

Секция 23

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ»

Содержание

ВОЗМОЖНОСТИ ГИРЕВОГО СПОРТА КАК ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Баранов В.В., Терихов А.Н.	3259
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦВЕТОВОГО ВЛИЯНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Витун Е.В., Витун В.Г.	3264
ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Витун Е.В., Витун В.Г., Горшенина И.В.	3269
СРАВНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ С ЕВРОПЕЙСКИМ Гилазиева С.Р.	3274
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ПЕРИОД ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ УЧРЕЖДЕНИИ Глухов К.В.	3279
ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ Грищенко О.М., Голикова Е.М., Бровиков Д.В.	3285
ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В СПОТИВНОМ ЗАЛЕ Зиамбетов В.Ю., Фунтиков Н.Н.	3288
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ОГУ Кабышева М.И., Глазина Т.А., Павлов С.П.	3292
ОРИЕНТИРОВАНИЕ МОЛОДЕЖИ НА ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ Киселева Ж.И., Шляпникова В.В.	3297
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ Малютина М.В., Соболева В.И., Загородняя О.В.	3301
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Михайлова Н.В.	3310
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ПРОБЛЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ Морозов В.О.	3316

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ЗАНЯТИЯМ Морозов О.В.....	3321
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫХ К ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА Морозова Г.К.....	3324
ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У СТУДУНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Панкратович Т.М., Купцова В.Г., Панкратович Ю.Г.	3327
ПРИЧИНЫ ВНЕДРЕНИЯ СИСТЕМЫ ГТО (ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ) В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Семенова И.В., Степанова М.В.....	3333
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ Симоненков В.С.....	3337
ПРОЦЕСС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ И ФОРМИРОВАНИЕ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Степанова М.В., Семенова И. В.....	3344
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ Шелякова О.В.	3347
АКТУАЛИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЭТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ Шумилина Н.С.....	3351

ВОЗМОЖНОСТИ ГИРЕВОГО СПОРТА КАК ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Баранов В.В., Терихов А.Н.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

В условиях современной экономики выпускник вуза должен быть готов не только к борьбе с конкурентами на рынке труда, но и ориентирован на перспективный путь в профессиональной карьере и личностном росте.

Миссия формирования конкурентных качеств личности возложена, главным образом, на систему высшего профессионального образования, перед которой стоит задача обеспечить выпускнику интеграцию в социальную и профессиональную среду в качестве активного деятеля, с максимальным использованием ресурсов личности студента, определить его компетентное развитие, саморазвитие, конкурентоориентированность.

Внедрение в учебный процесс высшей школы элективного курса по гиревому спорту позволяет студентам выбрать вид спорта, наиболее полно соответствующий возможностям, типу темперамента, характеру воздействия на организм, задачам самореализации личности.

Специализация в избранном виде спорта требует постоянного самосовершенствования, повышения спортивного мастерства, что является важным стимулом развития общих и специальных физических качеств, изучения и совершенствования рациональной техники выполнения двигательных действий, развитие морально-волевых качеств, умения ведения тактической борьбы.

Все эти задачи возможно эффективно решать с помощью средств гиревого спорта.

Упражнения с гирями развивают такие физические качества, как сила, общая и специальная силовая выносливость, ловкость, гибкость. Способствуют проявлению таких морально-волевых качеств как настойчивость, целеустремленность, решительность.

Гиревой спорт активно влияет на развитие и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Обобщение накопленного опыта тренерско-преподавательской работы авторов позволили сформулировать основные задачи физического воспитания студентов в процессе занятий гиревым спортом:

- 1) Изучение и совершенствование рациональной техники выполнения упражнений с гирями;
- 2) Развитие комплекса физических качеств, включающих силу, общую и специальную силовую выносливость, ловкость, гибкость, быстроту;
- 3) Воспитание морально-волевых качеств, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям гиревым спортом;

- 4) Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата занимающихся;
- 5) Изучение методик самостоятельных занятий гиревым спортом;
- 6) Обучение организации и проведению занятий, инструкторская и судейская практики;
- 7) Самоконтроль и диагностика самочувствия во время занятий;
- 8) Подготовка к участию в соревнованиях.

