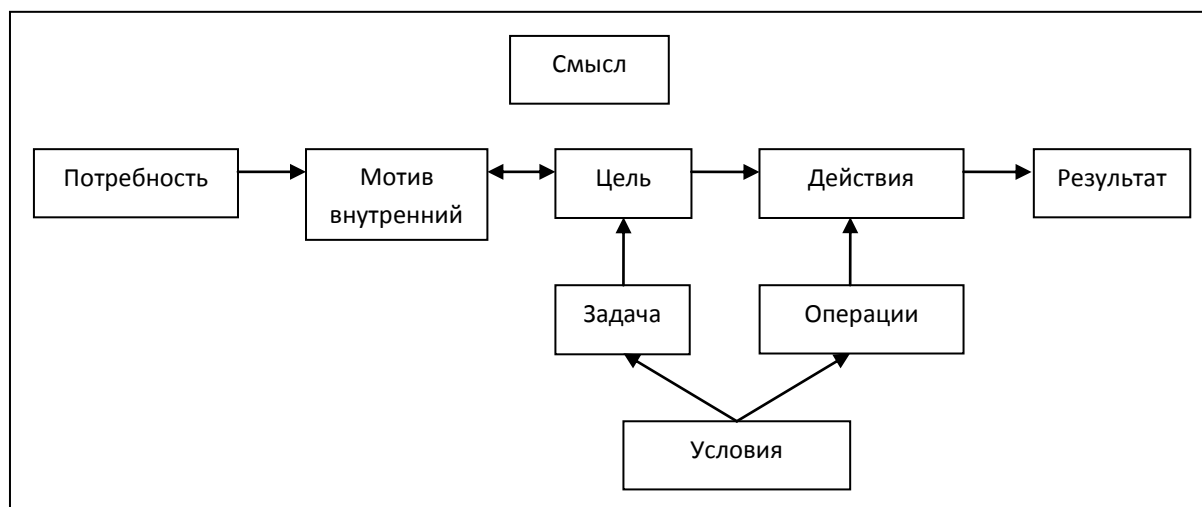


Рисунок 1 – Структура деятельности (по Г.М. Анохиной)

С учётом этого каждый вид деятельности (учебная и физкультурно-спортивная) имеет определенные потребности, мотивы, действия, операции. Кроме того, для каждого из них мы можем указать четко определенный предмет деятельности. Поэтому действенную основу личности составляет именно особое строение деятельностей, в которые она включена, что, в свою очередь, по утверждению С.С. Коровина, открывает широкие возможности путем моделирования содержания физкультурно-спортивной деятельности, позволяя добиваться существенных социально - и личностно-потребностных сдвигов в социальной и биологической природе личности [5].

Когда предмет деятельности представляет для учащегося личностный смысл, личностную значимость, связан с его субъективным опытом, то он играет роль внутреннего мотива. По А.Н. Леонтьеву [2], это «реально действующий мотив», который побуждает учащегося сознательно поставить цель и совершать действия по решению задачи, опираясь на операции (способы решения, если они ему неизвестны), чтобы получить положительный результат, на который «сфокусирована его психика». Так, на занятиях по физической культуре студент получает эмоциональное удовлетворение от выполнения упражнения, если оно являлось для него мотивом. Переживание смысла выполнения физического упражнения, которое представляет ценность для личности, связано с формированием личностного опыта. Этот опыт – результат работы личности над организацией своего внутреннего мира в связи с изучаемым содержанием, которое «переживается» студентом. То есть, тот материал, который был пройден на уроке, в идеале должен быть «перенесен» в повседневную практику, получить дальнейшее развитие во внеурочной и внеучебной деятельности.

Как отмечает М.Г. Каменцер: качество занятия физической культуры все-таки надо оценивать не по объему физической нагрузки, а по объему знаний,

полученных учащимися для самостоятельных занятий вне учебного заведения. Все время, отведенное на учебные занятия физической культурой, надо использовать на то, чтобы узнать – как следует заниматься ежедневно во внеучебное время.

По мнению В.И. Михалева, основная направленность занятий физической культурой состоит, прежде всего, в формировании у учащихся интереса к ежедневным физкультурным знаниям, расширением фонда двигательных умений и навыков, комплексном развитии двигательных качеств, приобщении к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обучении правилам самоконтроля при выполнении самостоятельных заданий [6, с. 17].

Таким образом, возникает проблема создания педагогом личностно значимых ситуаций на учебных занятиях, направленный на «переживание», «проживание» и «перенос» содержания изучаемого материала в повседневную практику. То есть, приобретенные знания, умения и навыки должны стать поводом для успешной социализации, гордости и самоутверждения. Особую социальную значимость приобретает «заразительность» положительного влияния физического развития на жизнедеятельность студентов. Таким образом, студенты, постоянно занимающиеся физической культурой и спортом, и имеющие в этой связи ряд личностно-значимых преимуществ (красивое тело, крепкое здоровье, повышенное внимание противоположного пола и пр.), являются не просто активным потребителем ценностей физической культуры, но и их трансляторами.

Рассмотрение процесса физического воспитания в системе современного высшего образования в свете психологической теории деятельности [2] приводит нас к выводу, что предмет этого процесса – смысловое содержание занятий физическими упражнениями и его мотив очень часто не совпадают, так как многие студенты ведущим мотивом посещения занятий имеют получение зачета. Если таких учащихся по какой-либо причине отвлекают от занятий физической культурой, то они, как правило, этому рады и испытывают чувство облегчения, что является показателем отсутствия мотивации к занятиям. Подобным образом выстроенный процесс физического воспитания характеризуется только как совокупность двигательных действий, которые необходимо выполнять «потому что требует преподаватель». Такие негативные подходы и тенденции в современном физическом образовании во многом и объясняет недостаточный уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Завершая анализ разработанности проблемы формирования деятельностного компонента физической культуры личности, обратимся к рассмотрению структуры данного феномена, который, в свою очередь, является структурным компонентом физической культуры личности.

В работах С.С. Коровина [5] и других исследователей, физическая культура личности представляется в совокупности трех компонентов:

-физического компонента (физическое развитие, физическая работоспособность, двигательная подготовленность);

-когнитивно-интеллектуального компонента (сформированность знаний в сфере физической культуры; качество основных психических процессов; ценностные ориентации личности);

-физкультурно-деятельностного компонента (сформированность мотивационно-потребностной сферы; качественно-количественные характеристики участия в освоении физической культуры).

Анализ ведущих подходов к проблеме формирования деятельностного компонента физической культуры личности позволяет предположить, что данный феномен может быть представлен следующими компонентами.

1. Потребностно-мотивационный компонент. Характеризуется степенью развитости потребностно-мотивационной сферы (биологические, социальные и духовно-нравственные мотивы).

2. Технологический компонент. Характеризуется степенью включенности студентов в физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность (регулярность занятий физической культурой, качественно-количественные сдвиги в состоянии здоровья, умения и навыки построения здорового образа жизни).

3. Рефлексивно-творческий компонент (рефлексия физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, способность к переносу индивидуального физкультурного опыта в повседневную практику).

Не претендуя на законченность исследования, можно сделать вывод, что обозначенная проблема является актуальной и должна быть проработана в дальнейшем в вопросах разрешения следующих противоречий между:

– возможностью повышения уровня физического развития студентов за счет сформированности деятельностного компонента физической культуры личности и недостаточной разработанностью основ педагогического управления данным процессом;

– потребностью образовательной практики в научно-методическом обеспечении процесса формирования деятельностного компонента физической культуры личности студентов и слабой его представленностью в педагогической науке.

Список литературы

1. **Сиротин, О.А.** *Формирование готовности будущих специалистов физической культуры у педагогической деятельности* / О.А. Сиротин, Р.Р. Кариллов. – Челябинск : Уральская академия, 2004. – 52 с.
2. **Леонтьев, А.Н.** *Деятельность. Создание. Личность.* – М. : Политическая литература, 1975. – 304 с.
3. **Бондаревская, Е.В.** *Методологические стратегии личностно-ориентированного воспитания* / Е.В. Бондаревская // *Педагогика.* – 2001. – №2. – С. 23-38.
4. **Брушлинский, А.В.** *Проблема субъекта в психологической науке (статья первая)* / А.В. Брушлинский // *Психологический журнал,* 1991. – №6. – С. 5-6.
5. **Коровин, С.С.** *Основы методики физического воспитания* / С.С. Коровин, В.М. Менищikov. – Курган : КГУ, 2002. – 160 с.

6. **Михалев, В.И.** Планирование физкультурного образования учащихся в общеобразовательной школе / В.И. Михалев. – Омск : ОГИФК, 1994. – 48 с.

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Витун Е.В., Витун В.Г.

ФГБОУ «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

Физическая культура, наряду с другими учебными дисциплинами, призвана обеспечивать успешное и надежное формирование профессиональных знаний, умений и навыков, высокую работоспособность, морально-психологическую основу профессиональной деятельности выпускников вузов различной направленности. Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, а также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности.

Многочисленные исследования доказывают, что физическая культура и спорт являются важными компонентами в адаптации человека к различным видам деятельности, в том числе и профессиональной. С помощью средств и форм физической культуры можно направленно изменять целый ряд показателей не только физического и функционального состояния человека, но и развивать различные психические качества, состояния и свойства личности [1, 3, 5].

В связи с тем, что современное высокоразвитое производство требует повышенного напряжения умственных, психических и физических сил, дополнительных нагрузок на все функциональные системы организма, специфических характерологических особенностей личности специалиста, к современному специалисту предъявляются очень большие требования в обществе, он должен обладать помимо превосходных знаний еще и хорошим здоровьем.

С помощью знаний, полученных на занятиях по физической культуре у студентов должно сложиться целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в живой природе, они должны более полно понимать возможности современных научных методов познания природы и владеть ими на уровне выполнения профессиональных функций.

Современные условия повседневной жизни, такие как: автоматизация труда, развитие средств коммуникации привели к резкому снижению двигательной активности человека, в результате чего развивается гиподинамия, которую можно считать «болезнью цивилизации».

Гиподинамия – снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма [4].

Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок атрофируется мышечная система, происходят изменения в опорно-двигательном аппарате, нарушается обмен веществ, ухудшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма человека.

Особенно губительна гиподинамия для детей и молодежи, ведь потребность в двигательной активности у них гораздо выше, чем у взрослых.

К сожалению, количество академических часов, отведенных на дисциплину «Физическая культура» в вузе не восполняет режим двигательной активности студентов, который по рекомендации ВОЗ составляет 10-14 часов в неделю.

Кроме того, современная молодежь характеризуется другими жизненными позициями и ценностями, у них недостаточная мотивация для сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни. Поэтому наряду с вопросами формирования у студентов мотивации к обучению, на базе создания представлений о здоровом образе жизни необходимо решать вопросы формирования потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой [6].

Приобретение данных знаний способствует изменению отношения студентов к физической культуре, побуждая стать сильными, хорошо физически развитыми.

Вполне понятно, что нельзя насильно заставить студента заботиться о своем здоровье. Студенты не осознают связи между занятиями физической культурой и хорошим здоровьем, так как, либо не имеют особых проблем со здоровьем, либо эти проблемы пока компенсируются. Для того, чтобы заставить студентов заниматься физической культурой нужны определенные стимулы.

Наша задача как преподавателей, состоит в том, чтобы, прежде всего, изменить отношение студентов к физической культуре.

Мы должны вселить в студентов уверенность, что от них самих зависит решение многих проблем и достижение успеха в учебе в целом, а также в будущей профессиональной деятельности.

Оптимальная двигательная активность и занятия различными формами физкультурно-спортивной деятельности найдут поддержку и одобрение со стороны преподавателя.

Преподаватели должны учить студентов не только правильной технике выполнения физических упражнений, но и умению определить свое физическое развитие и функциональную подготовленность, что в конечном итоге позволит управлять состоянием своего здоровья.

Современная психолого-педагогическая наука доказала: для того чтобы воспитание студентов было эффективным, необходимо вызвать положительное отношение к тому, что мы хотим у них воспитать.

У студентов на начальном этапе обучения в вузе происходит адаптация к новым условиям. На занятиях по физической культуре формируются новые двигательные умения и навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, развиваются физические качества.

Следует отметить, что формировать интерес к дисциплине «Физическая культура» необходимо начиная с первой встречи преподавателя со студентами. Преподаватели должны создать у студентов общее представление о физической

культуре, познакомить с целью и задачами дисциплины «Физическая культура».

От того, как доходчиво преподаватель разъяснит необходимость образовательной подготовки по физической культуре, в современных условиях будет зависеть доверие и взаимопонимание студентов и преподавателя, что в значительной степени облегчит дальнейшую работу.

Занятия будут более эффективными, если предлагаемые физические упражнения выполняются охотно и с удовольствием.

Более высокая работоспособность и стремление к дальнейшему овладению двигательными навыками проявляется при использовании студентами оценивания своих достижений. Иными словами процесс обучения двигательным действиям студентов невозможен без рефлексии, которую понимают как форму теоретической деятельности человека, направленную на осмысление своих собственных действий, как деятельность по самопознанию, раскрывающую специфику духовного мира человека [2].

Рефлексивный компонент процесса формирования двигательных умений и навыков является необходимым элементом и механизмом его реализации. Он выражается в отображении студентами самих себя, своего здоровья и образа жизни, самоанализе своих знаний, умений и навыков и на этой основе – в умении осуществлять саморегулирование деятельности.

Многолетний опыт работы на кафедре физического воспитания в вузе позволяет сделать вывод о необходимости пересмотреть систему оценки достижений студентов.

Посмотрим, как поступают преподаватели других предметов.

Студент выучил предмет – преподаватель исходя из того, как он ответил, выставляет ему оценку. Может ли плохо успевающий студент получить на конкретном занятии хорошую оценку? Теоретически может, если хорошо освоит материал.

На занятиях по физической культуре студенты оцениваются в основном по уровню их физической подготовленности. Может ли студент физически слабый, мало координированный и т.д. получить отличную оценку на занятии по физической культуре? Теоретически не может. Ему будут не под силу большинство учебных нормативов. Их неловкое выполнение упражнений вызывает смех у одноклассников. Они остро реагируют на неудачу, насмешку и еще больше начинают испытывать чувство неуверенности и даже отчаяния, что неизбежно приводит к потере учебной мотивации. Низкая оценка вызывает нежелание заниматься физическими упражнениями и даже вообще приходить на занятия. Все это травмирует студента. И здесь приходит на помощь система «соревнования с самим собой».

На наш взгляд, данная система лучше способствует приобщению студента первого курса к занятиям физической культурой. Содействует развитию у студентов ощущения свободы, достижения внутренней собранности посредством оптимальной психологической раскованности, повышает эмоциональный настрой каждого студента. Помогает избежать состояния

боязни и страха перед выполнением физических упражнений, развития негативных эмоций.

Мы предлагаем на начальном этапе обучения, в осеннем семестре на первом курсе, завести индивидуальный паспорт здоровья на каждого студента, в который заносятся показатели физического развития и функциональной подготовленности (рост, вес, динамометрия, спирометрия, частота сердечных сокращений, частота дыхания, дыхательные пробы, проба Ромберга и т.д.). Затем осуществляется прием контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, результаты по которым также заносятся в дневник. Предполагается проводить мониторинг в конце каждого семестра.

В результате сдачи контрольных нормативов студенты показывают конкретные результаты. В зависимости от результатов ведется личностно-ориентированная работа с каждым студентом на основе индивидуального подхода. В конце весеннего семестра на первом курсе проводится повторное тестирование и его анализ.

За каждое превышение собственного результата по нормативам выставляется оценка. Таким образом, за один и тот же результат два студента могут получить разные оценки в зависимости от уровня их физического развития. Например, физически сильный студент теоретически в любое время способен выполнить норматив на хорошую или отличную оценку, не прилагая каких-либо усилий. Физически слабый студент не может показать хорошие результаты в сдаче нормативов, но соревнуясь сам с собой, а не с сильным студентом, он неизбежно улучшает свои результаты. Если студент систематически посещает учебные занятия в течении учебного года, кроме того, занимается самостоятельно, выполняя рекомендации преподавателя, он физиологически должен превысить собственные результаты, тем самым преодолев психологический барьер на пути к достижению физического совершенства.

В начале измерение показателей физического развития и функциональной подготовленности проводит преподаватель, затем нужно произвести обучение необходимым навыкам самих студентов. Студенты должны научиться самостоятельно, производить измерения антропометрических показателей, измерять давление, частоту сердечных сокращений, определять спирометрию и т.д., выполнять анализ полученных данных.

Нами был проведен первый этап нашего исследования, полученные результаты в конце учебного года позволяют нам убедиться в необходимости пересмотреть систему оценки достижений студентов.

Список литературы

1. **Бальсевич, В.К.** *Физическая культура для всех и для каждого* / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988. – 216 с.
2. **Карпов, А.В.** *Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики.* / А.В. Карпов // *Психологический журнал.* – Ярославль, 2003. – С. 45-57.

3. **Курамын, Ю.Ф.** Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамын, В.И. Попова. – СПб:СпбГАФК, 1999. – 324 с.
4. **Малая медицинская энциклопедия.** – М.: Медицинская энциклопедия, 1996. – 578 с.
5. **Физическая культура и физическая подготовка:** учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования / Под ред. Кикотя В.Я., Барчукова И.С. / – Изд-во «Юнити-Дана», 2007. – 431 с.
6. **Харисов, Ф.Ф.** Образование и здоровье / Ф.Ф. Харисов. – М.:ООО Издательство «Весь мир», 2003. – 208 с.

АНАЛИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РОССИИ, В ОРЕНБУРГЕ И ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Гилазиева С.Р., Фунтиков Н.Н.

ФГОБУ «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

Специалистам и функционерам различных уровней важно осознать, что подготовленность молодежи к профессиональной деятельности определяет степень внедрения физической культуры в повседневную жизнь населения и реализации оздоровительного и культурологического потенциалов физической культуры. По данным, которые почему-то не публиковались в отечественной печати, отношение к физической культуре у населения нашей страны такое, какое было в странах Запада примерно 50 лет назад: там, около 2/3 населения занимается массовым спортом, в то время как в странах бывшего социалистического пространства – от 8 до 12 % [2]. Данное обстоятельство свидетельствует о том, что население все еще не осознает важности и безальтернативности оптимального двигательного режима в укреплении функциональных и регулирующих систем организма. Специалист должен владеть технологией не только обучения и тренировки, но и, что не менее важно, формирования менталитета различных слоев населения в плане осознания пользы и формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой.

Пропаганда ценностей физической культуры должна быть в ряду приоритетов государства. Создается впечатление, что чиновники от физической культуры «наверху» до сих пор ассоциируют физическую культуру только с количеством медалей, полученных на Олимпийских играх, на континентальных и мировых чемпионатах, совершенно не учитывая мнение и желание заниматься теми или иными видами спорта население.

Необходимость целенаправленной подготовки специалиста к трудовой деятельности и накопление обширного фонда теоретических и экспериментальных данных о потенциале физической культуры и умение ориентироваться в этой сфере, является специфической составляющей профессионально-физкультурной компетентности [2].

Сейчас на спортивной арене представлено огромное количество, совершенно разных видов спорта, начиная от футбола заканчивая различными видами единоборств.

В нашем исследовании, мы решили отразить наиболее популярные виды спорта в России, в Оренбурге и Оренбургской области. Для того, чтобы понять общую картину приоритетов в мире спорта хотелось бы сначала обратиться к мировой пятерке авторитетных видов спорта. Для этого мы рассмотрим данные таких зарубежных стран, как США и Франция [6].

Существует стереотип, что, в Америке самым значимым является баскетбол, но мы были сильно удивлены, изучив различные статистические данные относительно этого вида спорта. И как выяснилось самым популярным видом спорта, для молодёжи в США является американский футбол. Он забрал

первенство у таких видов спорта, как бейсбол и баскетбол. Не последнюю роль в мире спорта США имеет хоккей, поскольку там самый популярный чемпионат в мире НХЛ, где участвуют лучшие игроки в мире.

Анализируя виды спорта распространенные во Франции, мы пришли к следующим выводам. Всем известно, что французы обожают велоспорт. Самая престижная велогонка «Тур де Франс» проходит именно там. Катание на лыжах, на альпийских курортах, столь любимых богатыми и знаменитыми. Рыбалка в озерах, реках и на море, или, возможно, просто удовольствие от ходьбы, все эти занятия символизируют спортивную Францию.

Во время исследования Франция была для нас загадкой относительно предпочитаемого вида спорта французов, и были приятно удивлены, что самым распространенным видом спорта во Франции является футбол.

Цель нашего исследования выяснить самый распространенный вид спорта в России и Оренбурге.

Изучая литературные источники, мы выяснили, что самым распространенным видом спорта в России является футбол. В таблице № 1 представлены наиболее популярные виды спорта и количество людей, занимающихся ими в нашей стране.

Таблица № 1 - Наиболее популярные виды спорта

Место	Вид спорта	Кол-во человек
1	Футбол	1 млн. 540 тыс.
2	Волейбол	1 млн. 470 тыс.
3	Хоккей	1 млн. 350 тыс.
4	Баскетбол	1 млн.
5	Теннис	950 тыс.