Обучение технике выполнения упражнений классического двоеборья осуществляется на основе педагогических принципов – наглядности, постепенности, систематичности, доступности, сознательности, активности.

Обучение состоит из следующих этапов:

- ознакомление;
- изучение;
- совершенствование.

Задача *ознакомления* состоит в создании правильного представления о технике выполнения упражнения. Осуществляется методами рассказа и показа. В процессе рассказа необходимо обратить внимание обучающихся на основные элементы упражнения, указать возможные ошибки, в случае необходимости провести показ по частям. Непосредственное обучение движению на этапе ознакомления производится, как правило, методом целостного выполнения упражнения.

На этапе *изучения* техники выполнения упражнения, обучаемые закрепляют ее отдельные элементы, формируют необходимые двигательные умения, развивают необходимые физические качества – силу, гибкость, ловкость (координацию движений). Этот этап очень важен, т.к. эффективность и индивидуальность техники закладываются в нем. Обучение производится методом расчлененно-конструктивного и целостного выполнения упражнения.

Задача этапа *совершенствования* – путем многократного повторения упражнения добиться необходимого стереотипа движения, позволяющего варьировать технику выполнения упражнения в зависимости от внешних факторов (условия выступления: влажность, температура окружающей среды, шумовые помехи и др.). На этом этапе осуществляется развитие физических качеств – силы, общей и специальной силовой выносливости. Обучение производится методом целостного выполнения упражнения.

При обучении технике толчка гири целесообразно показать технику выполнения в целом, обратив особое внимание на согласованную работу мышц ног и верхнего плечевого пояса. Указать на положение дужек гири в кисти с постоянной опорой на ее основание. Объяснить технику и значение правильного дыхания.

После появления у обучаемых представления о технике толчка в целом, перейти к изучению отдельных фаз движения. Рекомендуются использовать подводящие упражнения.

Что касается обучения рывка гири, необходимо обратить внимание обучающихся на суть движения – “маятник”. Следует указать на основные группы мышц, участвующих в работе – мышцы-разгибатели спины, бедра,

сгибатели предплечья и кисти. Необходимо акцентировать внимание на правильном захвате дужки гири с опорой на основание ладони в положении фиксации наверху.

После опробования рывка в целом нужно перейти к изучению отдельных элементов – махов гирей и смене рук при перехвате. Целесообразно использовать подводящие упражнения.

По освоению техники выполнения отдельных элементов вернуться к изучению и совершенствованию рывка в целом.

Анализируя влияние комплекса средств гиревого спорта на организм молодого человека, мы убедились, что при всем разнообразии форм и методов занятий оздоровительная физическая культура использует два основных пути реализации своего влияния на организм, обеспечиваемые различными физическими механизмами: тренировку и активный отдых.

Без необходимого объема двигательной активности человек не может пройти успешно все фазы созревания, не может реализовать в своей жизни все, что дано генетически, в виде задатков, и является предпосылкой насыщенной и активной жизнедеятельности. Анализ научной литературы свидетельствует о том, что благотворный эффект занятий силовыми упражнениями особенно сказывается на состоянии мышечной и костной ткани, у хорошо тренированного человека мускулатура достигает до 50 % массы тела (против 35-40 % у нетренированного). В мышцах повышается содержание белков, саркоплазмы и сократительного белка миозина. В тренированных мышцах усиливается сократительная способность, улучшается активное и быстрое их расслабление. Коэффициент утилизации кислорода мышцами у тренированных лиц выше, чем у нетренированных. Повышается возбудимость мышц. В результате увеличивается сила и работоспособность мышечной системы.