Волейбол занимает второе место, он действительно очень популярный в России, также быстрыми темпами развивается и детский волейбол. Строятся спортивные школы администрации городов не жалеют средства на финансирование этого вида. Сборная России по волейболу всегда участвует в чемпионатах Европы и Мира, всегда занимает первые и призовые места.

Третья строчка нашего рейтинга, вернее статистики которую провели по России по вопросу у окружающих, какой самый популярный вид спорта в России. Хоккей занимает 3 место и его любят. Сейчас люди на хоккейные матчи ходят с удовольствием и за последние годы хоккей в России явно поднялся на хороший уровень, и даже стали хоккеисты из национальной хоккейной лиги (НХЛ) выступать за клубы России.

Четвертое место занимает баскетбол.

Ну и пятерку замыкает теннис. Конечно, очень много есть хороших теннисистов и теннисисток в России которые добывали славу, выигрывая различные турниры. Поклонников этого вида спорта с каждым годом становится все больше и больше. Так же открываются детские теннисные школы, куда родители могут привести своих детей заниматься теннисом. И

можно сделать вывод, что теннис отлично развивается в России. Девочки стараются быть похожими на Марию Шарапову, а мальчики на Марата Сафина.

По вышеприведенным данным можно сделать вывод, что самым популярным видом спорта, как в России так и в мире является футбол. Второе место люди всего мира делят между баскетболом и волейболом, и третье место по праву принадлежит хоккею.

Теперь непосредственно хотелось бы обратиться, к любившимся видам спорта Оренбуржцев. Мы, решили просмотреть сайты нашего города, чтобы узнать о спорте в нашем городе. По данным администрации нашего города, выяснилось, что в Оренбурге распространено около 76 различных видов спорта, в которых задействовано 90685 человек [4].

Самые популярные виды спорта, по данным сайта нашего города [5], представлены в таблице № 2 «Виды спорта которым молодёжь Оренбурга отдаёт предпочтение».

Таблица № 2 - Наиболее популярные виды спорта в г. Оренбурге

Место	Вид спорта	Кол-во человек
1	Волейбол	9365 человек
2	Плавание	8131 человек
3	Баскетбол	6752 человека
4	Футбол	6102 человека

В Оренбурге очень ценят и чтят спортивные традиции, и показатель этому является различные акции и соревнования, проходящие между различными учебными заведениями города.

Основной особенностью применения здоровьесберегающих технологий в неспециализированном вузе является разработка научно-методических подходов, решающих двуетадийную задачу обучения самосохранительному поведению и активации мотивационной составляющей в перспективе непрерывности образования. Причем средства и методы решения поставленных проблем могут быть сугубо педагогическими. Так, решающим направлением здоровьесберегающего образования является научное обоснование (медико-биологических, психологических и социальных механизмов, в том числе и философских аспектов) известных, исторически апробированных и новых систем оздоровительной физической культуры, например циклической аэробики и аэробики в зале, шейпинга, бодибилдинга, калланетики, ушу, йоги, спортивных игр и единоборств и т.д. Вовлечение студентов в систему оздоровительной физической культуры (спорта) инициирует повышение грамотности и информированности в вопросах потенциальных составляющих здорового образа жизни: системы питания, психорегуляции, внутренировочных факторов воздействия на организм, способов диагностики, контроля и самоконтроля занимающихся и. как следствие, повышения доли «собственных усилий» в формировании индивидуального здоровья. Результаты наших исследований показали, что регулярно тренирующиеся студенты фактору

«Индивидуальный образ жизни» отводили 37,3 %, а нетренирующиеся - лишь 30,7 %.

Выявление роли и состояния функционирования физической культуры в системе образования, особенно в современной социально-экономической ситуации в стране, приобретает особую актуальность, ибо речь идет о формировании молодых людей - будущего России.

Главенствующей идеей непрерывного образования является идея постоянного развития человека. В этой связи вполне уместно высказывание Ромена Роллана о том, что «добиться успеха раз и навсегда невозможно». Успех достигается ежедневно.

Так же нам, было, интересно узнать является ли в Оренбурге распространенным «бесплатные» занятия спортом, и выяснили, что огромное количество секций являются абсолютно бесплатными, возрастной контингент тоже разный, а это является огромным плюсом для развития и пропаганды спорта в Оренбурге. К минусам, как нам показалось можно отнести лишь то, что экипировку к выбранному виду спорта вы приобретаете сами, но этот минус не столь значителен. Еще один аспект, привлечший наше внимание, и который мы отнесли к минусам, это то, что поездки на соревнования, т.е. проживание, дорогу нашим юным спортсменам оплачивают родители.

Нельзя оставить без внимания платные секции, которых тоже бесчисленное множество. Цены за одно занятие, которое в среднем составляет полтора – два часа тоже разные начиная от 150 рублей заканчивая 1500 рублями. Главный плюс, который мы выявили при изучении платных секций, так это то, что платные секции предлагают более обширный выбор видов спорта, в основном это не традиционные виды спорта такие, как ушу, айкидо и прочие [5].

Мы, решили провести маленькое анкетирование среди студентов 1 - 4 курсов Оренбургского государственного университета. Какой вид спорта привлекает их больше всего. В анкетировании приняли участие 300 опрошенных из которых: 140 девушек и 160 юношей, в возрасте от 15 до 19 лет. Анкета включала 10 вопросов. После изучения анкет мы, систематизировали сведения, и результаты представлены в таблице № 3 «Наиболее популярные виды спорта среди студентов ФГОУ Оренбургский государственный университет в г. Оренбурге».

Таблица № 3 - Наиболее популярные виды спорта среди студентов ФГБОУ Оренбургский государственный университет в г. Оренбурге.

Место	Вид спорта	Кол-во человек	%
1	Футбол	120 человек	40
2	Волейбол	100 человек	33,3
3	Бокс	35 человек	11,7
4	Теннис	15 человек	5

Выяснили, что самым распространенным видом спорта является футбол.

Перестройка управления экономикой на рыночные отношения в полной мере касается социальной сферы, в том числе физкультурно-оздоровительных

мероприятий на производстве. Единство производственной и социальной сфер на предприятиях, по-видимому, проявляется как закономерность и находит отражение в совокупности двигательной деятельности человека в процессе труда и отдыха. Развитие социальной сферы предприятия способствует усилению физкультурно-оздоровительной работы, в том числе через развитие производственного быта [3].

Повышение роли человеческого фактора полнее раскрывается в трудовом коллективе, в котором созданы (сложились) благоприятные материальные условия и морально-нравственный климат, обеспечивающие уверенность работника в результатах своего труда. Созданы условия для восстановления жизненных сил, физической и умственной энергии, необходимости удовлетворения материальных и духовных потребностей, которые реализуются через систему воспроизводства материальных благ общества [1].

Подводя итог нашего исследования, хотелось бы отметить, что для развития спорта в нашей стране отдается много времени и сил не только со стороны государства, но и со стороны самих спортсменов. По итогам анкетирования можно судить, как и в какой конкретной форме реализуется на практике система личностных отношений к физической культуре, направляющих личность студентов, помогающих адекватно организовать поведение и деятельность, определяющих творческое решение возникающих перед ними жизненных и профессиональных задач и проблем, проявляющихся в развитии физических, эстетических, нравственных качеств личности; организацию общественно-полезной деятельности, здорового досуга; профилактику заболеваний; физическую и психоэмоциональную рекреацию и реабилитацию.

Список литературы

1. **Бальсевич, В.К.** Физическая культура: молодежь и современность. / В.К.Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры 1995, № 4, С. 4-7.
2. **Гилазиева, С.Р.** Показатели сформированности профессионально-физкультурной компетентности взрослого населения / С.Р. Гилазиева // Вестник Оренбургского государственного университета. - 2012. – выпуск 2(138), февраль – С.-38-43.
3. **Дьяков, Д.И.** Процесс организации массовой физкультурно-оздоровительной работы в производственном коллективе и материальные стимулы / Д.И. Дьяков // Теория и практика физической культуры, 1993, № 7.
4. Исследовано в России [электронный ресурс]: <http://www.orenburg.ru/activities/sports/> 15.11.13
5. Исследовано в России [электронный ресурс]: http://orenburg.kartasport.ru/sports/v_orenburge/dlya_detey/ 13.11.13
6. Исследовано в России [электронный ресурс]: <http://www.bolshoyvopros.ru/questions/4979-kakoj-vid-sporta-samyj-populjarnyj-v-rossii.html> 12.11.13

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Глазина Т.А., Андронов О.В.

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

В соответствии с общемировой тенденцией модернизации учебного процесса в нашей стране вопросы развития физической культуры становятся ключевым направлением социальной политики. На данном этапе особое значение уделяется основным идеям социально-психологического развития личности студента, совершенствования внутреннего личностного потенциала с помощью физической культуры [4].

Состояние здоровья студенческой молодежи являет собой не только медицинскую, но и социальную проблему. Высокий уровень заболеваемости среди студентов ставит задачу организации специальной медицинской группы для занятий лечебной гимнастикой. Кроме того, потребность разработки концепции внедрения специальной медицинской группы вызвана низким уровнем развития культуры здоровья у студентов и сохраняющимся в обществе потребительским отношением к здоровью, отсутствия личной ответственности в его сохранении и укреплении, низкими гигиеническими навыками.

Главные идеи, направления и принципы физического воспитания, отражённые в концепции физкультурного образования студентов спецгруппы, предусматривают научное обоснование содержания развития личностных качеств.

Формирование положительного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями является одновременно целью, средством, и фактором успешного обучения студентов в области физкультурного образования, а также выработки личностных качеств, которые студенты могут применять в дальнейшем в своей профессиональной деятельности и в быту.

Проблема исследования заключается в необходимости поиска новых форм организации, содержания и средств формирования личностных качеств студентов спецгруппы с помощью занятий физической культурой.

В связи с этим приоритетной целью выработки современного ценностного потенциала на занятиях физической культурой является достижение высокого уровня личностных качеств у студентов спецгруппы и овладение умением реализовывать в практической деятельности [2].

Данная цель достигается путем решения следующих задач:

1) научиться определять психологические особенности общения, социально-психологический климат, условия формирования личностных качеств студентов спецгруппы;

2) определить формы, механизмы воздействия физической культуры на выработку положительных и практических личностных качеств у студентов спецгруппы;

3) содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, дальнейшему развитию психических процессов и обучению основам психической регуляции;

4) развить личностное представление о ценности здорового образа жизни, престижности высокого уровня здоровья как условие совершенствования эмоционально-волевой сферы учащихся.

Физическая нагрузка в специальной медицинской группе должна быть строго индивидуальна. Она призвана укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию и закалять организм.

Занятия физической культурой со студентами спецгруппы имеют существенные особенности, которые позволяют определять базу выработки личностных качеств. Данные занятия физической культурой должны характеризоваться:

- акцентом на закрепление и совершенствование основных двигательных качеств, на подготовку к сдаче нормативных требований учебной программы;
- использованием нестандартных условий при обучении навыкам и умениям, совершенствованием их, включением упражнений, требующих принятия решений в сложных и неожиданных ситуациях;
- разнообразием занятий на местности, с различными помехами и дефицитом времени, при максимальных физических и психологических нагрузках;
- тренировкой на развитие силовых, скоростно-силовых возможностей и разного вида выносливости;
- тренировкой в выполнении двигательных действий на координацию движений после больших физических нагрузок, быстроты перестроения и согласования двигательных действий.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что у части студентов спецгруппы оказываются слабо сформированными такие важные личностные качества, как инициативность, выдержка, самостоятельность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, отсутствие которых может существенно сказаться на дальнейшей профессиональной деятельности. Важно, чтобы каждый студент спецгруппы осознал необходимость физической подготовки, стремился овладеть знаниями о путях и средствах физического совершенствования. Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических и личностных качеств и развитие функциональных возможностей создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Таким образом, физические упражнения не только совершенствуют физическую подготовку студентов, но и воспитывают эмоционально-волевою сферу. Поэтому сочетание физических нагрузок с психо-

эмоциональным развитием личности - необходимое условие преподавания физической культуры на современном этапе [1].

В основе проведения занятий по физической культуре должен стоять приоритет личности студента. Так как, физкультурно-оздоровительная деятельность - это сознательно регулируемая двигательная активность человека, направленная на развитие и совершенствование собственной психофизической природы, а также процесс социализации личности человека.

Личность характеризуется направленностью, социальной позицией, индивидуальностью. Направленность включает в себя мотивы поступков и действий. Социальная позиция - отношение к жизни, к людям, к обязанностям, к будущей профессии, другими словами это нравственный облик личности. Индивидуальность - это оригинальность. Плюс ко всему личность формируется в коллективе. В связи с этим стремление к самосовершенствованию у студентов спецгруппы должно быть четко оформлено за счет «качественной» программы физической подготовки, а главное должной мотивации [3].

В итоге, личностные параметры являются ведущими для осуществления рационального, эффективного управления подготовкой студентов спецгруппы. Они дают ключ к пониманию успешности, переносу психических нагрузок, саморегуляции и формированию жизненно необходимых качеств. Все это в совокупности позволит студентам реализоваться в жизни, наработать ценностный потенциал, основы которого были заложены на занятиях физической культурой.

Список литературы

1. **Глазина, Т.А.** Развитие гуманистической направленности студентов в процессе физкультурного образования в вузе: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: / Т.А. Глазина. – Челябинск, 2009.
2. **Кабышева, М.И.** Повышение предметной компетентности (на материале физической культуры студентов технического вуза). Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Балтийский федеральный университет им. И. Канта. Калининград, 2000.
3. **Глазина, Т.А.** Педагогические условия развития гуманистической направленности студентов: Вестник Оренбургского государственного университета. 2013. № 2. С. 51-55. ISSN 1814-6457
4. Образовательно-инновационные технологии: теория и практика: монография / Е.А. Акимова, Е.Н. Алдашова, Т.А. Глазина; под общей ред. проф. О.И. Кирикова. – Книга 4. – Воронеж: ВГПУ, 2009. – С. 192-203.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

Горбань И.Г., Гребенникова В.А.

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

Современная система образования высших учебных заведений в области дисциплины «Физическая культура» характеризуется поиском эффективных подходов в организации физического воспитания студенческой молодежи. Главная проблема дисциплины - это повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом [1].

В настоящее время в научно-педагогической литературе используется термин «спортивно ориентированный подход в физическом воспитании». Суть, которого заключается в обеспечении студентов: свободой выбора вариантов занятий, режимов их интенсивности, планирование результативности и тем самым создание предпосылок для дальнейшей личностной реализации.

На сегодняшний день стоит вопрос о модернизации физического воспитания в вузе посредством использования новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности студентов.

Физическое воспитание для эффективного функционирования в современных условиях должно учитывать многосторонние социальные запросы и требования, интересы и потребности молодежи [2].

Анализ современной литературы в области физической культуры и спорта показал, что в основу большинства проектов ведущих специалистов входит индивидуальный подход к выбору физкультурно-спортивной деятельности. Многие авторы подробно рассматривают теорию спортивно ориентированного физического воспитания во всех аспектах его проявления [1, 3, 4]. Тем самым утверждают, что данный подход наиболее эффективно влияет на личностное развитие человека, позволяет успешно самоутвердиться и самореализоваться в разнообразных сферах деятельности. При этом взаимосвязь физической и спортивной культуры рассматривается с различных позиций [5].

Общими для физической и спортивной культуры являются такие мотивы, как потребность в двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие, общение, внешнее самоутверждение и формирование личности. Наряду с этим спорт как вид деятельности отличается от физической культуры возникновением и доминированием соревновательных мотивов, мотивов достижения успеха [1].

Физическая культура и спорт имеют общее предметное основание как виды двигательной деятельности, побуждаемые и направляемые одними и теми же интересами. Тем самым, усиливая мотивацию к занятиям по физическому воспитанию, целесообразно отталкиваться от личностных желаний каждого студента на базе конкретного выбранного вида спорта, где открывается

реальная перспектива эффективного физического совершенствования в согласии с индивидуальными потребностями и способностями.

Учебно-воспитательный процесс физического воспитания в Оренбургском Государственном Университете не остался в стороне от попыток инновационных преобразований, которые заключаются в спортивно-видовом подходе к содержанию учебных программ по физической культуре, что позволило разработать новые пути в организации учебных занятий.

Актуальность данной темы вытекает из реальных процессов формирования доминанты физического воспитания в вузе, из необходимости его переориентации на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов.

В программу физического воспитания вуза входят различные виды спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, плавание, гимнастика. На каждый вид отведено определенное количество часов. Однако интерес студентов к занятиям физической культурой, несмотря на разнообразие учебной программы с каждым годом снижается. Чтобы повысить мотивацию студентов к занятиям по физической культуре была проведена работа по привлечению студентов к занятиям отдельными видами спорта с учетом их личностных мотивов и потребностей.

Цель данной работы - создание спортивно ориентированного образовательного пространства в вузе на основе объединения педагогических и материально-технических ресурсов общего и дополнительного образования с учетом индивидуальных интересов студентов к занятиям отдельными видами спорта.

Задачи:

- определить общее отношение к занятиям физической культурой и индивидуальную потребность к занятиям спортом на основе анкетирования студентов с начала обучения в вузе;
- предоставить полную информацию о физкультурно-спортивной деятельности вуза (секция, тренер-преподаватель, расписание) и воспитать позитивное отношение к спортивной деятельности в целом;
- привить устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом на длительный период обучения в вузе, повысить развивающий и тренирующий эффект физкультурно-спортивных занятий.

Содержательная часть данной темы направлена на использование спортивно ориентированного подхода в организации физического воспитания в вузе.

Исходя из поставленных задач, были проведены исследования по выявлению отношения студентов к занятиям физической культурой и определению индивидуальных потребностей к занятиям отдельными видами спорта на базе Оренбургского государственного университета (таблица 1).

Анализ результатов анкетирования показал представленной таблицы, что у студентов есть понимание пользы занятий физической культурой и спортом (96 %). При этом 30 % опрошенных студентов отмечают, что занятия спортом и физкультурой несут заряд бодрости, хорошее настроение, снимают

психологическое напряжение; 48 % считают, что занятия физической культурой способствуют поддержанию физической формы, формируют красивую фигуру. Так же 18 % студентов твердо уверены, что физическая культура и спорт активно влияют на формирование здорового образа жизни. Но даже 4 % негативно настроенных студентов к занятиям физической культурой и спортом теоретически выбрали один из видов спорта, входящих в учебную программу дисциплины, которым они бы желали заниматься в случае свободы выбора.

Таким образом, необходимо создать условия для занятий студентов физической культурой с учетом их личных мотивов и потребностей.

Таблица 1 – Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом

Вопрос	Ответ %
С удовольствием ли Вы занимаетесь физической культурой на занятиях?	Да – 28% Нет – 14% Не всегда – 58%
Что дают Вам занятия физической культурой (спортом)? а) заряд бодрости, хорошее настроение, снимает психологическое напряжение; б) здоровье; в) поддержание физической формы, формирование красивой фигуры; г) отнимает время от учебы.	а) 30% б) 18% в) 48% г) 4%
Можете ли Вы обойтись без регулярных занятий физической культурой или спортом?	Да – 34% Нет – 58% Не знаю – 8%
Какому виду спорта Вы отдаете предпочтение на занятиях по физической культуре? а) легкая атлетика; б) баскетбол; в) волейбол; г) настольный теннис; д) футбол; е) плавание; ж) аэробика; з) атлетическая гимнастика; к) все равно.	а) 9% б) 12% в) 13% г) 6 % д) 12% е) 4% ж) 17% з) 15% к) 12%
Занимаетесь ли Вы физической культурой (спортом) дополнительно, самостоятельно?	Да – 8% Нет – 66% Иногда – 26%

Материально - техническая база университета располагает всем необходимым для создания оптимальных условий для занятий физической

культурой отдельными видами спорта, как на основных занятиях, так и дополнительное время.

В практике физкультурно-спортивной деятельности вуза, с целью привлечения к занятиям спортом и физической культурой, проводятся традиционные соревнования среди первокурсников – спартакиада «Первокурсник» и студентов всех курсов между факультетами – спартакиада «Университет».

Особое значение имеет проведение спартакиады «Первокурсник». В программу, которой входят такие виды спорта, как волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, настольный теннис, перетягивание каната, что является наглядной агитацией для физкультурно-спортивной деятельности студентов и дальнейшем их определении при выборе конкретного вида спорта для личностного роста на весь период обучения в вузе.

Наибольшей популярностью у девушек пользуются занятия аэробикой, на втором месте – волейбол, затем – легкая атлетика, настольный теннис, атлетическая гимнастика и плавание.

Интерес юношей в основном направлен на атлетическую гимнастику, футбол, волейбол, баскетбол, затем – легкая атлетика, настольный теннис и плавание.

В связи с этим были организованы учебно-тренировочные группы по видам спорта, которые предполагали свободу выбора студентам. Образовательный процесс получил новый спортивно ориентированный подход.

Практические занятия проводились на базе Оренбургского Государственного Университета, что позволило отследить динамику учебно-тренировочного процесса в отдельных видах спорта. Наблюдения проводятся на протяжении нескольких лет за студентами, занимающимися индивидуальными и командными видами спорта.