Наш опыт проведения занятий со студентами с применением средств гиревого спорта показывает, что под влиянием физических упражнений значительно укрепляется весь опорно-двигательный аппарат – кости становятся более массивными, увеличивается прочность связок, сухожилий и хрящей. Со стороны сердечно-сосудистой системы отмечается экономичность работы в покое и при нагрузках малой и средней мощности, максимальная мобилизация всех мощностей при предельной работе. Хорошо тренированных спортсменов в состоянии покоя характеризует редкий пульс (от 40 до 60 уд/мин), тенденция к снижению артериального давления.

Влияние упражнений с гирями на центральную нервную систему сказывается в глубокой перестройке ее функций – в увеличении силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов.

Опыт показывает, что тренированный человек путем волевых усилий способен мобилизовать резервные силы организма, быстро переключиться на другую деятельность. Тренировка ведет к ограничению чрезмерной возбудимости нервной системы, что отражается на всесторонней деятельности человека (движения точны, четки, уверенны).

В разрезе исследования проблемы ценностного отношения к воспитанию физической культуры личности студента мы условно разделили образовательные задачи занятий гиревым спортом на две группы:

- направленные на совершенствование двигательной деятельности, а именно: обучение студентов общим навыкам жизненно-важных движений, формирование у них умений правильно планировать и рационально осуществлять различные двигательные действия, воспитание готовности (установки) быстро и качественно усваивать новые двигательные действия, которые могут пригодиться в дальнейшей жизни и профессиональной деятельности;

- призванные вооружить студентов теоретическими знаниями и практическими умениями использования средств гиревого спорта для укрепления здоровья, закаливание организма, построение правильного режима труда и отдыха, повышение общего тонуса организма и др., т.е. приобщить к здоровому образу жизни.

Общеизвестно, что действенность средств физической культуры в значительной степени зависит от того, насколько сознательно и активно занимающийся выполняет физические упражнения и понимает их целевое значение. Чем качественнее студенты усваивают соответствующие знания, чем глубже происходит у них развитие абстрактно – теоретического мыслительного компонента двигательной активности, тем выше результаты в формировании умений и навыков, развитие физических качеств, воспитании ценностного отношения к гиревому спорту и физической культуры в целом.

Здоровье и физическая работоспособность являются не только условием и базисом для раскрытия творческого потенциала личности, ее профессиональной самореализации, но и служит значимым компонентом конкурентного ресурса студента.

Говоря о гиревом спорте, как элективном виде физкультурно – спортивной деятельности студентов университета необходимо отметить его главные преимущества.

Доступность. Под доступностью понимается, не только наличие минимальной материально – технической базы – спортивного зала и гирь различных весов, но и возможность заниматься спортом девушкам.

Безопасность. Безопасность занятий гиревым спортом достигается за счет соответствия тренировочной нагрузки и веса гирь уровню физической и технической подготовки занимающихся.

Быстрота воздействия. Упражнения гиревого спорта обладают комплексным воздействием на организм занимающихся. Ускоренное развитие функциональных систем организма, наложенное на совершенствование технических действий, позволяет увидеть результат уже через несколько месяцев занятий.

Объективность. Спортивный снаряд, используемый в гиревом спорте, позволяет контролировать уровень подготовленности занимающихся на всех этапах занятий. Единая Всероссийская спортивная классификация дает возможность сопоставить свои результаты с разрядными нормативами.