В индивидуальных видах: атлетическая гимнастика, легкая атлетика, настольный теннис - студенты из года в год добиваются спортивного совершенства на учебно-тренировочных занятиях, что подтверждается выступлениями на соревнованиях различного ранга. На занятиях по аэробике увеличилось количество желающих заниматься в несколько раз.

В командных видах спорта: баскетбол, футбол, волейбол, то же прослеживается положительная динамика. Не только возросло количество желающих заниматься, но и установилась цель в подготовке к соревнованиям. Была организована студенческая футбольная лига. Юноши баскетболисты организовали команды для участия в соревнованиях «Оранжевый мяч».

Наиболее подробно остановимся на физкультурно-спортивной деятельности волейболистов.

На первом этапе из-за большого количества желающих заниматься волейболом, был проведен отбор по уровню физической и технической подготовке. Тем самым были организованы две группы. Первая – в основе спортивное совершенствование, вторая – учебно-тренировочное направление. Цель первой группы – подготовка и участие в различных соревнованиях; второй группы – дать возможность освоить технику и тактику игры.

Перспектива занимающихся студентов в первой команде – войти в основной состав, второй команды – переход в основную команду.

Первая команда в первый год формирования начала принимать участие в городских и областных соревнованиях. Вторая на протяжении 2-х лет прочно осваивала технику основных приемов игры в волейбол. Третий год занятий выявил необходимость участия в соревнованиях, для поддержания мотивации к дальнейшим занятиям волейболом.

Педагогические наблюдения, направленные на изучение эффективности спортивно ориентированного подхода в физическом воспитании, зафиксировали положительные изменения в техническом, технико-тактическом росте студентов, в их активном отношении к организации процесса обучения. Данный подход обеспечивает реальный переход от строго регламентированного физического воспитания к активной и самостоятельной форме физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, перспективным направлением оптимизации существующей системы физического воспитания будет являться внедрение в образовательный процесс личностно спортивно ориентированных технологий, как наиболее эффективного средства физического, умственного и духовного развития студенческой молодежи.

Внедрение личностно спортивно ориентированной технологии позволит повысить уровень мотивации к регулярным занятиям, увеличить двигательную активность студентов, привить интерес к организации здорового образа жизни и самостоятельным занятиям физической культурой.

Список литературы

1. **Бальсевич, В.К.** Спортивно ориентированное физическое воспитание: Образовательный и социальный аспект / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2003. - № 5. – С. 19-22.
2. **Выдрин, В.М.** Физическая культура студентов вузов: учеб. пособие / В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Потоненко. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991. – 128 с.
3. **Лубышева, Л.И.** Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №3. - С. 11 – 14.
4. **Столяров, В.И.** Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ) / В.И. Столяров, С.А. Фирсин, С.Ю. Баринов. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012. – 268 с.
5. **Столяров, В.И.** Понятие и формы спортивной культуры личности. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – С. 366-370.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ БИОЛОГОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Девяткина А.П.

**Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ,
г. Бузулук**

В XXI веке современная Россия, как и вся мировая цивилизация, вступила в новый этап своего развития, который характеризуется высоким темпом развития техногенной сферы, повышением роли человеческого фактора, стремительным ростом потребления природных ресурсов, а также отсутствием устойчивой связи «человек - природа - общество». В связи с этим, на сегодняшний день в нашем государстве продолжает оставаться высоким риск возникновения чрезвычайных и экстремальных ситуаций различного характера. Причем тяжесть ежегодно имеющих место катастроф и стихийных бедствий имеет тенденцию к возрастанию: растет экономический ущерб, наносится непоправимый вред природной среде, приводя к ухудшению экологической ситуации в стране в целом. Поэтому, уже сегодня нашему современному обществу важно принять все необходимые усилия, чтобы данный этап развития государства принес нам более высокий уровень безопасности в целом.

Потребность в обеспечении безопасности относится к числу основных мотивов деятельности человека. В древности люди с этой целью объединялись в сообщества, с развитием цивилизации эту функцию в большей степени взяло на себя государство. Усложняющийся характер техногенных, природных и социальных катастроф, затянувшаяся «перестройка» устаревшей парадигмы развития нашего общества (от социалистического уклада - к рыночным отношениям) привели к тому, что большинство российских граждан находились на грани выживания, и в этой ситуации срочно требовалось пересмотреть отношение к проблемам безопасности личности, общества и государства.

Для российского государства данная проблема приобрела особое значение и на сегодняшний день является одной из первой общегосударственной задачей. Правительством страны принят ряд постановлений, регламентирующих подготовку населения, учреждений и организаций к защите людей в чрезвычайных ситуациях. В них четко прописан алгоритм быстрых, точных и безошибочных действий по обеспечению безопасности. Но, что делать если чрезвычайная ситуация переходит в стадию экстремальной, которая, как правило, возникает внезапно - в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия и влечет за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. Такие ситуации характеризуются не только своей внезапностью, но и резким выходом за пределы норм привычных действий и состояний человека, в

котором он перестает адекватно воспринимать окружающую действительность, принимать правильные решения для выхода из сложившейся ситуации.

На сегодняшний день, во многих отраслях знаний (биология, психология, социология, политология и др.) огромный интерес вызывает данная проблема, которую можно было бы обозначить одним словом – «экстремальность». Факторы экстремальности ставят человека перед проблемой выживания и сохранения безопасной жизнедеятельности, проблемами психической и психофизиологической адаптации. Чтобы научиться выбирать правильную линию поведения в условиях экстремальной опасности, необходимо разбираться в психологии мышления, поведения и переживаний людей, пребывающих в состоянии стресса, полученного от воздействия факторов экстремальности.

Интерес к изучению понятий экстремальности, экстремальных ситуаций, психологической готовности, профессиональной деятельности в условиях экстремальности в разных разделах науки и практики ежегодно возрастает. За последние десятилетия резко возросло количество научно-практических исследований, посвященных проблематике психологической готовности к профессиональной деятельности человека в экстремальных условиях, его адаптационных возможностей. В числе структурных составляющих профессиональной деятельности человека ученые исследователи выделяют один из основных факторов - это психологическая готовность - аккумулирующая в себе необходимые (психологические, физические) качества для принятия правильного, быстрого, оперативного решения проблемы возникшей ситуации с экстремальными условиями.

В настоящее время проблема подготовки высококвалифицированных специалистов в различных сферах жизнедеятельности общества является особо актуальной. Современные требования к сегодняшнему специалисту со стороны государства растут с геометрической прогрессией. Выполнение этих требований успешно решается в условиях модернизации современного профессионального образования. Федеральные образовательные стандарты нового поколения предъявляют высокие требования к выпускникам высших профессиональных учебных заведений и делая большой акцент на выработку целого ряда компетенций в выбранных ими видах профессиональной деятельности. Они должны не только знать основные положения изученных учебных дисциплин, но, главным образом, иметь навыки применения этих знаний при решении разного рода профессиональных задач. Компетентный специалист практически всегда готов оперативно решать различные профессионально значимые задачи в различных ситуациях своей деятельности. Следовательно, большое практическое значение приобретает оценка профессиональной готовности к деятельности в экстремальных ситуациях специалистов различного профиля, в том числе и биологов.

Характерной особенностью работы современного биолога является умственный компонент и базируется не на эмпирически накопленных привычках, а на соответствующем объеме общих, специальных знаний и умений, которые дают ему возможность теоретически осмысливать

возникающие ситуации. Но для профессиональной деятельности хорошего, конкурентоспособного специалиста, готового к любому риску в своей профессии, теоретической базы знаний недостаточно. Такая постановка проблемы требует расширения практических навыков и профессиональных умений биолога. Высокий риск возникновения чрезвычайных и экстремальных ситуаций различного характера, обуславливает необходимость предъявлять повышенные требования к профессиональной деятельности будущих биологов. Помимо высокой теоретической подготовки, характерными особенностями профессиональной деятельности должны выступать: динамизм, ответственность за возможные последствия использования современных технологий, профессиональная мобильность, способность выполнять свои обязанности в нестандартных условиях экстремальных ситуаций. И именно поэтому университетское образование должно быть направлено на выработку таких компетенций у будущих специалистов.

Учитывая особенности профессиональной деятельности биологов в условиях риска, на базе Бузулукского гуманитарно-технологического института было проведено исследование социально-психологических качеств студентов, определяющих их готовность к действиям в экстремальных ситуациях.

Данное исследование проводилось со студентами 1-4 курсов естественнонаучного факультета, будущих специалистов в области биоэкологии. Методом анкетированного опроса и психодиагностического тестирования, необходимо было получить оценку формирования готовности к профессиональной деятельности студентов в условиях риска.

Изучив и проанализировав специальную психолого-педагогическую литературу, в которой имеется определенный фонд знаний о проблеме готовности человека к деятельности в условиях экстремальных ситуаций и общетеоретический подход к различным видам деятельности мы выяснили, что воздействие факторов экстремальных условий на человека имеет несколько аспектов. Они весьма важны для психологического обеспечения профессиональной деятельности специалистов, выполняющих профессиональные обязанности в особых условиях. Первый - это умение прогнозировать последствия такого воздействия на людей, а второй - прогнозирование поведения людей в экстремальных условиях. Оба они тесно взаимосвязаны с оценкой вероятности сохранения здоровья и работоспособности специалиста после воздействия экстремальных факторов.

В рамках анкетирования и психодиагностического тестирования, оценивалось умение студентов прогнозировать масштабы воздействия на людей экстремальных ситуаций и их поведения в экстремальных условиях. Информация о психологических, физических особенностях студентов, их жизненного опыта помогла сформировать картину стрессоустойчивости, эмоционального тонуса, уровня тревожности, уверенности и неуверенности в себе, степени адаптации к различным условиям и т.д. Многие вопросы авторской анкеты касались готовности студентов, к каким либо решительным действиям в условиях экстремальной ситуации, их способности самостоятельно

принимать оперативные решения в чрезвычайно опасной для них ситуации, готовности пойти на риск ценой собственного здоровья и т.д.

Проведя анализ полученных результатов, мы смогли дать оценку психофизиологического формирования готовности студентов к профессиональной деятельности в условиях «экстремальности». По данным исследования 56,7 % студентов считают себя готовыми к деятельности в экстремальных условиях, 45,7 % уверены, что они способны быстро и правильно принимать ответственные решения, 75,4 % опрошенных готовы пойти на риск ценой собственного здоровья выполняя свой профессиональный долг. Несмотря на такие высокие результаты многие студенты, а их 45,8 %, считают, что они не обладают достаточным объемом теоретических знаний и практических умений, необходимых для эффективной, профессиональной деятельности.

Из числа студентов считающих себя готовыми к профессиональной деятельности в условиях экстремальной ситуации 60,9 % отметили, что сильный характер, выносливость, уравновешенность, решительность, мобильность, способность быстро и правильно принимать сложные решения, хорошая физическая подготовка являются теми необходимыми качествами, которые повысят уровень эффективности выполняемой работы. Основным профессиональным качеством, необходимым для профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях 76,3% студентов (из общего числа опрошенных) выделили умение работать в команде.

Исследуя блок психологической готовности студентов, следует отметить, что 43,3 % не считают себя готовыми к деятельности в условиях «экстремальности». Многие из них указали на неуверенность в собственных силах, отмечая слабую психологическую и физическую подготовку, а психодиагностика этих студентов выявила высокий уровень критической самооценки, особенно у девушек 1 и 2 курсов.

Таким образом, в условиях интенсивно развивающихся технологий и производства, возрастающего риска возникновения чрезвычайных и экстремальных ситуаций различного характера, профессиональная подготовка будущих биологов претерпевает коренные изменения. Федеральные образовательные стандарты нового поколения предъявляют высокие требования к выпускникам высших профессиональных заведений, делая акцент на выработку целого ряда компетенций, открывающих дополнительные возможности для повышения уровня их подготовки. Но как показывают результаты нашего исследования, не очень высокая оценка готовности студентов к деятельности в условиях риска, обуславливает необходимость нового подхода к процессу обучения и профессиональной подготовки будущих специалистов.

Список литературы

1. Абульханова-Славская К. Стратегия жизни. - Мысль 1991. - 158 ISBN 5-244-00380-1

2. **Арустамов, Э.А.** *Безопасность жизнедеятельности : учебник / Э.А. Арустамов.* М.: Академия, 2004. - 176 с.
3. **Белов, С.В.** *Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для бакалавров / Белов С. В. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт : ИД Юрайт, 2012. - 681 с. : ил. - (Бакалавр). - ISBN 978-5-9692-1226-8.*
4. **Бикмаев, И.А.** *Профессиональная психофизическая подготовка студентов специальности «Безопасность жизнедеятельности» в физкультурных вузах : дис. . канд. пед. наук / И.А. Бикмаев.* Омск, 2004.- 195 с. ISBN 5-7834-0118-8.
5. **Вилюнас, В.К.** *Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас.* М.: Изд-во МГУ, 1990. - 288 с. ISBN 5—211—01031—0
6. **Дьяченко, М.И.** *Психология высшей школы / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович.* Минск: БГУ, 1981. - 383 с. ISBN: 985-13-8194-2
7. **Елисеев, О.П.** *Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев.* С-Петербург: Питер, 2001. - 554 с. ISBN 5-272-00115-X

ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ У СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА МОТИВАЦИОННУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ершова А.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Ключевые слова: депрессия, тестирование, результаты, психо-эмоциональное состояние, студенты, обучение, мотивация, здоровье.

Аннотация: В настоящее время остается актуальной проблема качества образования в высших учебных заведениях, что в свою очередь зависит от организации учебного процесса, где важную роль играет мотивационная составляющая к учебной деятельности.

Актуальность проблемы: В последнее время очень часто встречается проблема отсутствия мотивации к учебе и работе молодежи. Получение образования в высших учебных заведениях можно отнести к специфическому виду деятельности, связанному с высоким уровнем психических и физических нагрузок, крайне возрастающих в сессионный период дефицитом времени, необходимостью усваивать в сжатые сроки большой объем информации, повышенными требованиями к решению проблемных ситуаций, жестким контролем и регламентацией режима [1, 2].

Безусловно, это не может не сказаться на психоэмоциональном и психофизическом состоянии студентов и вытекающей из него мотивации к учебе и дальнейшему выбору работы [1,3]. Говоря об ухудшении психологического здоровья учащейся молодежи, в том числе и в Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС), нужно отметить, что одной из патологий психического состояния, является депрессия.

Анализ депрессивного состояния студентов. Существует взаимосвязь между депрессией, физическим состоянием здоровья и мотивацией к работе, например заболевания вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистые заболевания могут повлечь депрессию и наоборот [4]. Депрессия провоцирует устойчивое чувство печали, длящееся две недели или дольше, и влияет на способность успешно функционировать на работе, в учебном заведении или дома. Это болезненное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном и общей пассивностью поведения, безинициативностью. Кроме того, отсутствует интерес к учебе и дальнейшей работе по выбранной специальности, в связи с тем, что большое количество студентов перед поступлением в вуз не определились с выбранной профессией, родители оплачивают им учебу. В то время как, их сверстники за рубежом подходят осознанно к получению знаний, так как стремятся получить необходимую квалификацию, оплачивают сами свое образование, таким образом, самостоятельно управляя своей учебной деятельностью [5]. Вторым не мало важным фактором, понижающим мотивацию студентов к учебному труду, является ухудшение их психофизического состояния, на которое

влияет высокая интенсификация и информатизация учебного процесса, различные проблемы в отношениях со сверстниками и противоположным полом. При депрессии наблюдаются изменения поведения, такие как: замедленность, безынициативность, быстрая утомляемость, что приводит к резкому падению продуктивности. Часто в состоянии депрессии человека посещают мысли о самоубийстве. Депрессия способствует появлению шизофрении [1,2, 6].

По исследованиям, проведенным медицинской школой Гарварда, отмечается, что при депрессии человек прекращает бороться с другими болезнями, в т.ч. такими серьезными как заболевания вегетативной нервной системы, гипертония или диабет. Прекращение профилактики данных заболеваний может повысить риск возникновения сосудистых патологий головного мозга [6].

Наиболее опасным данное заболевание является для студентов, так как именно в молодом возрасте идет становление личности, решается судьба дальнейшего существования человека, открываются вопросы перспектив работы и возможности реализации по своей специальности. Именно в этот период важно сбалансировать эмоциональное состояние, понизить нервное напряжение [1, 2, 3].

В УрГУПС было проведено анкетирование на наличие депрессивного состояния среди студентов разных курсов.

Задача анкетирования - подтвердить, что разные возрастные группы студентов имеют определенное эмоциональное состояние и для каждой необходима своя система выбора и планирования нагрузки, для профилактики депрессивных настроений [7].

Тестирование состоит из 2 частей: "Выявление классической депрессии" [8] и "Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики" [9].

Первый тест "Выявление классической депрессии" разработан американским психологом, экспериментатором Стэнли Холлом из Американской Психологической Ассоциации [8]. В нем рассматриваются различные признаки депрессии и степень их проявления у участников тестирования.

Второй тест "Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики" разработан в НИИ психоневрологии им. Бехтерева [9]. Результаты основываются на рассмотрении различных утверждений, касающиеся переживаний и ощущений студентов, а также частоту их проявлений.

В тестировании приняли участие 120 студентов с 1 по 4 курс УрГУПС (на каждом курсе по 30 человек), юноши и девушки в возрасте от 17 до 21 года.

Результаты исследования на "Выявление классической депрессии" показали, что с увеличением возраста уровень депрессии студентов увеличивается. Так у студентов 1 курса начальные симптомы развивающейся депрессии имеет 36% опрошенных, ни у кого нет ярко выраженной депрессии,

а среди студентов 4 курса уже 50 % имеют симптомы развивающейся депрессии и 2 % обладают ярко выраженным депрессионным состоянием.

Результаты исследования "Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики" показывают, что чем старше учебный курс, тем хуже эмоциональное состояние студентов. Так на 1 курсе среди 20% учащихся не выявлено ни малейшего депрессивного состояния, на 4 курсе в данную группу не попадает ни один студент 0%. Выраженное депрессивное состояние на 1 курсе только у 3% , в то время как на 4 курсе у 10% всех тестируемых студентов.

Результаты опроса. Наиболее распространенными признаками депрессии среди студентов 1, 2 курсов являются: снижение устойчивости к стрессу, нарушение сна, а именно раннее пробуждение, засыпание с трудом, беспокойный сон, непреодолимая сонливость в дневное время, нетерпение, беспокойство, чувство неловкости, особенно по утрам. У студентов 3, 4 курса преобладают проблемы со сном и помимо этого жалость к самому себе раздражение, беспокойство и напряженность. Второй тест на депрессию показал, что наиболее характерными для всех студентов являются утверждения о плохом ночном сне, о легкости выполнения того, что умеют делать и о том, что студенты более раздражительны в настоящий момент, чем обычно.

Выводы и рекомендации. Таким образом, тестирование показало, что студенты разных возрастных категорий обладают различным эмоциональным состоянием, старшекурсники более склонны к депрессивному состоянию, 2% находится в состоянии депрессии. Это говорит о том, что необходимо дифференцировать физическую нагрузку, необходима система эмоциональной разгрузки, профилактика депрессивных состояний. Очень важно, в условиях напряженного учебного процесса предупредить возможные психофизические нарушения, в связи с этим необходимо обратить внимание на профилактику сосудистых заболеваний головного мозга студентов. Правильно распределенная физическая нагрузка, является одним из главных методов профилактики данных патологий [1,2,10]. Прогрессивной технологией является, разработанная нами поэтапная программа оздоровительных физических упражнений для студентов, направленная на профилактику сосудистых заболеваний головного мозга, [2, 10], которая способствует нормализации психофизического здоровья. Кроме того, представляется интересным опыт австралийского университета (Queensland University of Technology), основанный на учениях американского педагога-психолога К.Роджерса, где в ходе учебной деятельности создаются комфортные условия для студентов, способствующие нормализации их психо-эмоционального состояния [5]. Таким образом, внедрение данных технологий в учебный процесс позволит проводить профилактику депрессивных состояний среди студентов, тем самым, улучшит их психофизическое здоровье, что таким образом повысит мотивацию к активной учебной деятельности.

Список литературы.

1. **Веретенников В. Л.** Коррекция психофизического состояния студентов на основе интегрального показателя адаптированности к обучению в вузе./ В.Л. Веретенников, // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10(80). 51с.
2. Данные информационного центра ООН. Статья: Более 350 миллионов жителей планеты страдают от депрессии. Октябрь 2012г.
3. Доклад Всемирной Организации Здравоохранения. Депрессия: глобальная проблема. Женева. 2012г.
4. **Ильинич В. И.** Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. М.: Гардарики, 2007. 440 с.
5. **Казантинова Г. М.** Психологические аспекты учебного труда студентов. Современные технологии формирования активной жизненной позиции студентов как средство реализации государственной молодежной политики: Матер. Междунар. науч.-практ. конф.- Волгоград, 2009.55с.
6. **Линькова Н. А.** Методика оздоровительных физических упражнений для студентов с сосудистыми заболеваниями головного мозга (избранные главы монографии) // Материалы 10-й школы-семинара анестезиологов-реаниматологов Тюменской области.– Тюмень : ООО «Печатник», 2012. – С. 53–85.
7. **Линькова Н. А.** Методика оздоровительных физических упражнений при профилактике сосудистых заболеваний головного мозга. Методические рекомендации для студентов специальной медицинской группы всех специальностей очного отделения, г. Екатеринбург, УрГУПС, 2012, 20с
8. **Линькова-Даниелс Н. А.** Международный опыт по организации учебного процесса в высшем учебном заведении на примере Технологического университета, Штат Квинсленд, Австралия. Материалы XV Международной научно-практической конференции. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2012.- С.573-579.
9. **Сайт www.nostress.ru** Тест на выявление классической депрессии. Разработан Гренвилл Стенли Холл. Американская Психологическая Ассоциация. Приложение 1.
10. **Сайт www.depres1.narod.ru** Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики. Разработан в НИИ психоневрологии им. Бехтерева. Приложение 1.

ПЕЙНТБОЛ В ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Зиамбетов В.Ю.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Каждый юноша допризывного возраста в соответствии с законодательством нашего государства обязан пройти военную службу и быть готовым к защите Отечества. До призыва на военную службу юноши проходят допризывную подготовку в общеобразовательной школе (училище, техникуме, учебном пункте), который заканчивается лагерным сбором. На современном этапе вместе с падением престижа военной службы снижается и активность, интерес юношей к процессу довоенной подготовки, соответственно снижаются результаты образования в данном направлении. Это не менее актуально для юношей поступивших в вузы и имеющих отсрочки от призыва, потому что воинскую обязанность они исполняют после обучения в учебных заведениях, а к этому времени многое забывается, исчезают военно-физические умения, навыки, снижается уровень сформированности военно-физических качеств. Педагоги сталкиваются с проблемой повышения мотивации у современной молодежи и повышения качества подготовки юношей к военной службе.

Учитывая интерес современной молодежи к экстремальным видам развлечений, авторы данной статьи предположили, что решению этой проблемы, возможно, будет способствовать использование военно-спортивных игр, и особенно пейнтбола. Чтобы обосновать данное предположение был проведен небольшой эксперимент. Данная работа проводилась в контрольной и экспериментальной группе юношей с целью повышения их мотивации к процессу освоения военно-прикладных умений, повышения уровня военно-физических качеств, средством военно-спортивной игры пейнтбол.

Данная военно-спортивная игра была выбрана как средство экспериментального воздействия по различным причинам: интерес юношей к развлечениям экстремального характера; широкий спектр образовательных воздействий игры на объект, разносторонность военно-физической подготовки и максимальная приближенность игры к условиям военной службы, и непосредственно к бою; наличие финансовых возможностей.

В игре применяются различные виды военно-физических упражнений (рисунок):

- а) ходьба в полуприседе;
- б) бег;
- в) бег с преодолением препятствий;
- г) передвижения спиной вперед;
- д) движения в положении сидя;
- е) переползания и движения в положении лежа.



Рисунок – Бег с преодолением препятствий и стрельбой

Все это необходимо выполнять одновременно производя меткую стрельбу, уклоняясь от «огня» соперников, осуществляя взаимодействие с партнерами для достижения поставленной цели, согласно сценария игры.

В период летних каникул юноши-студенты (экспериментальная группа) под руководством преподавателя систематически совершенствовали свое умение играть в пейнтбол.

Важно, чтобы условия, обстановка, задания, сценарии игры всегда были новыми, необычными, интересными. Поэтому наличие различных игровых клубов (игровых полей) также имеет значение для поддержания интереса к игре, а чем меньше выбор, тем больше мыслит педагог, чтобы игра не стала скучной. В связи с этим мы меняли условия, задания, вводили временные ограничения, меняли составы команд, заново распределяли роли, вводили в игру более двух команд, использовали различные сценарии. Наибольшей популярностью пользовались сценарии: «террористы», «освобождение заложника», «стенка на стенку», «каждый сам за себя», «штурм», «оборона важного объекта», «охота за флагом» с различными вариантами [2].

Ребята вспомнили и узнали много нового по различным видам военной подготовки: огневая, тактическая, инженерная, медико-санитарная, строевая

подготовка. Зарисовывая «План боя» совершенствовали топографическую подготовку.

Одновременно с решением образовательных задач воспитывались смелость, коллективизм и взаимовыручка, ответственность и умение принимать решение в изменяющихся условиях, необходимые в военной службе организаторские и управленческие качества. У юношей заметно повысился интерес к военной подготовке и уверенность в себе.

После летних каникул было проведено повторное тестирование военно-физической подготовки контрольной и экспериментальной группы юношей. Содержание тестирования состояло из 5 упражнений, которые оценивались по пятибалльной системе. Затем баллы складывались, чтобы получить сумму баллов группы по виду контрольного упражнения.

Результаты физической подготовленности экспериментальной группы подтвердили наши предположения, они были выше, чем у контрольной группы. Содержание тестирования состояло из 5 упражнений (пулевая стрельба, метание гранаты, бег на 3000 м, преодоление полосы препятствий, бег с партнером, которые оценивались по пятибалльной системе.

Таким образом систематическое использование военно-спортивной игры пейнтбол способствует совершенствованию военно-прикладных умений и навыков, повышению уровня сформированности военно-физических качеств, потребностно-мотивационной сферы личности будущего солдата.

Список литературы

1. *Лукашев, П.Д. Военно-спортивные игры школьников на местности. / П.Д. Лукашев. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.*
2. *Турскова, Т.А. Пейнтбол. / Т.А. Турскова. – М.: Вече, 2002. – 384 с. ISBN 5-94538-076-8*

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УНИВЕРСИТЕТСКОМ КОМПЛЕКСЕ

Кабышева М.И., Коломонова А.П.

ФГБОУ «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

В основе глубокого кризиса, переживаемого в настоящее время системой физического воспитания, лежат интенсивные социально-экономические преобразования в жизни общества, которые не могли не вызвать появившиеся в этой системе противоречия между:

- необходимостью построения урока физической культуры как полноценной педагогической системы и отсутствием системного подхода в его организации;

- необходимостью гармоничного физического развития детей и студенческой молодёжи и сохраняющейся в программах по физической культуре установки преимущественно образовательной направленности на обучение, в первую очередь, двигательным умениям и навыкам;

- необходимостью поддержания и развития оздоравливающего эффекта воздействия физической нагрузки на основные органы и физиологические системы организма обучающихся, обеспечивающей их оптимальную работоспособность, и сохраняющейся чрезмерно спортивной направленности программ по физической культуре;

- необходимостью наличия оптимальной системы оценки двигательных способностей конкретного обучающегося, на основе учета индивидуальных особенностей развития его организма и сохраняющейся на физкультурных занятиях жесткой отметочной системой [1].

Эти и другие противоречия позволили нам рассмотреть проблему организации учебных занятий физической культурой с позиций системного подхода.

Известно, что образовательный процесс представляет собой целостную педагогическую систему, основу которой составляют базовые системообразующие компоненты. Занятия физической культурой в вузе как основная форма физического воспитания студентов не являются исключением, выступая аналогичной педагогической системой с той же цепочкой базовых компонентов. При рассмотрении иерархических уровней в такой педагогической системе цель выступает их вершиной и началом, являясь своего рода стратегическим проектом конечного результата деятельности. Следующие за целью задачи в этой логике выполняют функцию комплекса направлений (оздоровительных, образовательных и воспитательных), задающего определенный характер тактическим действиям, обеспечивающим достижение поставленной цели. Отбор материала, порядок его изложения, организационные формы, методы, приемы, система контроля и т.д. выступают содержательным компонентом в построении учебного занятия физической культурой как педагогической системы. И, наконец, логически выстроенный и реализованный

порядок действий преподавателя обуславливает успешность достижения поставленной им цели, т.е. проектируемого результата деятельности. Данная иерархическая цепочка: цель - задачи - содержание и результат в любой педагогической системе, включая учебные занятия физической культурой, представляются аксиомой, не требующей особых доказательств [1,4].

Система физического воспитания в условиях вуза должна способствовать формированию у студента потребности в занятиях физической культурой, выступая его интегральным качеством, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования [2, 4].

Нужно отметить, что студенты недостаточно знают цели и задачи физического образования, спорта, двигательной реабилитации. Поэтому вопрос о том, как научить студентов постоянно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их регулярно применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, является достаточно актуальным. Необходимо, с одной стороны, заложить основные понятия физической культуры студента в широком понимании, привить навыки здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой и спортом, с другой – повышать уровень развития двигательных качеств и физической подготовленности.

Эффективность построения образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе напрямую зависит от наличия алгоритма или системы вовлечения студентов в физкультурно-спортивную деятельность в настоящих социально-экономических условиях.

Алгоритм или система привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом кроме традиционных форм организации учебных занятий должна включать в себя также секционную работу, физкультурно-оздоровительные массовые мероприятия, студенческую научную работу и научно-методическую помощь студентам при самостоятельных занятиях.

Главная цель занятий физической культурой в вузах – формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья [2, 4]. Для этого необходимо развивать у студентов стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей, физических качеств и свойств личности.

При этом важно учитывать интересы студентов, выявлять наиболее предпочитаемые ими виды двигательной активности, использовать широкий спектр средств и методов физического воспитания, вырабатывать у студентов интерес к регулярным занятиям. Также необходимо широко применять индивидуальный и дифференцированный подходы в обучении и при оценке знаний, умений и навыков занимающихся.

Образовательный процесс, прежде всего, должен ориентировать студентов на творческое освоение программы по физической культуре, он требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевою и мировоззренческую среду, так как современное представление о физической культуре личности связано не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и полнотой знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

Гуманизирующие и культуuroобразующие функции физической культуры нацелены, как и вузовская среда в целом, на социальное формирование личности студента [3]. Профессиональная подготовка к трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определенных сторон – свойств будущего специалиста, на основе образа, эталона, профессионального идеала, в структуре которого представлены ценности физической культуры: здоровье, культура движений, культура тела, функциональное состояние, в достаточной степени развитые психофизиологические способности и др.

Таким образом, современная система физического воспитания в условиях университетского комплекса будет реализовывать себя в трех основных направлениях:

- способности к саморазвитию, отражая направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивая ее стремление к самосовершенствованию;
- проявлением творчества в использовании средств физической культуры, являясь основой самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, направленного на предмет и процесс его профессионального труда;
- формированием эмоционально-ценностного опыта, направленного на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, и общественной деятельности, то есть «на других».

Список лите

1. **Головин, О.В.** *Альтернативная модель организации урока физической культуры на основе системного подхода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М. 2005. – № 6.*
2. **Кабышева, М.И.** *Повышение предметной компетентности (на материале физической культуры студентов технического вуза) / М.И. Кабышева // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Балтийский федеральный университет им. И. Канта. Калининград, 2000. – 22 с.*
3. **Кабышева, М.И.** *Технологии профилактики профессионально-обусловленных деструкций студентов экономических специальностей / М.И. Кабышева // Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. № 2. С. 60 - 65.*
4. **Сластенин, В.А.** *Педагогика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.А. Сластенин. – М.: Академия, 2007. – 567 с.*

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Коломонова А.П., Павлов С.П.

ФГОБУ «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

Понятие культура крайне многозначно. Ученые выделили такие специальные определения, как технологическая, философская, религиозная, музыкальная, физическая культура и т.д.

Культура здоровья – это система установленных принципов, образов поведения, ценностей, жизненных представлений, совокупность средств и методов позволяющих людям успешно выполнять личные и социальные функции [2].

На современном этапе, состояния здоровья молодежи вызывает особую тревогу. По данным Министерства здравоохранения России из 6 млн подростков в возрасте 15-17 лет у 94,5 % были зарегистрированы различные заболевания. Культура здоровья молодежи и общества, его нравственный потенциал служит основанием для того, чтобы рассматривать проблему здоровья молодежи, как приоритетную проблему.

Реформы затронувшие всю современную систему высшего образования, не обошли стороной физическое воспитание. Однако его совершенствование основано на старых концептуальных положениях, когда в процессе физкультурно-спортивной деятельности решались задачи преимущественно двигательного характера, которые не приносят результатов в формировании физической культуры здоровья студентов. Такая ситуация, является следствием неразработанности культурологического аспекта физического воспитания, его односторонней ориентации на физическое развитие и недостаточное внимание для развития интеллектуальной и духовной сфер человека [3].

Однако отечественной научной педагогической школой накоплен большой опыт по исследованию процесса физического воспитания будущего специалиста, активно ведутся научные поиски, в которых представлены многочисленные взгляды и подходы к пониманию сущности физического воспитания, его специфики в системе высшего профессионального образования Российской Федерации (РФ). Тем более, Федеральный закон «Об образовании» нацеливает высшие учебные заведения на достижение главной цели образования – развитие физически и нравственно здоровой личности, его гражданского потенциала. Закон созвучен с «Национальной доктриной образования России», определяющей образование как единый процесс обучения и воспитания. При этом подчеркивается, что главная цель обучения – формирование специалиста профессионала, создание условий для плавного вхождения молодого специалиста в процесс производства и воспроизводства. Главная цель воспитания – становление творческой личности, способной строить демократическое общество, жить в нем и быть полезным ему, формирование физического совершенства и физической культуры [4].

Нормативно-правовые документы, а так же результаты научных исследований аккумулируют основные подходы, точки зрения и позиции в реализации учебно-воспитательных задач Вуза, в том числе и по физическому воспитанию. Поэтому основными задачами по физическому воспитанию являются:

- трактовка роли и целей физического воспитания на современном этапе, реформирование высшего образования в РФ.
- содержание физического воспитания студенческой молодежи;
- внутренними и внешними условиям эффективности процесса физического воспитания;
- разработкой технологий физического воспитания студенческой молодежи в процессе, как учебной так и неучебной деятельности [5].

В спортивной практике посвященной этой проблеме, физическое воспитание трактуется, как управление процессом развития физической культуры личности, посредством создания благоприятных для этого условий, к которым относится :воспитательная среда, мотивация обучающегося, личность воспитателя и т.д. Следует заметить, что концепция разных авторов отличается разнообразием форм этого процесса, что позволяет говорить не столько о жестком регламентировании, сколько о тщательно организованном направлении процесса развития физического воспитания в вузе, основная цель которого – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [3].

С точки зрения специалистов в области физической культуры и спорта, важным представляется выделение в процессе физического воспитания двух взаимосвязанных компонентов:

- а) обязательный (базовый),обеспечивающий формирование основ физической культуры личности ;
- б) вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности.

Формирование физической культуры необходимо проводить и во внеурочное время (участие в массовых стартах, спартакиадах, туристических походах).Все это позволяет поддерживать нормальное физическое развитие, работоспособность в учебной группе, трудовой, досуговой и других сферах их жизнедеятельности; совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки; приобщать к усвоению навыков самостоятельной работы по физической культуре; нарабатывать умения и навыки личной и общественной гигиены.

В.К. Бельсевич выделяет две основные группы ценностей в физическом воспитании: общественную и личную. К общественной группе ценностей он относит: а) общий уровень знаний о методах и средствах физического развития и совершенствования человека. б) общий научно – технологический потенциал физической культуры, который составляет ей интеллектуальную основу,

включающую в себя обширный комплекс специализированных знаний о физической активности человека. в) накопленный обществом опыт физического воспитания и физической подготовленности молодёжи. д) общественное мнение и уровень престижности физической культуры в обществе.

К личностной группе ценностей относятся:

1. Глубина, полнота знаний о сущности и правилах физической подготовки, методы организации физической активности. Всё это в совокупности характеризуется, как уровень физкультурной образованности.

2. Уровень личных физических качеств, умений и навыков, физическая работоспособность.

3. Структура и направленность мотивации физической активности человека в основе которой лежит физкультурная образованность. Всё это вместе взятое формирует потребность здорового образа жизни [1].

Таким образом, физическое воспитание играет весомую роль не только в восстановлении, поддержании, развитии, но и в совершенствовании физических и духовных способностей человека. Для того, чтобы определить роль и значение физической культуры, для развития личности и общества, необходимо выделить её функции. Единственно правильным, с нашей точки зрения, способом определения социальных функций физического воспитания является культурологический подход на основе концепций деятельности и потребностей.

В соответствии с этой концепцией можно определить три группы основных функций физической культуры:

- а) антропологические;
- б) общекультурные;
- в) специфические.

Антропологические функции связаны с восстановлением физического и душевного равновесия, с основанием и удовлетворением более сложных потребностей, с повышением общей культуры, формирования нравственных и эстетических начал, представлений о здоровом и нездоровом, полезном и вредном, правильном и неправильном.

Общекультурные функции вытекают из закономерностей развития культуры и общества в целом и находят конкретное проявление в решении задач, которые порождаются объективными условиями на каждом этапе её развития. К ним можно отнести общеобразовательную, воспитательную, нормативную, преобразовательную, познавательную, коммуникативную и многие другие культурные функции. Поскольку функция – способ удовлетворения потребностей, а социальных потребностей бесконечно много, то и перечислять их нет смысла. Основной же функцией культуры является формирование и прогрессивное развитие ценностей, выступающих в качестве средств и способов, обеспечивающих прогрессивное развитие личности и общества.

Специфические функции физической культуры можно свести по признакам общности в следующие группы:

1) общее развитие и укрепление физического и психического здоровья людей вне зависимости от возраста, пола, степени физического развития;

2) совершенствование, преобразование природных физических качеств и способностей, образование их более высокого уровня, формирование и совершенствование двигательных навыков, необходимых для преобразования природы, общества и самого человека;

3) противодействие неблагоприятным условиям жизни и быта, сдерживание процессов инволюции, создание основы для здорового образа жизни;

4) физическая подготовка людей к трудовой деятельности;

5) формирование потребностей людей в двигательной деятельности и рациональном использовании свободного времени.

Функции физического воспитания отражают её главное назначение как средства и способа преобразовательной деятельности (в духовном, материальном, социальном аспектах), и прежде всего – физическом преобразовании природной данности самого человека.

Список литературы

1. **Бальсевич, В.К.** Интеллектуальный вектор физической культуры человека/ Теория и практика физической культуры .2001.- № 7.С. 37-41.
2. **Бишаева, А.А.** Физическое воспитание в образовательных учреждениях среднего профессионального образования: вопросы содержания и методики / Науч. метод.сб.- М: ИПРСПО, 2004. – С. 64-66.
3. **Виленский, М.Я.** Студент как субъект физической культуры / Теория и практика физической культуры. 1999, .№ 9.
4. **Игнатова, И.Б., Шилова, И.Н.** Внеучебная воспитательная деятельность в вузе. Концепция, методические материалы. Белгород, 2005. С. 65.
5. **Кабышева, М.И.** Технологии профилактики профессионально-обусловленных деструкций студентов экономических специальностей / М.И. Кабышева // Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. № 2. С. 60 - 65.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ ИНЖЕНЕРНО- ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ОГУ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Кузнецов Н.Н.

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

Низкий уровень состояния здоровья выпускников вузов, не без оснований, вызывает озабоченность не только медицинских работников, но также у преподавателей физического воспитания. «Необходимо учитывать, что в последние годы резко ухудшилось здоровье школьников. Исследования показывают, что только 15% выпускников средних школ здоровы, остальные имеют в состоянии здоровья те или иные отклонения от нормы» [1;5] .

«Заклучение «здоров» может быть дано лишь при отсутствии каких-либо (даже незначительных) отклонений и жалоб. Конечно, нельзя не учитывать определенную условность такого диагноза. Нельзя забывать и то, что людей, обладающими всеми признаками физиологической нормы, так называемым «абсолютным» здоровьем, вообще не так уж и много. Ведь и сама по себе «норма» - это в определенной мере абстракция, а проведение четкой грани между «здоровьем» и «болезнью» возможно далеко не всегда. Если исключить из употребления термин «практически здоров», то даже с такими нарушениями как, например кариозные зубы, не резко выраженный сколиоз, миопия небольшой степени, умеренное плоскостопие и т.п., придется отнести к числу больных, что резко затруднит вопросы допуска к занятиям физической культурой» [6].

Хотя понятие «Здоровье» категория скорее эмоциональная, но есть объективные показатели, которые позволяют с большой долей вероятности оценить уровень здоровья индивидуума.

Введение уровневого высшего профессионального образования - важнейший элемент комплексного преобразования сферы высшего образования. «При разработке государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования третьего поколения в сфере физической культуры (ФК) в современных условиях как никогда раньше возрастает роль педагогических технологий, направленных на формирование организаторского, коммуникативного компонентов профессиограммы специалистов, их социальной активности и личностных качеств. Данная задача может быть решена через активизацию учебной деятельности студентов, то есть за счет усиления их самостоятельной работы» [3].

Учитывая требования государственных образовательных стандартов третьего поколения, на кафедре физвоспитания ОГУ, по окончании теоретического курса по предмету физическая культура, проводилось тестирование студентов 4-го курса, всех факультетов - путем анонимного анкетирования. Целью исследования было изучение мотивации учащихся к занятиям, и оптимизации учебного процесса по вышеназванному предмету.

Были обработаны анкеты четырех факультетов ОГУ - Архитектурно-строительного (АСФ), Электроэнергетического (ЭЭФ), Аэрокосмического института (АКИ) и Транспортного факультета (ТФ). Всего 331 анкета – (224 муж., - 107 жен.).