Список литературы

1. Баранов В.В., Белоновская И.Д., Чепасов В.И. Факторный анализ как инструментарий педагогического знания о саморазвитии студента университетского комплекса/Вестник Оренбургского государственного университета. 2012.-№2.-С.21-27. Режим доступа:<http://vestnik.osu.ru/2012-2/4.PDF>
2. Баранов В.В. Физическая культура[Текст]: учеб.пособие / В.В.Баранов. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 290 с. – Библиогр.: с. 264-268. – Прил.: с. 269 – 289. –ISBN978-5-7410-0875-1. Режим доступа:
http://artlib.osu.ru/site_new/components/com_treb/get_treb.php
3. Гершунский Б.С. Образовательно-педагогическая прогностика: Теория. Методология. Практика: Учебное пособие / Б.С. Гершунский. – М.:Флинта: Наука, 2003.-765с.;143x204мм.- ISBN 5-89349-578-0.- ISBN 5-02-032591-0 (в пер.), 1000 экз.
4. Екишкеев Т.К. Развитие конкурентного вуза на рынке образовательных услуг / Т.К. Екишкеев. – 22/09/2009// Проблемы современной экономики. – 2009 - №02. – С. 375-378.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦВЕТОВОГО ВЛИЯНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Витун Е.В., Витун В.Г.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Многочисленными исследованиями установлено, что цвет играет важную роль в жизни человека. Он не только делает мир разнообразным, но и ориентирует человека в окружающем пространстве, является средством информации и подсказки. Потенциальные возможности цвета настолько велики, что интерес ученых к его изучению с каждым годом только усиливается. При этом, отмечается, что механизм цветового влияния на человека изучен не до конца, многие факты и теоретические положения еще нужно систематизировать и уточнить.

По мнению ученых, цвет качественно и комплексно влияет на психофизиологическое состояние человека, включая изменение состава крови, тонус мышечных сокращений, функцию сердечно-сосудистой системы, восприятие (боли, температуры, времени, пространства, размера, веса), психический статус (эмоциональное состояние, активированность, психическое напряжение) и др.[1].

Предпочитаемый цвет может многое рассказать о чертах характера человека и даже о состоянии его здоровья. Некоторые чувствуют себя комфортно только в одежде определенного цвета и выбирают соответствующую цветовую гамму для интерьера. У каждой личности имеются устойчивые предпочтения, составляющие "личную цветовую шкалу" как одно из проявлений индивидуальности.

По мнению Т.Ю. Тарасовой, люди, предпочитающие в одежде белый цвет, воспринимаются как жизнерадостные и деятельные личности[2].

Красный цвет, по оценкам специалистов, выбирают оптимисты и экстраверты.

Розовый любят женственные натуры, неуверенные в себе.

На синем цвете чаще останавливают свой выбор интроверты.

Предпочтение в одежде голубого говорит о стремлении к романтике.

Приверженность к оранжевому отмечается у общительных, добрых людей с выраженным чувством сострадания.

Зелёный цвет говорит о потребности в уединении и осторожности.

Жёлтый цвет предпочитают подвижные, весёлые, нетерпеливые натуры.

Цвет может повлиять на принятие решения, изменить реакцию или стать её причиной. Под воздействием определённого цвета может подняться давление, а также пропасть или повыситься аппетит.

Цвет пробуждает в нас бессознательную реакцию, которая может различаться в зависимости от личных особенностей человека. Цвет, которому мы отдаём предпочтение в определённый момент жизни, может много поведать о нас самих: о наших проблемах, страхах, стремлениях и т.д.

Даже у маленьких детей есть свои любимые цвета: это легко определить по тому, с какими игрушками малыши чаще всего играют.

В образовательном процессе цвету уделяется достаточное значение, но анализ литературы показывает, что наиболее часто цвет рассматривается в узкопрофильных дисциплинах, например, изобразительное искусство.

Но, соглашаясь с мнением таких ученых как: Х. Айзенк, Ф Биррен, Г. Роршах, мы считаем, что с помощью цвета можно внести существенное разнообразие в любой учебный процесс, в том числе и процесс физического воспитания, и тем самым значительно повысить его эффективность.

Воздействие цвета может оказывать на человека как физиологический, так и психологический эффект. На основании того, что эмоциональное отношение к цвету характеризуется или предпочтением его, или безразличным к нему отношением, или отказом от него, то оно может использоваться в психодиагностике студентов.

При обследовании студентов с помощью цветовой методики, а именно: теста Люшера, можно выявить диагностические признаки эмоциональных нарушений и своевременно распознать специфические критерии эмоциональных расстройств [3].

Теплые цвета, такие как: красный и оранжевый повышают активность вегетативной и усиливают возбуждение центральной нервной систем. Это приводит к увеличению развития скоростно-силовых качеств.