Приведем некоторые предварительные данные нашего исследования. На вопрос анкеты: «Как Вы оцениваете уровень своего здоровья?» - «неудовлетворительно», - «удовлетворительно», - «хорошо», - «отлично», - были получены следующие ответы:

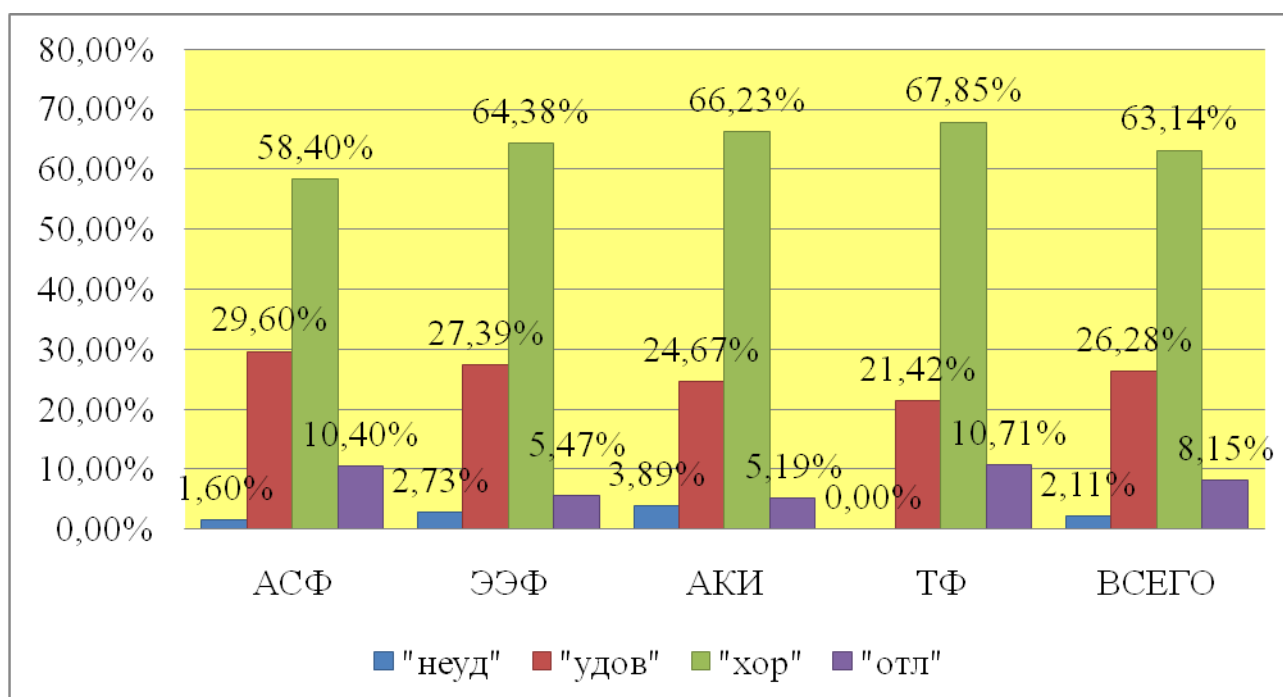


Рисунок № 1. Самооценка уровня здоровья студентов.

Из приведенного рисунка № 1 видно, что лишь немногим более 2% (2,11%) студентов оценивают уровень своего здоровья как, «неудовлетворительно», хотя среди опрошенных были студенты, полностью освобожденные от практических занятий по физкультуре, по медицинским показаниям, а также студенты специальной и подготовительной групп. «Студенты специальных медицинских групп обычно характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Они, как правило, были освобождены от уроков физкультуры в школе» [1].

Более 71% опрошенных (71,29%), оценили уровень своего здоровья на «хорошо» и «отлично». Однако, учитывая то, что опрос проводился среди всех студентов, куда входили учащиеся, полностью освобожденные от занятий физкультурой по медицинским показаниям, студенты специальной и подготовительной групп, вырисовывается картина необъективной оценки уровня своего здоровья студентами. Даже принимая во внимание юношеский оптимизм, эти показатели явно выглядят завышенными.

По-видимому, опрошиваемые находились на «ситуативном уровне, при котором отмечается отсутствие специальных знаний и интеллектуальных

способностей, представлений о социально-духовных ценностях физической культуры. Физическое совершенство характеризуется низким уровнем физического развития и несоответствием физической подготовленности возрастному эталону, отдельным индивидуальным особенностям. В целом отсутствует положительное отношение к освоению ценностей физической культуры» [4].

Вероятно объяснение, кроется в недостаточности информационно-теоретических знаний студентов, по предмету физическая культура, для объективной оценки уровня своего здоровья. Это иллюстрируется рисунком №2. На вопрос анкеты – «На Ваш взгляд теоретические занятия (лекции) по предмету физическая культура: - «нужны», - «не нужны», - мнения студентов практически разделились поровну, 49,2% ответили - «нужны» и 50,8% ответили - «не нужны».

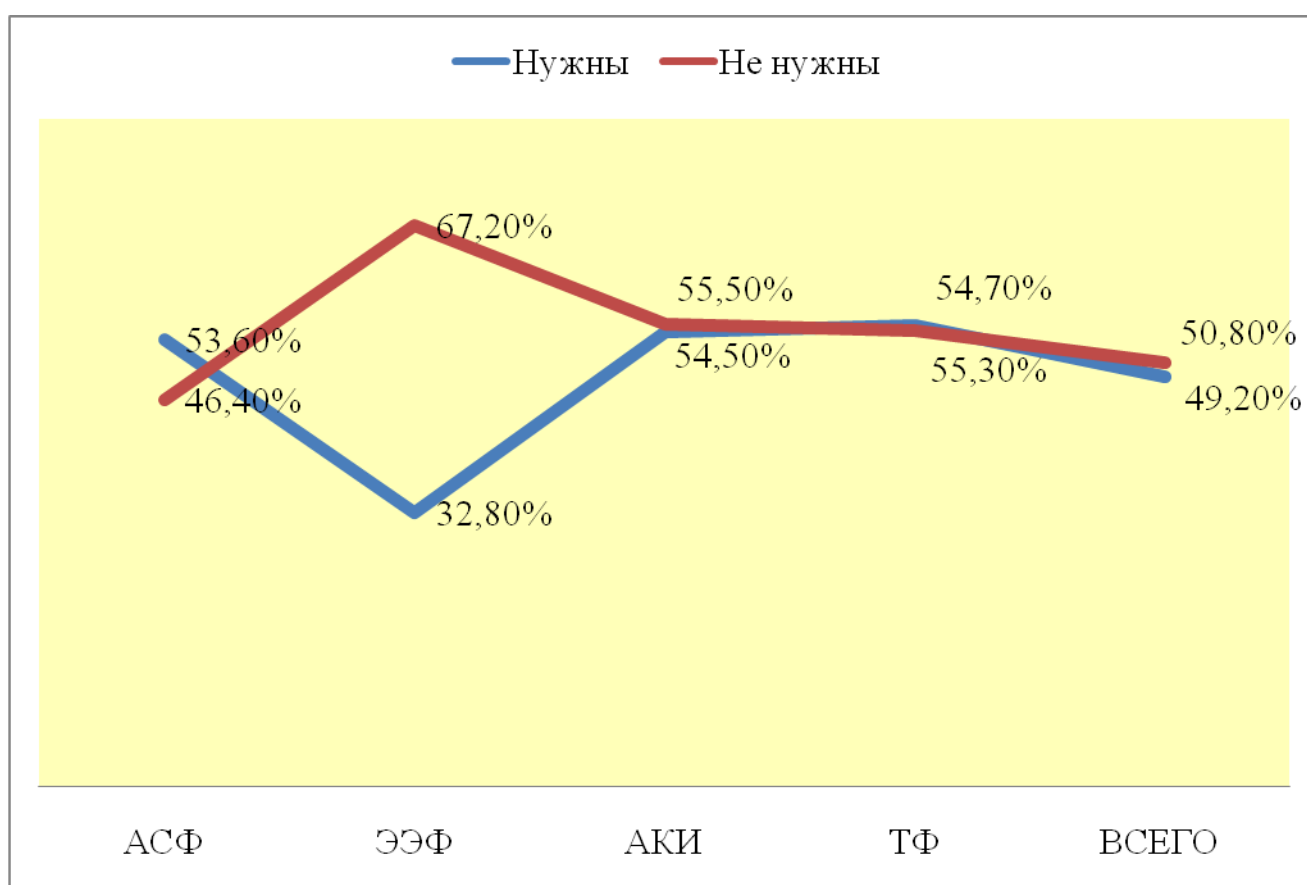


Рисунок № 2. Нужны ли теоретические занятия (лекции) по предмету «физическая культура»?

На вопрос анкеты: «Занятия по физкультуре в ВУЗе надо»: - «отменить», - «проводить 2 раза в неделю», - «проводить 4 раза в неделю», - «проводить ежедневно» - были получены следующие данные.

Недостаточная компетентность и малый набор практических навыков в деле укрепления уровня своего здоровья и повышения устойчивости организма

к стрессовым ситуациям и вредным факторам окружающей среды, у студентов, - иллюстрируется на рисунке № 3.

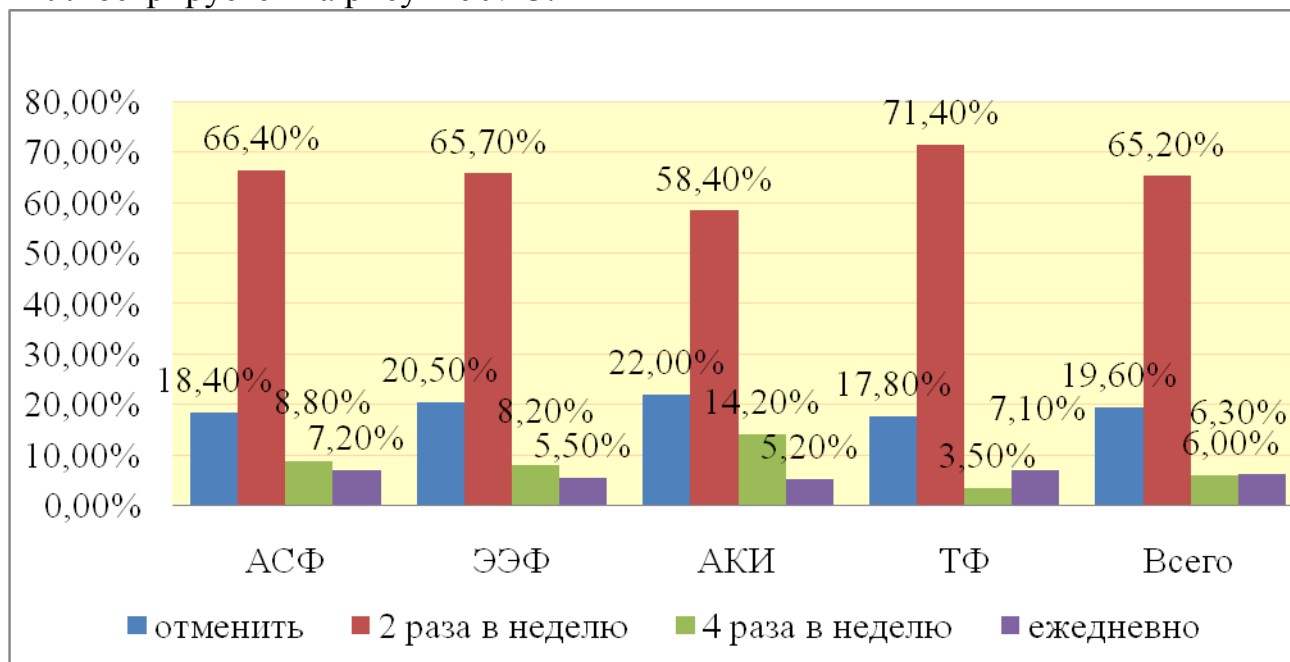


Рисунок № 3. Количество занятий по физической культуре в неделю.

Почти пятая часть студентов (19,6%) считают, что занятия физкультурой в вузе надо отменить, почти две трети (65,2%), считают, что надо заниматься 2-раза в неделю, и только одна десятая (12,3%) считают необходимым заниматься физической активностью 4 - 6 раз в неделю.

Занятия физической культурой два раза в неделю по 60-70 минут, позволяют только поддерживать уровень своего здоровья. «Наблюдения отечественных и зарубежных авторов свидетельствуют, что оптимальный режим занятий физкультурой – не менее трех раз в неделю по 45-60 мин в день. 5-12 часов в неделю для девочек и 7-15 часов занятий для мальчиков физическими упражнениями различного характера. Интенсивность занятий должна быть достаточно высокой. Средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) 140-160 ударов в минуту (уд/мин.). Если пульс ниже 130 уд/мин то нагрузка слишком мала и эффект от физкультуры минимален» [5].

Для укрепления и повышения уровня своего здоровья требуется большее количество занятий в неделю (3-5 раз) и больше времени (90-100 мин.). «Необходима более интенсивная работа, при которой используется 25-50% аэробной мощности. По рекомендации ВОЗ допустимыми считаются нагрузки, при которых ЧСС достигает 170 уд/мин» [2].

Это предположение подтверждается, ответами на следующий вопрос анкеты: «Нужна ли сдача контрольных нормативов по предмету физическая культура в вузе?» - «нужна», - «не нужна».

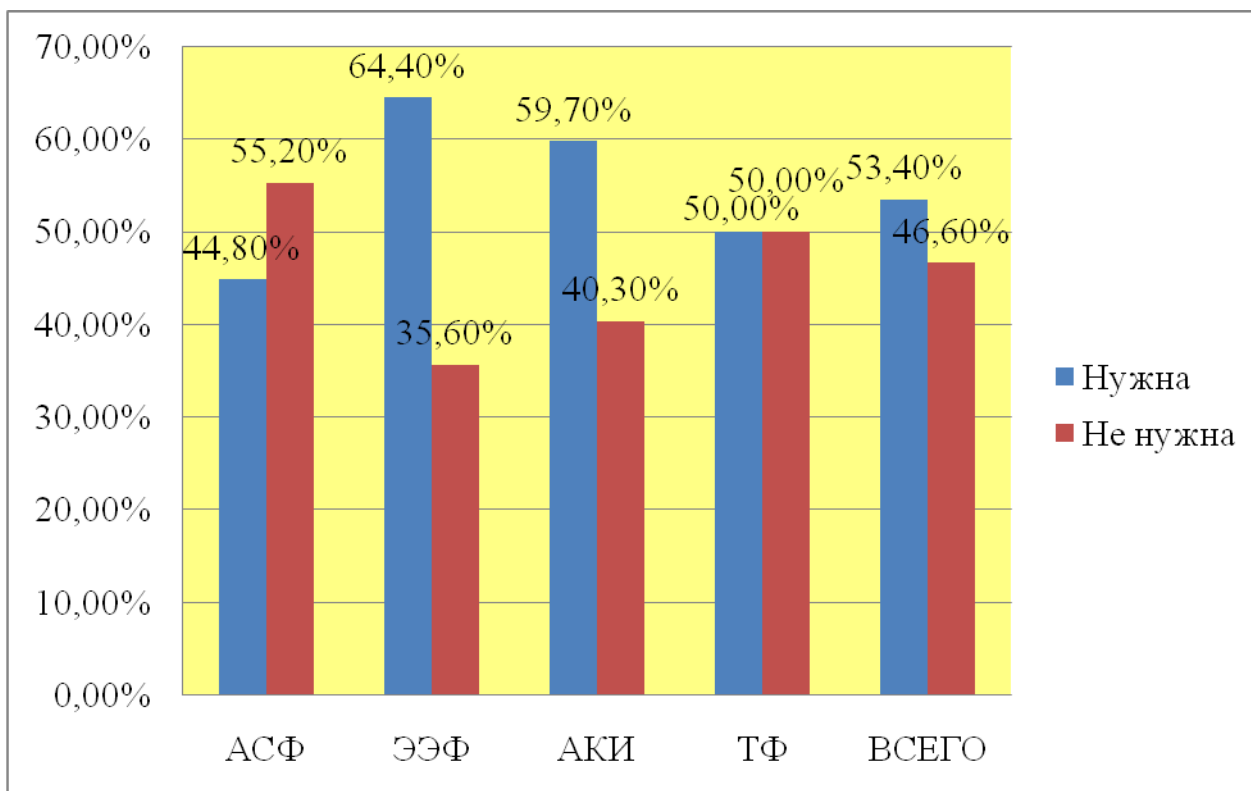


Рисунок № 4. Нужна ли, по Вашему, сдача контрольных нормативов по предмету «физическая культура» в вузе?

Лишь 53% (53,4%) студентов считают, что для оценки уровня своего здоровья необходима сдача контрольных нормативов, и почти половина опрошенных 47% (46,6%) - не хотят знать объективную оценку уровня своего здоровья.

Всё вышеизложенное позволяет сделать несколько предварительных выводов:

1. Необходимо повысить теоретические знания будущих специалистов для правильного и объективного оценивания уровня своего здоровья и способов его укрепления.

2. Плохо воспринимается студентами сдача контрольных нормативов, позволяющая более объективно подходить к оценке уровня своего здоровья.

3. Помимо академических часов занятий по предмету физическая культура в вузе (4 академических часа в неделю), надо прививать студентам сознательную необходимость дополнительных, самостоятельных занятий физической культурой, с целью укрепления своего здоровья и не допущения возможного снижения его уровня.

Список литературы

1. **Дубровский, В.И.** Спортивная медицина. Учебник для вузов. Москва, 1999.- 479с.

2. **Дубровский, В.И.** Лечебная физическая культура. Учебник для вузов. 2-е издание, стереотипное. Москва, 2001. -608с.
3. **Костюченко, В. Ф., Минаев, А. В., Орехов, Е. Ф., Степанов, В. С.** Государственные стандарты высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта третьего поколения: Какими им быть? Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им.П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.
4. **Лубышева, Л.И.** Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 240с.
5. **Смирнов, В.М., Дубровский, В.И.** Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. Москва, 2002.-606с.
6. **Чоговадзе, А.В.** с соавт. Спортивная медицина. Руководство для врачей. Москва, 1984.- 384с.

ЗНАЧЕНИЕ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Ледовская О.А., Нурматова Т.В.

ГОБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

Высокая социально-экономическая значимость физической культуры и спорта в современном обществе, привели к изменению парадигмы образования, требующей его модернизации. Направленность обучения в высших учебных заведениях определяется сменой образовательных приоритетов, в настоящее время значимым становится не столько приобретение готового знания, сколько собственная инициатива студента в открытии знания [1; 2; 3].

В этой связи особую актуальность приобретает проблема неуспеваемости студентов вуза по усвоению учебного материала по дисциплине «Физическая культура», как фактора, обуславливающего сознательное отношение к собственному здоровью, физической подготовленности, формирование привычек здорового образа жизни, внедрения в повседневную жизнь систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями. Под неуспеваемостью студента понимается несоответствие подготовки учащихся требованиям содержания образования по результатам текущего контроля.

В большинстве случаев возникновение и развитие проблемы неуспеваемости в вузе берет свое начало, как правило, со «школьной скамьи». Этому способствуют такие недостатки в образовательном процессе современной российской общеобразовательной школы, как:

- несоответствие содержания образования современным требованиям;
- низкий авторитет знания и учительской профессии;
- несоответствие между возрастающими требованиями к качеству подготовки школьников и его реальными физическими возможностями;
- низкие показатели уровней физического здоровья;
- отсутствие должного индивидуального подхода к учащимся с целью развития навыков и умений учиться.

В деятельности педагогов наблюдается упущение и неосознанность важности развития самоорганизации и самоконтроля учащихся, что в свою очередь приводит к отсутствию потребности в познавательной активности. Большинству студентов трудно разобраться в своих интересах, способностях, качествах. Их представление о занятиях физической культурой зачастую неглубоки и приблизительны. Знания ограничены, бессистемны, смысл занятий видится лишь в укреплении здоровья, частично в физическом развитии. Практические умения ограничены простейшими элементами - утренняя зарядка (эпизодически), отдельные виды закаливания, активный отдых.

Теоретический анализ педагогической, философской, социологической и психологической литературы по данной проблеме, позволил сделать заключение, что основными причинами неуспеваемости студентов на занятиях по физической культуре являются:

- низкая работоспособность, то есть неумение правильно организовывать свой учебный труд;
- отсутствие устойчивой мотивации, интереса к учению и желания учиться;
- слабое физическое развитие;
- низкое качество физической подготовки в школе;
- наличие существенных отклонений от нормы по определенным параметрам физического здоровья.

С целью устранения описанных выше причин большое внимание следует уделять разработке активных мер с использованием разнообразных средств и форм физической культуры в процессе физического воспитания.

Решение выделенной нами проблемы, мы видим в контексте реализации проектной деятельности на учебных занятиях по физической культуре в вузе, максимального развития личности каждого ученика, его самореализации и самоутверждения [4]. Студент должен быть не только объектом педагогических воздействий педагогов, но и активным субъектом учебно-воспитательного процесса, готовым к самообразовательной деятельности. Что в свою очередь будет способствовать повышению эффективности усвоения учебного материала студентами с акцентом на самообразование и самосовершенствование в сфере физической культуры и спорта.

Основными задачами, решаемыми в рамках обозначенной проблемы являются:

- повышение у студентов уровня общей образовательной и физической культуры личности;
- формирование методологических представлений, психолого-педагогических знаний и практического опыта по диагностике, оценке, коррекции и деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- развитие самостоятельности в постановке и решении задач направленных на развитие физической культуры личности на основе использования современных научных достижений в сфере физической культуры и спорта;
- формирование навыков самообразования;
- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- воспитание сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

В целом, учебно-воспитательный процесс как система организационного обучения и воспитания призван не только обогащать студентов знаниями, но и обучать будущих специалистов способам эффективного их усвоения, творческого использования в практической деятельности, нахождению нестандартных решений возникающих проблем и задач. В самообразовании более всего могут проявляться мотивация студента, его целенаправленность, а

также самоорганизованность, самостоятельность, самоконтроль и другие личностные качества [5].

Проявление самостоятельности в познавательной деятельности обязательно связано с ее мотивами. Воздействие устойчивой мотивации на эффективность процесса усвоения двигательных умений и навыков неоспоримо, так же оно способствует удовлетворению потребности студентов в эмоциональном насыщении. Все это предполагает необходимость обращенности преподавателей к формированию мотивационно-потребностной сферы учащихся [6; 7].

Мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой:

- стремление к самосовершенствованию – укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств;
- стремление к самовыражению и самоутверждению – желание быть не хуже других, быть привлекательным для противоположного пола, быть похожим на выбранный идеал;
- социальные установки – мода на спорт, желание быть готовым к труду и службе в армии;
- удовлетворение духовных потребностей – общение в коллективе, получение новых впечатлений.

В тоже время занятия по физической культуре выступают как средство развития физических качеств, в первую очередь силы у представителей мужского пола и как средство развития стройности телосложения, красивой осанки, гибкости, ловкости у представительниц женского пола.

Проектная деятельность предполагает наличие целеполагания, предметности, проявления инициативы, оригинальности решения вопросов, неординарных подходов, интенсивности умственного труда, исследовательского опыта и опыта самообразования. Отмечается, что проектная деятельность является одним из механизмов развивающего обучения, направленного на выработку самостоятельных исследовательских умений, способствует развитию творческих способностей и логического мышления, объединяет знания, полученные в ходе образовательного и самообразовательного процессов, и приобщает к решению конкретных жизненно важных проблем. Главная особенность любого проекта как учебной процедуры - совместное творческое сотрудничество учащихся и педагога в процессе достижения намеченного результата [4; 6].

В современной педагогической литературе отмечается, что проектная деятельность является развивающей, объединяет знания, полученные в ходе образовательного и самообразовательного процессов, направлена на выработку исследовательских умений, поскольку приобщает к решению актуальных проблем, включает их поиск, выполнение экспериментальных работ, апробацию и анализ полученных результатов.

В логической структуре проектирования выделяются следующие основные этапы: постановка задачи – сбор информации – анализ данных – выбор стратегии – выбор тактики – формулирование идей – сравнение

вариантов – синтез – оценка – оптимальное решение – конкретизация – рефлексия. Педагогическая эффективность проектной деятельности определяется следующими показателями: реалистичность; реализуемость и управляемость.

В тоже время при построении алгоритма проектной деятельности необходимо учитывать основные компоненты программно-содержательного обеспечения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура», обеспечивающие наиболее эффективный процесс всестороннего физического развития студенческой молодежи [2].

Содержательный компонент:

- развитие психических и физических качеств с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических и физиологических функций;
- реализация задач развивающего обучения, обеспечивающего полноценное усвоение знаний, формирование учебной деятельности, непосредственно влияющих на умственное и физическое развитие человека.
- организация и проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;
- планирование собственной профессиональной деятельности, руководствуясь основными аспектами прикладной физической культуры;
- соблюдение правил и норм охраны труда.

Образовательный компонент:

- осуществление образования в области специальных знаний и способов их рационального применения для оптимизации физических потенциалов;
- усвоение широкого спектра знаний из различных областей науки о закономерностях развития человека, его двигательной, психической, духовной сфер с целью своевременного и целенаправленного воздействия;
- выявление актуальных вопросов в сфере физической культуры и ее основных видов;
- выявление эффективности различных способов деятельности в сфере физической культуры и ее основных видов;
- усвоение двигательных действий, позволяющих реализовывать жизненно и профессионально важные умения и навыки;
- определение, планирование, реализация и корректировка содержания когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и умений;
- формирование способов познания и преобразования собственных физических качеств и окружающего мира (способов самообразования в сфере адаптивной физической культуры), обеспечивающих условия для самоопределения, физического (телесного) самосовершенствования, самоактуализации.

Воспитательный компонент:

- формирование социально-значимых потребностей, определяющих ценностные ориентации, направленность личности, мотивационную

деятельность, установки, убеждения, соответствующие современному этапу развития общества;

- воспитание негативного отношения ко всем видам антисоциального поведения и зависимостей человека от психоактивных веществ, алкоголя, табакокурения, компьютерной, экранной, игровой и других видов зависимостей;

- становление ценностей здорового образа жизни на основе сформированных потребностей и ценностных ориентаций.

Восстановительный компонент:

- восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры;

- обеспечение возможности более полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья;

- проведение комплекса восстановительных мероприятий после выполнения физических нагрузок;

- развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций;

- освоение новых способов реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций;

- проведение комплекса мероприятий по предупреждению заболеваний;

- осуществление психотерапевтических мер по недопущению и (или) устранению психологических комплексов, обусловленных тем или иным отклонением в физическом развитии.

Таким образом, можно считать, что использование проектной деятельности в учебном процессе – это перспективный путь повышения эффективности образования в сфере физической культуры.

Специфика системы образования в сфере физической культуры заключается в том, что она должна быть способна не только вооружать знаниями обучающихся, но и, вследствие постоянного и быстрого обновления знаний в нашу эпоху, формировать потребность и способность к непрерывному самостоятельному овладению знаниями, умениями и навыками в сфере физической культуры. Одна из важнейших задач физического образования — научить студентов пользоваться приобретенными знаниями.

Приведенные соображения убедительно свидетельствуют о необходимости привития студентам в ходе их обучения в высшей школе навыков самообразования, положительное осознанное отношение к физической культуре в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности. Таким студентам присуща основательность знаний по физической культуре, они владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни, использования средств физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках и

после перенесенных заболеваний; они творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, в семейную жизнь.

Список литературы

1. **Бальсевич, В. К.** Основные положения интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи России / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 3–5.
2. **Фокин, Ю. Г.** Преподавание и воспитание в высшей школе: Методология, цели и содержание, творчество: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М. : Издательский центр "Академия", 2002. – 224 с. – ISBN 5-7695-0362-9.
3. **Якиманская, И. С.** Личностно ориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская. — М. : Сентябрь, 1996. — 96 с. – ISBN 5-88753-007-3.
4. **Масюкова, Н. А.** Проектирование в образовании / под ред. проф. Б. В. Пальчевского / Н. А. Масюкова. Минск : Технопринт, 1999. 288 с.
5. **Зборовский, Г. А.** Самообразование – парадигма XXI века / Г. А. Зборовский, Е. А. Щуклина // Высшее образование в России. – 2003. - №5. – С. 25-32.
6. **Тихонова, Т. К.** Формирование готовности студентов вуза к физическому самовоспитанию : дис. ... канд. пед. наук / Т. К. Тихонова – Москва, 2000 – 154 с.
7. **Беликов, В. А.** Философия образования личности: деятельностный аспект / В. А. Беликов. — М. : Владос, 2004. — 357 с. – ISBN 5-691-01301-7.

СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ В ВУЗЕ

Малянова И.Ю.

Кумертауский филиал ОГУ, г. Кумертау

Массовая физкультурно-спортивная и оздоровительная работа является важным разделом физического воспитания студентов. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, а также физкультурно-спортивные мероприятия заметно расширяют участие студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников в оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых не только в вузе, но и за его пределами.

Большое место в работе кафедры физического воспитания занимает учебно-тренировочная деятельность различных секций. Спортивные секции рекомендуется открывать такие, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье. Это секции спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол), легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и другие.

К занятиям в спортивной секции допускаются студенты, имеющие по медицинским показаниям основную группу здоровья. Учебно-тренировочная работа в вузе ведется на протяжении всего учебного года. В целях продолжения общего процесса и сохранения плана тренировки, студентам дается задание участвовать в занятиях и соревнованиях там где они находятся во время каникул.

Учебно - тренировочные занятия в вузе проводятся по тем видам спорта для которых имеется материально - техническая база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Группы комплектуются по полу и по квалификации занимающихся. Количество занимающихся в группе студентов и количество учебных часов регламентируется приказом вышестоящих спортивных организаций.

Одним из главных показателей работы спортивной секции является динамика спортивных результатов.

Для выяснения наиболее популярных, востребованных видов спорта необходимо проводить ежегодный мониторинг и учитывать возможности учебного заведения. Секционная работа должна быть организована с учетом интересов студентов. Она предполагает самостоятельный выбор ими вида спорта / занятий, поэтому такой подход повышает их мотивацию к занятиям.

Основными направлениями работы спортивных секций является: оздоровительное (укрепление здоровья), образовательное (приобретение специальных навыков) и диагностическое (оценка уровня здоровья и физических качеств).

Секционные занятия решают следующие задачи: Совершенствование процесса по физическому воспитанию; совершенствование учебно-тренировочного процесса по видам спорта, направленных на достижение

высоких результатов; формирование потребности к здоровому образу жизни; приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Секционная форма физического воспитания предполагает наличие следующих условий:

- а) личную заинтересованность студента;
- б) высокую мотивацию (при сохранении дидактической составляющей);

Как правило, при выборе секции студенты не имеют четкого представления о том, или ином виде спорта. Как правило, выбор происходит случайно. В таком случае работа должна быть построена с учетом особенностей комплектуемых групп.

Основной организационной формой тренировочного процесса для спортсменов является групповое или индивидуальное занятие продолжительностью 1,5 – 2 часа.

Средство спортивной тренировки – это конкретное содержание действия спортсмена, а метод – это способ действий, путь их применения. Основными средствами тренировки спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду легкой атлетики. Они занимают центральное место в системе тренировок легкоатлетов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Соревновательные упражнения – это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты. Для спринтеров – это бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег с ходу и со старта, бег с гандикапом и т.п.

Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из четырех частей: вводной; подготовительной; основной; заключительной. Важное значение для повышения уровня тренированности имеют физические упражнения, выполняемые на дополнительных занятиях по заданию тренера дома. Продолжительность таких занятий должна составлять 30-60 минут в виде утренней гимнастики или утренней тренировки.

К дополнительным тренировочным занятиям относятся кроссы, ходьба на лыжах, спортивные игры которыми студент занимается в свободное время.

Большое значение в работе спортивной секции имеют соревнования. Спортивные соревнования – это целая система мероприятий по физическому воспитанию, в ходе подготовке и проведении которых создаются чрезвычайно благоприятные для развития чувства коллективизма, дисциплины, чувства ответственности, самообладания, воли к победе и других морально-волевых и нравственных качеств человека.

Спортивные соревнования являются важной формой учебно-тренировочной работы. Во время соревнований осуществляется совершенствование общей физической и специально спортивно – технической подготовленности студентов, улучшения их техники и тактики.

Список литературы

1. **Акишин Б.А.** Опыт организации спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе / Б.А. Акишин // *Культура физическая и здоровье*. - 2008. - № 4. - С. 17-18.
2. **Верхошанский Ю.В.** На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. // *Теория и практика физической культуры*, 1998, № 2.
3. **Темченко В.А.** Секционная форма организации физического воспитания студентов / В.А. Темченко, Р.Р. Сиренко // *Физическое воспитание студентов*. - 2010. - № 3. - С. 99-101.
4. *Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т.Ю. Крুцевич.* - К.: Олимп. лит. - 2003. - Т.1. - 424 с.
5. *Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильича.* - М.: Гардарики, 2005. - 448 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЦЕННОСТНОГО ПОДХОДА К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМУ ОБРАЗОВАНИЮ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Морозов В. О.

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ,
г. Орск**

Процесс ориентации ценностного отношения студентов на здоровый стиль жизни в значительной мере зависит от уровня организации учебно-оздоровительной работы, от уровня культуры родителей, от средств массовой информации, неформального общения за пределами вуза и семьи. При этом ведущим психологическим фактором, влияющим на физическое здоровье, является мотивация здоровья.

Мотивация здоровья – мотивация, которая на сознательном и бессознательном уровнях стимулирует студента на собственную оздоровительную деятельность. Она имеет физиологическую, социальную и познавательную составляющие. Именно направленность всего образовательного процесса на «Я» студента формирует в нем мотивацию самосовершенствования.

Для достижения этой многоаспектной цели необходимо учитывать факторы, влияющие на данный процесс. Без этого нельзя определить механизм процесса управления, невозможен выбор средств и методов физкультурно-спортивной деятельности «для трансформации внешних стимулирующих воздействий на личность студента во внутренние побудительные силы».

Мы посчитали необходимым вычлнить содержательный аспект ориентации студентов вуза на физкультурно-спортивные ценности, так как это позволит обозначить наиболее актуальные направления совершенствования целостного педагогического процесса вуза (табл. 1).

Таблица 1 – Содержательный компонент здоровьесберегающих ориентаций студентов

Ценности	Ведущие идеи	Определяющий стимул ценностей
1	2	3
Здоровье	Умение сохранить здоровье и развить организм	Ориентация на приобретение знаний, образ жизни
Воля	Совершенствование волевой сферы и развитие черт характера, возможность самореализации	Ориентация на личностное самосовершенствование

1	2	3
Гармоническое физическое развитие	Культура тела, движений, всестороннее физическое развитие	Ориентация на гармоническое развитие (гармонию)
Игра	Источник радости, самовыражения	Ориентация на удовлетворения потребности,
Красота	Физическое совершенство человека	Ориентация на гармонию
Успех	Достижение результата	Ориентация на личный спортивный результат, эталон спортсмена
Досуг	Самостоятельное, рациональное использование свободного времени	Ориентация на общение и сохранение здоровья

Для того, чтобы определить содержательную сторону направленности личности студентов в ценностных ориентациях, реализуемую в физкультурно-спортивной деятельности, мы использовали модифицированную методику М. Рокича [1]. Студентам Орского гуманитарно-технологического института (204 респондента) был предложен список ценностей, которые они должны были ранжировать в порядке значимости.

Анализ содержательного аспекта ориентации студентов на физкультурно-спортивные ценности выявил индивидуальную и групповую закономерности. Определяющей ценностью у студентов является ориентация на здоровье, на приобретение знаний по его сохранению и укреплению.

Мотивационно-ценностное отношение выражает внутреннюю позицию личности, которая обуславливает определенную структуру ее отношения к действительности, к окружающим, к самому себе и психологически выступает в форме чувства, стремления, оценочного суждения.

Проведенный опрос студентов II-IV курсов (204 респондента) показал, что 36,1 процентов студентов относятся к физической культуре равнодушно. При этом они могут с удовольствием выполнять интересные упражнения и с неохотой относятся к повседневной заботе по оздоровлению своего организма.

Вызывает сожаление довольно большая группа студентов (около 14%) с отрицательным отношением к физической культуре. Для одних занятия физическими упражнениями – бесполезная трата времени, которое с большей пользой, по их мнению, можно использовать на просмотр телепередач, чтение книг, выполнение домашних заданий и др. Для других, по-видимому, эта позиция связана с нежеланием заниматься не только физкультурой, но и учебной деятельностью.

В чем причина? Прежде всего, это:

- отсутствие интереса к физической культуре;
- слабые теоретические знания;

- недостаток доступной спортивной литературы для студентов;
- недостаточная материально-техническая база;
- неудовлетворительное проведение спортивно-массовых мероприятий.

На занятиях физической культуры, спортивных тренировках основной акцент делается на физическое развитие студентов нередко в ущерб их духовному развитию. Отсюда, в общественном сознании формируется устойчивое мнение о том, что ценность физической культуры заключается лишь в воздействии на физическое развитие и здоровье человека. А связанные с ними творческие, здоровьесберегающие, гуманистические и другие ценности отходят на второй план.

Педагогические наблюдения показывают, что рекомендации по занятиям физической культурой, как и по здоровому образу жизни, насаждаются студентам чаще всего в назидательной, категоричной форме и не вызывают у них положительных реакций. Да и сами взрослые редко придерживаются здоровьесберегающих принципов и правил в повседневной жизни, и студенты это видят. Прослеживается достаточно четкая стратегия предупредительного характера (сохранить здоровье), и слабо прослеживаются вопросы, связанные с формированием здоровья, решение которых требует от студентов значительных волевых усилий. Здесь мы солидарны с Л.Г. Татарниковой, которая считает, что «обучение здоровьесберегающим знаниям в вузе должно быть направлено не только на обеспечение физического и психического здоровья студентов, но и является важным компонентом философского, гуманистического образования, призванного решать задачу осмысления ценности жизни каждого человека в общей системе мироздания» [2].

Мы провели интервьюирование учителей физкультуры Восточного Оренбуржья (57 чел.), обучавшихся на курсах повышения квалификации в ОГТИ, с целью выявления факторов, влияющих на формирование мотивационно-ценностного отношения учащихся, студентов к физической культуре. По мнению специалистов, наиболее значимыми являются:

- уровень теоретических знаний в области здоровьесберегающих технологий;
- объем двигательной активности;
- количество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- уровень развития физических качеств.

По всем параметрам выявленных факторов специалисты отмечают: «низкий уровень знаний», «дефицит движений» (кроме летнего периода, когда учеба уже не сдерживает биологическую потребность студентов в движении), «отсутствие широкого спектра двигательных умений и навыков», «средний уровень развития физических качеств» (по итогам тестирования уровня физической подготовленности).

Таким образом, в связи с дифференцированным отношением студентов к ценностям физической культуры и культуры здоровья необходимо для их коррекции использовать меры педагогического воздействия. Решение данной проблемы связано с новым подходом к физическому воспитанию студентов.

В нашем понимании «условия» - это все, что делает возможным и необходимым появление определенного следствия. При этом причина определяет следствие, а другие условия играют необходимую, но второстепенную роль. Педагогические условия существенно влияют на конечный результат обучения и воспитания.

Таким образом, проблема успешного формирования эмоционально-потребностного отношения студентов к физической культуре и факторам здорового образа жизни представляется сложным, непрерывным и противоречивым процессом и зависит от различных причин (рассмотренных выше) и условий, которые необходимо в первом случае учитывать, а во втором – создавать.

Список литературы

1. **Рокич, М.** Методика «Ценностные ориентации» / М. Рокич // *Психодиагностика*. – М. : ВЛАДОС, 2001.
2. **Татарникова, Л. Г.** Валеологическое воспитание : традиции и новации : учебно-методическое пособие / Л. Г. Татарникова. – СПб., 2007. – С. 38-92.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ - ВЕДУЩИЙ ФАКТОР СТАНОВЛЕНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ БАКАЛАВРОВ

Морозов О.В.,

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ,
г. Орск

Проблема формирования культуры здоровья у студенческой молодежи актуальна, своевременна и сложна. Специалистами различного профиля отмечается увеличение частоты заболеваний у студентов в период обучения. Именно негативные тенденции роста заболеваемости студентов повышает актуальность охраны здоровья будущих бакалавров. Наиболее часто заболеваниям предшествует выраженная эмоционально-стрессовая реакция, возникающая в связи с необходимостью приспособливаться к сложным микросоциальным условиям. Нарушения здоровья студентов часто имеют дезадаптационный характер. Отсюда исследования, направленные на изучение валеологического сопровождения образовательного процесса бакалавров в вузе имеют важное значение.

Теоретико-методическую основу решения обозначенной проблемы составляет концепция валеологического образования учащейся молодежи (И. И. Брехман, Б. Н. Чумаков, В. В. Колбанов, Г. К. Зайцев, Л. Г. Татарникова, Н. Г. Колесникова, Э. Н. Вайнер).

Анализ развернутого плана «Комплексной программы содействия укреплению здоровья студентов ОГТИ (филиал) ОГУ на 2005-2010 г.» (продолжена на 2011-2016 г.) и полученных результатов подтверждает наличие системной работы с использованием здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий. Структурные подразделения института (факультеты, кафедры, отдел социальной и воспитательной работы, санаторий-профилакторий) и субъекты образовательного процесса (педагоги, психологи, медицинские работники) осуществляют валеологическое сопровождение студентов в процессе получения высшего образования. Системообразующим фактором валеологического сопровождения выступает мотивационная заинтересованность и компетентность всех участников процесса по формированию культуры здорового образа жизни студентов. При таком подходе главной задачей «Валеологического центра» является определение оптимальных путей создания комплексной системы валеологического сопровождения в образовательном учреждении, которая позволит ослабить тенденцию ухудшения здоровья студентов и сформировать у них здоровый стиль жизни.

Основными направлениями работы «Валеологического центра» являются:

-оздоровительная работа, которая предполагает систему коррекционных мероприятий, организацию двигательной активности в учебном и внеучебном времени;

-валеологическое образование, которое направлено на обучение студентов методике самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля и формированию ценностных установок на здоровье и здоровый образ жизни;

-консультативная деятельность, которая нацелена на оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам оздоровительных технологий и систем.

Все эти направления деятельности «Валеологического центра» реализуются практически на всех факультетах в процессе преподавания физической культуры, курсов естественнонаучного цикла, через систему различных тренингов, практических и лабораторных занятий, конференций, конкурсов, соревнований.

Кафедра физического воспитания для достижения основной цели - развитие целостной гармонично развитой личности, решает воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи, используя для этого различные формы и методы:

-ежегодно для реализации обязательного теоретического минимума дисциплины на 1 курсе (бакалавриат) и 3-4 курсах (специалитет), в соответствии с тематикой читается цикл лекций: «Основы здорового образа жизни», «Оздоровительные системы и спорт»;

-дважды в год проводится диагностика уровня физической подготовленности студентов;

-формируется стойкий интерес к физкультурным занятиям за счет эмоционального и ценностного отношения к спортивным играм, гимнастике, плаванию, лыжной подготовке, атлетической гимнастике, настольному теннису и т.д., в объеме от 390 до 408 часов за весь период обучения;

-формируются ценностные ориентации на здоровье и здоровый стиль жизни.

Физкультурно-спортивным клубом создана система физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, включающая наиболее популярные формы и средства секционной и оздоровительной направленности. Проводится «Спартакиада ОГТИ» по восьми видам спорта, спартакиада первокурсников «Ищем спортивные таланты» по четырем видам спорта, военно-спортивный праздник, валеологические конкурсы «Звездная эстафета», «Маршрут здоровья» и другие мероприятия. Ежегодно физкультурно-спортивным клубом совместно с кафедрой физического воспитания проводится 26-29 физкультурно-спортивных мероприятий с общим количеством принявших участие, равным числу обучающихся студентов.

В институте функционируют от 8 до 12 спортивных секций по наиболее популярным видам спорта. Ежегодно студенты принимают участие во всероссийских спортивных акциях, городских, областных и региональных соревнованиях. Преподаватели и студенты отслеживают и изучают интересы к разным формам физического воспитания, мотивации, ценностные ориентации, представляя результаты на научно-практических конференциях.

Кафедрами общей биологии, безопасности жизнедеятельности, психологии реализуются спецкурсы, спецсеминары: «Здоровый образ жизни и

его составляющие», «Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни», «Безопасность отдыха и туризма», «Психология девиантного поведения» и др. Студенты в учебном процессе ежегодно проводят гигиеническую оценку здоровья, антропометрические измерения, состояние основных систем организма, обучаются навыкам составления пищевого рациона и т.д.

Отдел социально-воспитательной работы сотрудничает с Орским центром профилактики и борьбы со СПИД, социально-психологической службой института и ежегодно проводит массовые акции борьбы с вредными привычками и социально-обусловленными заболеваниями.

Студенческая поликлиника № 2 МСЧ ОГУ до 2011 г. проводила профилактические осмотры, осуществляла доврачебную медицинскую помощь по широкому спектру заболеваний, проводила иммунизацию, санпросветработу. С 2012 г. эту работу выполняют специалисты МАУЗ «Горбольница № 4» г.Орска.

Санаторий-профилакторий «Олимпийский» осуществляет комплексную реабилитацию нуждающихся в ней студентов в соответствии с имеющейся лицензией. Здравпункт оказывает повседневную медицинскую помощь.

Мониторирование, анализ и оценка реализации «Комплексной программы содействия укреплению здоровья студентов Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ» позволили выявить:

- при организации физкультурно-спортивной работы у студентов снижена мотивация к достижению высоких спортивных результатов, и в то же время усиливаются такие мотивы, как получение удовольствия, укрепление здоровья, забота о телосложении;

- снижение количества студентов, подверженным вредным привычкам и увеличение процента студентов при ранжировании, ставящих здоровье на высшую ступень общечеловеческих ценностей;

- доминирование требований к организации питания, санитарно-гигиеническому состоянию учебной среды;

- значительное количество студентов настаивают на уменьшение учебной нагрузки.

Теория и практика подтверждают, что образование в области здоровья является ведущим фактором формирования здоровья студентов. Степень бакалавра обеспечивает овладение общекультурным компонентом профессионального образования и одна из важнейших его составляющих - здоровьесберегающая компетенция (формирование стрессоустойчивости, эмоционального комфорта, ценностного отношения к здоровью, мотиваций к здоровому стилю жизни).

Взаимодействие всех участников валеологического сопровождения образовательного процесса позволит не только сохранить здоровье студентов, но и подготовить бакалавра к применению содержания здоровьесберегающих компетенций, личных качеств в будущей профессиональной деятельности.

Дальнейшее направление деятельности в этой области может быть связано с разработкой и внедрением интегрированных образовательных программ, планов, технологий как основных инструментов педагогической

работы, а также с разработкой технологий индивидуального сопровождения студентов, имеющих проблемы со здоровьем.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ЛОВКОСТИ У СТУДЕНТОК СПбГУТА

Насырова Т.Ш.

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации, г. Санкт-Петербург

Физическое воспитание студентов высших учебных заведений состоит из теоретических, практических и контрольных занятий. В процессе обучения в вузе по дисциплине "Физическое воспитание" предусматривается решение различных задач, одними из которых являются сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Одной из главных задач, которая решается в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях, является развитие физических качеств у студентов, в том числе ловкости.

Под ловкостью понимают способность, во-первых, овладевать сложными движениями; во-вторых, быстро учиться; в-третьих, быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно требованиям обстановки. Важной предпосылкой для развития ловкости является максимально возможный «багаж действий», т.е. чем больше форм движений освоит спортсмен, тем легче ему будет в дальнейшем выполнять различные действия.

Основой координации является ловкость, скорость реакции, хорошее восприятие дистанции и ощущение равновесия. Разные аспекты координации, быстрая ориентация в игровой обстановке, способность к быстрым решениям и быстрому, адекватному и технически правильному использованию тактических задач являются основами в занятиях. В современных условиях значительно увеличился объём деятельности, которая осуществляется в неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления изобретательности, скорости реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности связывают с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.

Ловкость – как физическое качество человека вполне можно развивать с помощью определённых упражнений. Для развития этого качества используют некоторые упражнения, предусматривающие выполнение движений с новыми, не выполнявшимися ранее элементами. Совершенствование ловкости должно быть постоянным и непрерывным процессом. Существуют различные виды упражнений на развитие ловкости – тренировка точности воспроизведения различных движений всего тела и его отдельных частей; точность попадания каким-либо предметом в неподвижную или движущуюся цель; достижение

динамического и статического равновесия; выбор наиболее оптимального варианта выполнения движения в быстро изменяющейся ситуации; выполнение физических упражнений с использованием различных исходных положений. Отличным средством для развития ловкости являются такие спортивные игры как баскетбол, волейбол, теннис и, конечно же, бадминтон.

Бадминтон, как спортивная игра, развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своем теле на площадке. Эта игра очень подвижная, она даёт большую нагрузку многим группам мышц. Бадминтон не только в высокой степени удовлетворяет потребность организма в нагрузке через движение, но и позволяет достигать совершенства движений меньшими усилиями над собой. Бадминтон, давая значительную нагрузку всем группам мышц, всем системам организма, создает значительный биологический резерв высокой работоспособности. У человека, тренированного бадминтоном, в организме происходит более быстрое включение в оптимальный режим работы, а, следовательно, для него характерна и более высокая работоспособность. Таким образом, бадминтон современен тем, что в плане двигательных навыков учит "умению уметь", дает своеобразную общую "технология" осуществления трудовых движений, создает запас двигательных навыков. Бадминтон помогает обрести необходимую физическую и психологическую готовность к более быстрому и успешному овладению новой специальностью, которая основана на точных двигательных навыках. Спортивный бадминтон по статистическим данным является одним из сложных тактических и техничных игр, он входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам на организм спортсмена среди игровых видов спорта. В связи с этим в нашем эксперименте участвовали студентки только основной медицинской группы, не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Целью нашего исследования являлось определение значимости учебно-тренировочных занятий по бадминтону в развитии физического качества ловкости у девушек-студенток Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации (СПбГУГА). Объект исследования – учебно-тренировочный процесс занятий бадминтоном. Предмет исследования – изменение уровня развития физического качества ловкости. Для решения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Оценить уровень развития ловкости у студенток.

2. Провести сравнительный анализ показателей развития ловкости контрольной и экспериментальной групп после эксперимента.

В исследовании использовались следующие методы: тестирование физических качеств, педагогический эксперимент, статоматематическая обработка полученных данных. Исследование проводилось на базе СПбГУГА с января 2013 г. по июнь 2013 г., в котором приняли участие студентки первых курсов в количестве 30 человек. Из них в контрольную группу вошли 15 девушек, в экспериментальную группу – 15. Тестирование студенток контрольной и экспериментальной группы проводилось дважды в течение 6 месяцев – в начале и в конце эксперимента. При проведении тестирования

студенток на развитие физического качества ловкости использовались 2 теста: 1. Челночный бег 3х10м.; 2. Прыжки через скакалку за 1мин.

Был проведен анализ уровня развития ловкости студенток в начале эксперимента, который выявил, что:

1. по тесту «челночный бег 3х10м» в контрольной группе на оценку «отлично» выполнили 3 человека, на оценку «хорошо» - 5 человек, на оценку «удовлетворительно» - 7 человек, а в экспериментальной группе на оценку «отлично» выполнили 4 человека, на оценку «хорошо» - 7 человек, на оценку «удовлетворительно» - 4 человека;

2. по тесту «прыжки через скакалку за 1мин.» в контрольной группе на оценку «отлично» выполнили 2 человека, на оценку «хорошо» - 4 человека, на оценку «удовлетворительно» - 9 человек, а в экспериментальной группе на оценку «отлично» выполнили 3 человека, на оценку «хорошо» - 6 человек, на оценку «удовлетворительно» - 6 человек;

По окончании эксперимента были проведены аналогичные тесты, которые показали, что:

1. по тесту «челночный бег 3х10м» в контрольной группе на оценку «отлично» выполнили 5 человек, на оценку «хорошо» - 5 человек, на оценку «удовлетворительно» - 5 человек, а в экспериментальной группе на оценку «отлично» выполнили 6 человек, на оценку «хорошо» - 6 человек, на оценку «удовлетворительно» - 3 человека;

2. по тесту «прыжки через скакалку за 1мин.» в контрольной группе на оценку «отлично» выполнили 2 человека, на оценку «хорошо» - 6 человек, на оценку «удовлетворительно» - 7 человек, а в экспериментальной группе на оценку «отлично» выполнили 5 человек, на оценку «хорошо» - 6 человек, на оценку «удовлетворительно» - 4 человека;

Анализ результатов контрольных тестов показал, что у девушек контрольной группы уровень развития ловкости ниже, чем у студенток экспериментальной группы, хотя прирост результатов наблюдается в обеих группах.

Мы предполагаем, что в дальнейшем программа учебно-тренировочных занятий по бадминтону позволит улучшить показатели физических качеств у студенток, причём не только ловкости, но и выносливости, быстроты, гибкости.

Список литературы

1. *Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.*
2. *Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.*
3. *Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.*
4. *Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.*

5. **Жбанков О.В.**, «Специальная физическая подготовка в бадминтоне» м.: Изд-во МГТУим. Н.Э. Баумана, 1997.
6. *Игра бадминтон: учебно-методическое издание* / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.
7. **Ильинич В. И.**, *Физическая культура студента: Учебное пособие* / Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2005. - 448 с.
8. **Смирнов Ю.Н.** *Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры.* М.: Советский спорт, - 2011 г.
9. *Учимся играть в бадминтон* / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).
10. *Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений)* / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М.Антропов.–Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ (МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Погадаева А.В., Терихов А.Н.

**ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет»,
г. Оренбург**

Как средство физической культуры, упражнения с гирями начали использоваться в России в конце 19-го века. Периодом становления современного гиревого спорта считаются 60-е годы прошлого столетия. В 70-х годах гиревой спорт был включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК), в раздел национальных видов спорта. А в 90-е годы гиревой спорт вышел на международную арену. Разработаны нормативы мастера спорта международного класса. В связи с возрастающими требованиями, предъявляемыми к физической подготовленности гиревиков, предается большое значение вопросам совершенствования структуры тренировочного процесса [7, 8].

Одной из наиболее актуальных проблем повышения эффективности тренировочного процесса является его интенсификация, то есть увеличение работы с интенсивностью, стимулирующей у спортсменов рост общей и специальной подготовленности в ходе всего тренировочного процесса [1, 2].

Круговая тренировка (КТ) является одной из эффективных организационно-методических форм применения физических упражнений. Она получила свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются занимающимися, как бы по кругу.

Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952 - 1958 гг. Независимо от них к идее круговой тренировки пришел Б.Д. Фрактман. Еще в 1955г. Б.Д. Фрактман наметил пути применения круговой тренировки и обосновал необходимость индивидуального дозирования нагрузки на дополнительных снарядах, что благотворно сказывалось на развитии у занимающихся быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости, способствуя, в конечном счете, улучшению их физической подготовленности. Круговая тренировка занимала до 55 % времени основной части занятий [9].

Методы и принципы круговой тренировки нашли свое отражение в работах немецкого специалиста М. Шолиха, отечественных ученых Л. Геркана, Х. Муртазина и М. Пейсахова, Г. Хачатурова, В.В. Чунина [3].

Полторы тысячи упражнений, сгруппированных по принципу развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и предложены И.А. Гуревичем. Для повышения моторной плотности учебно-тренировочных занятий И.А. Гуревич предложил ввести в них элементы либо целые комплексы круговой тренировки [5].

С позиций концепции П.К. Анохина о функциональной системе рассматриваются вопросы круговой тренировки В.Н. Кряжем. Применительно к подготовительному отделению и группам спортивного совершенствования им

предложены тренировочные комплексы и методические правила их использования в скоростно-силовых упражнениях и дисциплинах, требующих высокого уровня развития ловкости и выносливости [6]. Круговая тренировка - это тренировка, которая сочетает аэробные, силовые, упражнения с сопротивлением и стретчинг. Это очень эффективный метод тренировки, а так же сброса лишней массы тела.

Круговая тренировка имеет так же и другие положительные эффекты, как снижение риска сердечных заболеваний у людей, страдающих ожирением, а так же укрепляет мышцы, придает фигуре стройность и подтянутость без накачки мышц.

Самое важное то, что в круговой тренировке её продолжительность может быть сокращена вполтину по сравнению с аэробными упражнениями (бега трусцой, ходьбой).

Например, чтобы сжечь 400 калорий, понадобится 1 час аэробной тренировки оптимальной интенсивности (бег, танец, аэробика). Используя круговой метод 400 калорий, возможно, сжечь за 30 минут.

В таблице 1 приведены данные калорийной стоимости тренировки и тренировочного дня, в общем.

Таблица 1 – Калорийная стоимость тренировки.

30 минут круговой тренировки	240 - 400 кал/30 мин.
В течение 2 часов после тренировки	60 кал
Укрепление посредством периодических тренировок мышцы = 1 кг 360 г	Ожившая мышца будет сжигать 100 кал/ в день.
Общая калорийная стоимость тренировочного дня	400 - 560 кал/ в день

Методическими особенностями аэробной части круговой тренировки являются:

1) первые 5 минут двигайтесь в медленном темпе, не зависимо от того какую из разминок выбрали. Следующие 5 минут увеличивайте интенсивность на 30 секунд и снижайте на 15 секунд (30/15) или (60/30);

2) соотношение рабочего интервала к интервалу отдыха в пропорциях 2:1. Интервал снижения темпа или интервал отдыха не означает, что нужно останавливаться.

Круговая тренировка в интервальном режиме, позволяет завести и ускорить метаболизм и позволит сжечь большее количество калорий, чем долгий бег или ходьба.

3) по окончанию аэробной части сделайте небольшой стретчинг на 3 мин. Короткая растяжка поможет предотвратить утомление и снизит риск получения травм.

Силовая часть круговой тренировки.

1 - 2 упражнения на верхнюю, среднюю, нижнюю части туловища. И выполнить по 1 - 2 подхода для каждой из частей туловища с 12 - 15

повторениями. Если рабочий интервал составляет 50 секунд, то интервал отдыха 25 сек.

После 1 круга, который включает аэробную, стретчинг, силовую части нужно переходить ко второму кругу, который следует начать с 5 минут аэробных упражнений в интервальном режиме.

Аэробные упражнения – основаны на способности мышц, получать энергию за счет кислородного окисления глюкозы.

Аэробные нагрузки задействуют крупные группы мышц и могут выполняться в течение длительного времени. Упражнения улучшают вентиляцию легких, помогают укрепить сердечно - сосудистую систему. Кроме того регулярные аэробные тренировки помогут:

- снизить пульс в состоянии покоя;
- повысить интенсивность сжигания жиров, снизить процент жира в организме;
- снизить общий уровень холестерина в крови и повысить уровень хорошего холестерина;
- улучшить циркуляцию крови в организме;
- избавиться от симптомов тревоги и стрессов;
- снизить риск диабета.

Принципы эффективной аэробной тренировки:

- длительность занятий: от 30 до 60 минут. Постепенно увеличивайте время тренировки;
- интенсивность: рекомендуемый диапазон сердечного ритма – 60-85 % от максимального значения пульса. Интенсивность эффективной тренировки должна быть такой, чтобы вы смогли достаточно спокойно сказать два-три слова, но при этом не могли разговаривать (петь) постоянно, сохраняя дыхание спокойным.

Бег трусцой – наиболее распространённый вид аэробного упражнения. Для достижения наилучшего эффекта бегать рекомендуется 4 раза в неделю по 40 минут. Бег способствует избавлению от лишних жировых отложений посредством поглощения большого количества кислорода, который способствует циркуляции крови в сосудах. При любой возможности старайтесь пробежаться или пройти пешком, развивая тем самым свою выносливость и физическую активность.

Плавание – это также очень эффективное упражнение, которому необходимо уделять 30-60 минут. Если вы новичок в этом виде спорта, начните с 10-15 минут, постепенно увеличивая время и интенсивность нагрузок. Для людей, имеющих заболевания суставов, плавание – это не только способ поддерживать прекрасную форму, но и средство, облегчающее боли, так как вода снимает напряжение в суставах. Также плавание благотворно влияет на работу сердца, увеличивая частоту пульса.

Велоспорт предполагает использование, как велотренажера в спортзале, так и стандартного велосипеда, используя, при этом, все просторы улицы. Но учтите, неспешная поездка по парку – это скорее расслабляющая процедура, чем физическое упражнение. Эффективной является езда в гору или на

большой скорости. Такая езда способствует избавлению от лишнего веса, создавая напряжение на колени, бедра и спину. Велоспорт является незаменимым ортопедическим упражнением для людей, которые не в состоянии ходить и бегать в течение продолжительного времени.

Водная аэробика – это аэробика (аква-аэробика), выполняемая в воде и способствующая достижению хороших результатов по поддержанию спортивной формы. Во многих городах курсы по аква-аэробике набирают все большее распространение, водная аэробика рекомендуется, в том числе женщинам во время беременности. Особенно этот вид аэробики распространен в США. Психологи рекомендуют этот вид аэробики, как расслабляющее и успокаивающее средство, которое также способствует развитию.

Курсы водной аэробики проходят под контролем квалифицированных специалистов, которые грамотно составят программу, и будут следить за правильностью выполнения упражнений.

Попробовав каждый из этих видов спорта, вы решите, какое упражнение наиболее вам подходит. Бег способствует потере лишних килограммов. Плавание – эффективное средство для лечения суставов. Велоспорт – упражнение, оказывающее более высокую нагрузку, которое также способствует избавлению от лишнего веса.

Средства развития силы.

В качестве основных средств развития силы применяются такие физические упражнения, выполнение которых требует большего напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования. Эти упражнения называют **силовыми**.

Существует несколько разновидностей силовых упражнений:

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения с преодолением веса собственного тела;
- упражнения в самосопротивлении;
- упражнения с комбинированным отягощением;
- изометрические упражнения.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся:

- *упражнения с отягощениями* (штангой, гантелями, гирями, набивными мячами), в том числе и на тренажёрах, которые удобны своей универсальностью и избирательностью. Их ценность состоит в том, что можно точно дозировать величину отягощения в соответствии с индивидуальными возможностями человека;

- *упражнения с сопротивлением упругих предметов* (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров, блочных устройств и т.п.). Их положительной чертой является возможность загрузить мышцы практически по всей амплитуде выполняемого движения;

- *упражнения в преодолении сопротивления партнёра*. Ценность этих упражнений состоит в том, что, во-первых, их можно выполнять практически без дополнительного оборудования, во-вторых, в занятие вносится элемент соревнования между партнёрами, что вынуждает последних проявлять значительные волевые усилия;

- *упражнения в преодолении сопротивления внешней среды* (бег в гору, по песку, снегу, воде, против ветра и т.п.). Их положительной чертой является возможность развивать силу в условиях, которые максимально приближены к специализированной двигательной деятельности. Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы.

Грамотно подбирая их и дозируя нагрузку, можно развить абсолютно все мышечные группы и отдельные мышцы.

К упражнениям с преодолением веса собственного тела относятся:

- *гимнастические силовые упражнения*: подтягивания, приседания, сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа, поднимание ног к перекладине и т.п.;
- *легкоатлетические прыжковые упражнения*: однократные и многократные прыжки на одной и двух ногах, прыжки через барьеры, прыжки в «глубину» с возвышения с последующим отталкиванием вверх и т.п.;
- *упражнения в преодолении препятствий*: лазанье по канату, взбирание на забор или стену и т.п.

Упражнения с преодолением веса собственного тела применяют в тренировках людей различного возраста, пола, подготовленности и во всех формах занятий. Они эффективны при развитии максимальной силы на начальных этапах силовой подготовки. Конкретно прыжковые упражнения эффективны для развития взрывной и скоростной силы.

Упражнения в самосопротивлении - это упражнения, которые выполняются за счёт волевых усилий. Их суть состоит в одновременном напряжении мышц-синергистов и мышц-антагонистов определённого сустава, т.е. тяговому усилию активной мышечной группы противостоит напряжение антагонистов (пр., растяжение рук, сомкнутых в замок перед грудью; взаимное давление ладоней и т.п.). Эти упражнения приобрели очень широкую популярность в начале XX века под названием «волевая гимнастика». Их положительной чертой является возможность выполнять их без спортивных снарядов. Они способствуют увеличению мышечной массы, совершенствованию внутримышечной координации, эффективны при проведении оздоровительных занятий.

Упражнения с комбинированным отягощением представляют собой упражнения с разнообразными сочетаниями всех выше названных видов отягощений и сопротивлений. Они позволяют варьировать тренировочные воздействия, чем повышают эмоциональность и эффективность занятий. С их помощью можно значительно улучшить специальную силовую подготовленность в определённых двигательных действиях. Например, прыжки с оптимальным отягощением тела дополнительной массой оказывают содействие эффективному развитию взрывной силы в отталкивании от опоры.

Изометрические упражнения бывают двух видов:

- *упражнения в пассивном напряжении мышц* (удержание груза на предплечьях рук, плечах, спине и т.п.);
- *упражнения в активном напряжении мышц* в течение определённого времени и в определённой позе (выпрямление полусогнутых ног, упираясь

плечами в закреплённую перекладину; попытка оторвать от пола штангу чрезмерного веса и т.п.).

Суть всех изометрических упражнений состоит в напряжении мышц, которое не сопровождается внешним движением. Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в очень трудных бескислородных условиях. С помощью этих упражнений можно воздействовать практически на любые мышечные группы. В связи с отсутствием механической работы (перемещения массы на определённое расстояние) в изометрических напряжениях можно достичь адекватного тренировочного эффекта при меньших, чем в динамических упражнениях, затратах энергии. Особенно ценны изометрические упражнения в условиях гиподинамии у моряков-подводников, танкистов, операторов.

В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода.

1. Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода - постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15 - 20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30 - 40 с). Этот метод, по мнению В.В. Чунина, способствует комплексному развитию двигательных качеств.

2. Поточно-интервальный метод, базирующийся на 20 - 40- секундном выполнении простых по технике упражнений с мощностью работы (50 % от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха. Здесь интенсивность достигается за счет сокращения контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

3. Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения в данном режиме выполняются с мощностью работы до 75 % от максимальной и продолжительностью 10 - 20 с, а интервалы отдыха остаются полными (до 90 с). Подобный метод развивает максимальную и «взрывную» силу [7].

В комплексы круговой тренировки (КТ) включают разнообразные физические упражнения. Все они представляют собой двигательную деятельность, выполняемую в соответствии с конкретными задачами, закономерностями и методами спортивной тренировки.

Общая классификация всех физических упражнений проводится на основе выделения трех основных характеристик активности мышц, осуществляющих соответствующее упражнение:

- 1) объем активной мышечной массы;
- 2) тип мышечных сокращений (статический или динамический);
- 3) мощность сокращений.

По характеру мышечного сокращения в КТ применяются в основном динамические упражнения, но наряду с ними имеют место статические и упражнения с комбинированным режимом работы мышц.

Одним из основных путей повышения активности занимающихся, при круговой тренировке является формирование социально-значимых мотивов физической и спортивной деятельности. Таковыми мотивами могут стать стремление к совершенствованию, потребность в движении, стремление к материальному вознаграждению и т.д. Чтобы все эти мотивы стали для студентов убеждениями, их необходимо укреплять результатами самоконтроля, фактами из биографии известных спортсменов, статистическими данными. Такой подход к решению воспитательно-образовательных задач способствует формированию устойчивого интереса к занятиям.

Следующими факторами, влияющими на интерес студентов к физическому воспитанию и спорту, являются качество и условия проведения занятий, соответствие их направленности (общеподготовительной, спортивной) и содержания интересам занимающихся.

Одно из основных правил - строгое соблюдение меры доступного при дозировании нагрузки.

Доступной считается нагрузка, не приносящая вреда занимающемуся, однако, она должна быть достаточной, чтобы вызвать прирост показателей общей и специальной работоспособности.

Предлагаем следующие комплексы круговой тренировки в процессе учебно-тренировочного процесса гиревиков (девушек).

Комплекс 1.

1. Жим штанги от груди лежа.
2. Толчковый швунг штанги - 40-50 % от максимального веса.
3. Рывковые махи гири поочередно до уровня пояса.
4. Полуприсед со штангой.
5. Подтягивание на перекладине.
6. Наклоны с гирей в стороны.
7. Подъем прямых ног в висе.

Комплекс 2.

1. Сгибание рук в упоре лежа.
2. Рывок одной гири двумя руками.
3. приседание с диском 10 кг.
4. Тяга на высоком блоке.
5. Накручивание груза на блоке.
6. Наклоны с гирей в стороны.

7. Сгибание и разгибание туловища на скамье, руки за голову, ноги фиксированы.

Комплекс 3.

1. Рывковые махи до уровня груди.
2. Рывок — 16 кг.
3. Пружинящие полуприседы со штангой.
- 4 Наклоны с гирей в стороны.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
6. Сгибание и разгибание рук со штангой.
7. Сгибание и разгибание туловища и ног на скамье («складка»)

Подводя итоги можно отметить следующее:

1) применение средств и методов круговой тренировки позволяет увеличить моторную плотность занятий на 35-40 %, и обеспечивает двигательный режим со средней частотой сердечных сокращений от 150 до 160 уд/мин. Такая мощность мышечной работы в наибольшей мере обеспечивает эффективный рост уровня силовых и скоростно-силовых качеств гиревиков - девушек и повышает функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма;

2) в комплекс круговой тренировки рекомендуется включать технически не сложные и хорошо знакомые упражнения с жесткими интервалами отдыха (30 - 50 с), с преимущественной направленностью на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, а также, по методу повторного упражнения с полными интервалами отдыха (до 120 с), с преимущественной направленностью на развитие силовых и скоростно-силовых качеств;

3) для поддержания определенного уровня физической нагрузки в основной части занятий, проводимой по методу круговой тренировки, необходимо последовательно чередовать упражнения с большой и малой нагрузкой;

4) спортивная тренировка, организованная по круговому методу способствует повышению осознанности, активности и самодисциплины занимающихся студентов.

Список использованной литературы

1. **Верхошанский, Ю.В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт; 1988 - 330с; ил. - (Наука - спорту; Основы тренировки).
 2. **Гульянц, А.Е.** Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании студентов: Дис... канд. пед. наук. -М., 1987г. - 157с.
 3. **Геркан, Л.В.** Реферат статьи М. Шолеха // Теория и практика физической культуры. 1965г. -№ 11, 12. С. 16.
 4. **Гугин, А.А.** Организация урока физической культуры в школе. // Теория и практика физической культуры. 1951г. -№ 8. -С. 18.
 5. **Гуревич, И.А.** 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-ое изд. - Минск: Высшая школа, 1980. - 253 с.;
 6. **Кряж, В.Н.** Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. - М.: Высшая школа, 1982. - 120 с, ил.
 7. **Захаров, Е.Н.** и др. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств. – М.: Ленос, 1994. -368с.;
 8. **Поляков, В.А., Воропаев, В.И.** Гиревой спорт: Методическое пособие. М.: Физкультура и спорт, 1988. - 80 с. ил.
 9. **Морган, Р.Е., Адамсон, Д.Т.** Круговая тренировка. - Лондон, 1958. -78 с.;
- Электронная книга Александрова Е. «Фитнес, мотивация, диета» 2011 - 2012 гг.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Удовиченко Е.В., Королева М.С.

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

Волейбол - один из сложнейших видов спорта в плане подготовки квалифицированных спортсменов. В ходе волейбольного матча у спортсменок возникает множество ситуаций, требующих ежесекундного и вместе с тем оптимального решения. Ситуации в волейболе динамичны. Осуществлять их изменение адекватно реальности волейболисткам особенно трудно, так как реальность меняется быстро и мало поддается контролю со стороны спортсменки [1, 2]. Поэтому они вынуждены действовать интуитивно, на основе неполной информации, опираясь на аналогии. Все это предъявляет высокие требования к эффективности действий спортсменок в аспекте соревновательной подготовки.

Тактика волейбола выдвигает все более сложные проблемы перед спортивной педагогикой. Одна из важнейших — повышение уровня эффективности решения типовых коллективных спортивных двигательных задач. В основе результативности действий волейболисток и команды в целом лежит техническое и тактическое мастерство отдельных спортсменок и правильная организация взаимодействия игроков [3, 4, 5]. Отсутствие конкретных научно-методических рекомендаций по совершенствованию эффективности защитных действий волейболисток отрицательно сказывается на качестве игры женских команд. Это определило актуальность проведения исследований с целью повышения уровня эффективности индивидуальной игры волейболисток. Объектом наших исследований является эффективность защиты действий игроков в женской волейбольной команде ОГУ.

Предметом исследования служат индивидуально-тактические компоненты эффективности, обеспечивающие прием подачи, прием нападающих ударов и страховку в женской команде группы спортивного совершенствования.

Мы предполагаем, что определение инвариантов структуры формирования игровой ситуации, выявление ошибок в содержании решений спортивных двигательных задач, специальная тренировка в совершенствовании индивидуально-тактических компонентов эффективности защитных действий волейболисток позволят повысить их результативность решения тактических задач.

Целью наших исследований является совершенствование методики защиты в женских волейбольных командах.

Задача исследования: выявить индивидуально-тактические компоненты, определяющие эффективность приема мяча с подачи, приема нападающего удара и страховки, количественно оценить их значимость.

На основе полученных данных определить тренировочные задания, ориентированные на повышение индивидуально-тактических компонентов

эффективности, конкретизировать и обосновать положения подготовки волейболисток в группах спортивного совершенствования.

Нами разработаны рекомендации по совершенствованию индивидуальных технико-тактических действий волейболисток, предложена целесообразная методика комплекса упражнений тренировочного процесса с рациональным сочетанием двигательных упражнений с интроспекций должных и реальных действий и обучением волейболисток адекватному формированию и решению игровых двигательных задач.

В настоящее время широко представлен анализ технико-тактических действий в соревновательной деятельности волейболистов. Разработаны различные варианты условно-кодированной записи игр, позволяющие фиксировать технико-тактические действия, выполняемые волейболистами в ходе игры [6].

Условно-кодированная запись игры позволяет изучать следующие компоненты соревновательной деятельности: содержание и объем технико-тактических действий, эффективность технико-тактических действий, загруженность зон в защите и эффективность защитных действий в различных игровых ситуациях (после приема мяча и в доигровке).

Анализ соревновательной деятельности, а конкретно элементов выполненных технических действий по зонам дает возможность тренеру видеть более подробную карту игры, как команды, так и игрока в частности. Это способствует более результативному планированию тактической подготовки в соревновательной деятельности, а именно: слабые и сильные зоны в защите.

Имея эти знания, тренер может выгодно построить тактические действия команды индивидуально к каждому противнику.

Соревновательная деятельность характеризуется множественными показателями, по которым можно определять эффективность деятельности как одного спортсмена, так и команды в целом. Эти показатели – своеобразные критерии действий спортсмена. Поэтому учет этих действий позволяет не только отразить и восстановить процесс соревнования и поведения спортсмена и команды, но также планировать и корректировать дальнейшую подготовку.

Известно, что совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом общих закономерностей становления спортивного мастерства в избранном виде спорта является одним из перспективных направлений совершенствования системы спортивной подготовки [1, 2]. Один из важнейших элементов системы управления подготовкой спортсменов - комплексный контроль, который предусматривает практическую реализацию различных видов контроля, в том числе и оперативного, применяемого для получения объективной информации [3].

Успешная работа тренера во многом зависит от умения: записывать игровую деятельность игроков; анализировать полученные данные; методически грамотно строить учебно-тренировочный процесс команды. При этом модельные показатели соревновательной деятельности волейболистов различного амплуа служат ориентиром в учебно-тренировочном процессе,

позволяют дифференцированно подбирать упражнения с целью совершенствования индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий. Сравнение полученных данных с модельными характеристиками соревновательной деятельности высококвалифицированных игроков позволяет тренеру своевременно исправлять ошибки и вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс [6, 7].

На матче 4 сильнейших команд города Оренбурга нами было проведен анализ соревновательной деятельности волейболисток сборной команды ОГУ с использованием блокнота и ручки для регистрации технических действий и для вычисления результатов.

Анализировались показатели объема технических действий, объема выполненных приемов и страховки. Рассчитывались показатели в целом за три игры.

За основу количественных оценок мы брали результат, например, количество случаев достижения мячом цели, процент выигрыша, проигрыша и т.п. За основу качественных оценок брали положительную и позитивную (мяч оставлен в игре) оценку выполнения.

Показатели технико-тактической подготовки защитных действий волейболисток в соревновательной деятельности.

КД – коэффициент действий игрока, команды. В соревнованиях он определяется результатом выигрыша и проигрыша очков и переходов или только очков, количеством оставшихся мячей в игре, качеством доводки при приеме мяча, точностью второй передачи, эффективностью блокирования и т.п.

КПД – коэффициент положительных действий. Положительный результат (+) означает сколько, например, приема подачи игроки выполнили с доводкой до связующего игрока.

КОД – коэффициент отрицательных действий. Отрицательный результат (-) означает сколько, очков проиграли [8].

Результативность защиты в процентах (КПД):

Все коэффициенты высчитывают из общего количества действий игрока, т.е. выигрыша, проигрыша и мячей, которые оставались в игре.

Первый рейтинг выявляет только лучшего защищающего игрока и выстроен по коэффициенту положительных действий в защите игрока, который рассчитывается путем деления положительного результата (+) на общее количество попыток защитных действий и выражается в процентах (таблица 1).

Например, КПД и КОД приема подач Никитенко Светланы:

- выполнено всего 54 приемов подач:

- положительный прием с качественной доводкой (+) – 35 приема;

- проигрыш в приеме (-) – 9 приемов;

- позитивный прием (мяч не доведен до связующего игрока) – 10 приемов.

$KPD = X = (35 \times 100) / 54 = 64,8 \%$.

$KOD = X = (9 \times 100) / 54 = 16,7 \%$.

В таблице 1 приведены количественные результаты защитных действий каждого игрока. Эти действия рассматривают общее количество принятых

мячей, положительный прием с качественной доводкой (+), ошибок (-), а также коэффициент положительных действий приема выраженный в процентах.

Важным показателем в управлении тренировочного процесса является полезность действий игроков и команды в целом, определяющаяся коэффициентом действия.

Эффективность защиты в процентах (ОКД):

ОКД – относительный коэффициент действий, или эффективность, т.е. отношение или разница выигрышей.

Второй рейтинг выявляет самого эффективного защитника и выстроен по относительному коэффициенту защитных действий игрока, который рассчитывается по разнице положительного результата защитных действий (КПД) и проигрышей (КОД) каждого игрока своей команды.

Таким образом, ОКД, или эффективность, равняется:

$ОКД = КПД - КОД$ – эффективность.

В таблице 2 приведены коэффициент положительных действий, коэффициент отрицательных действий, относительный коэффициент действий приемов, выраженных в процентах и средний коэффициент действий команды (СКДК).

Коэффициент действий игроков и команды – это условные понятия, которые определяются суммой действий игроков с учетом влияния на них различных обстоятельств (действия противника, простые или сложные были условия выполнения того или иного технического приема или тактической комбинации, каково было качество доводки мяча при приеме, передачи мяча для нападающего удара и т.п., даже линия судейства). Это делается для более объективной оценки эффективности действий каждого игрока.

Иногда игрок в начале партии (или в середине) может проиграть несколько мячей, но выиграть два или три мяча в концовке партии и принести победный результат, и наоборот.

Таблица 1 - Статистика результативности защитников

Фамилия	Прием подач				Прием нападающего удара				Страховка			
	всего	+	-	кпд %	всего	+	-	кпд %	всего	+	-	кпд %
Никитина С.	54	35	9	64,8	46	35	8	76.1	16	7	5	43,7
Слюсарь Т.	77	51	10	66,2	50	36	8	72	22	13	7	59
Васякина Ю.	60	27	10	45	38	14	11	36,8	15	9	6	60
Хижнякова А.	23	14	3	60,9	40	19	13	47.5	13	6	5	46,7
Кисилева А.	8	4	1	50	29	16	7	55,2	26	14	8	53,8
Чернышева Л.	16	8	3	50	23	17	3	73.9	18	11	6	61,1
Гусева М.	10	5	2	50	18	11	7	61.1	3	1	1	33,3

Таблица 2 - Статистика эффективности защитников

Фамилия	Прием подач			Прием нападающего удара			Страховка		
	кпд%	код%	окд%	кпд%	код%	окд%	кпд%	код%	окд%
Никитина С.	64,8	16,7	48,1	76,1	17,4	58,7	43,7	31,2	12,5
Слюсарь Т.	66,2	13	53,2	72	16	56	59	31,8	27,2
Васякина Ю.	45	16,7	28,3	36,8	28,9	7,9	60	40	20
Хижнякова А.	60,9	13	47,9	47,5	32,5	15	46,7	38,8	7,7
Кисилева А.	50	12,5	37,5	55,2	24,13	31,1	53,8	33,3	27,8
Чернышева Л.	50	18,7	31,3	73,9	13	60,9	61,1	30,7	23,1
Гусева М.	50	20	30	61,1	38,9	22,2	33,3	33,3	0
СКД	55,2	15,8	39,5	60,3	24,4	35,9	51,6	34,2	14,3

Вывод.

Анализ научно-методической литературы и результатов ознакомления с практическим опытом специалистов свидетельствуют о высокой значимости проблемы эффективности защитных действий волейболисток в условиях соревнований. Выявлено, что в практике подготовки женских волейбольных команд задача повышения эффективности решается в большой мере участием команд в серии товарищеских или контрольных игр, что не обеспечивает нужный объем и качество такой подготовки.

Большая часть ошибок приходится на прием мяча в страховке. По нашему мнению, в процессе подготовки недостаточно акцентируется внимание тренеров и игроков на эффективное выполнение именно этого приема.

Для решения проблемы повышения эффективности защитных действий и их выполнения в группах спортивного совершенствования необходимы более углубленные и расширенные знания и представления о роли и месте индивидуальных технико-тактических действий в составе комбинаций.

Необходимо формирование комплекса упражнений, направленного на совершенствование индивидуальных и командных технико-тактических действий, составляющих содержание тактических игровых комбинаций в страховке и приема мяча с подачи.

Традиционный анализ соревновательной деятельности волейболистов целесообразно дополнить показателем по игровым зонам. Это позволит в дальнейшем дополнить теорию волейбола новыми сведениями о закономерностях игры команд разного уровня.

Список литературы

1. **Рыцарев, В.В.** Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев // — М.: Произв.- издат. комбинат ВИНТИ, 2005. - 384 с
2. **Шулятьев, В.М.** Теоретико-методические и организационные основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов: дис. докт. пед. наук; / В.М. Шулятьев // - Омск, 1997. - 323 с.

3. **Беляев, А.В.** Техника и тактика индивидуального блокирования в волейболе: методическая разработка / А.В. Беляев // - М.: 2000. - 16 с.
4. **Железняк, Ю.Д.** Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 4. - С. 30.
5. **Ким, М.Я.** Индивидуализация игровой подготовки волейболисток с учетом решения оперативных задач: на примере групп спортивного совершенствования: автореф. дис. канд. пед наук; 13.00.04 / М.Я. Ким // ГАФК. -М., 1994.- 22 с.
6. **Затковская, М.И.** Волейбол в системе физического воспитания технических вузов: учеб. пособие / М.И. Затковская, А.Ю. Потапов, Е.Ю. Потапова, В.А. Садовский // - Хабаровск: ДВ ГУПС, 2004. - 103 с.
7. **Донченко, А.Б.** Волейбол: техника игры. Советы опытных спортсменов. Пляжный волейбол / А.Б. Донченко // - М.: Вече, 2002. - 384 с.
8. **Беляев, А.В.** Волейбол: учебник для ВУЗов / А.В. Беляев, М.В. Савин // 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2006. - 360 с.