В свою очередь, усиливающаяся под влиянием теплых цветов возбуждение приводит к ухудшению точности движений, увеличению частоты сердечных сокращений и частоты дыхания, повышению артериального давления, в результате чего снижается выносливость.

Холодные цвета (синий, голубой) производят успокаивающий эффект. Они снижают активность симпатического отдела и усиливают активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, в связи с чем, уменьшаются частота сердечных сокращений и частота дыхания, снижается артериальное давление, что приводит к снижению развития скоростно-силовых качеств.

Жёлтый цвет – тонизирует, «согревает», стимулирует умственную и мышечную активность, наполняет оптимизмом, снимает печаль.

Зелёный – успокаивает, снимает напряжение, снижает артериальное давление, повышает умственную работоспособность, концентрацию внимания.

Предполагается, что желтый и зеленый цвета способствуют развитию выносливости.

Таким образом, из отмеченного выше можно сделать вывод, что следует использовать тот или иной цвет в зависимости от задач занятия по физической культуре или тренировочного процесса.

Например, пловцам можно предложить надевать очки с различными цветными стеклами, периодически меняя их для снижения монотонности работы, а также для выполнения задач занятия. Если на занятии развивается выносливость, и спортсмены плывут на длинную дистанцию им можно предложить надеть очки голубого или зеленого цвета. Если на занятии даются

задания, способствующие увеличению скорости, очки могут быть оранжевыми и т.д.

Использование очков с цветными фильтрами получило широкое распространение и в практике спортивной подготовки лыжников, биатлонистов, легкоатлетов, подбирающих цвет фильтров в соответствии с решаемыми на тренировочном занятии задачами.

Согласно наблюдениям специалистов очень важно подобрать правильную цветовую гамму для помещения, в котором проводится занятие или тренировка.

Длительное нахождение в условиях цветовой бедности окружающей обстановки может привести к появлению астенических эмоций, задержке интеллектуального развития у занимающихся. Вместе с тем продолжительное пребывание в помещении с яркими красками с преобладанием красно-оранжевых цветов, оказывает на организм человека возбуждающее действие и может вызывать раздражительность и агрессивность.

Целесообразно выбирать для стен насыщенные цвета теплой зоны спектра, такие как: кремовый, палевый, розовый с большим коэффициентом отражения. Данные цвета делают помещение нарядным, а отраженный от стен цвет придает коже занимающихся приятный, здоровый оттенок.

В процессе физического воспитания специфика цветового влияния может быть использована для отдыха и восстановления, оптимизации психофизических функций, трансформации восприятия окружающего пространства – например, путём изменения цвета освещения в физкультурном зале или его частях с помощью цветных ламп или абажуров.

Как пишет известный российский учёный профессор Н.Г. Озолин, применение жёлтого и розового освещения в спортивном помещении создаёт иллюзию солнечного дня даже в пасмурную погоду, способствует формированию положительного эмоционального фона. Ярко-красное или оранжевое освещение увеличивает результативность в спринте и скоростно-силовых упражнениях. Жёлтое освещение повышает отчётливость движений в большом полуосвещённом помещении. Мягкое зелёное освещение способствует повышению выносливости, помогает быстро восстанавливаться во время отдыха [4].

Также заслуживает внимание и окраска спортивного инвентаря. При подборе спортивного оборудования следует учитывать, что занимающиеся предпочитают простые, яркие, насыщенные цвета, действующие как сильные, активные раздражители и способствующие привлечению непроизвольного внимания. Например, предметы для развития силы, гантели или медицинболы также будут по-разному восприниматься студентами в зависимости от их цвета.

В качестве эксперимента студентам было предложено взять гантели для занятий, который были одинаковой формы и одинакового цвета и одинакового веса, но разных цветов: черного, белого и оранжевого.

Были разобраны гантели белого и оранжевого цветов: 64 % студентов предпочли белые гантели, 36% – оранжевые, черные гантели не выбрал никто.

Практически то же самое произошло при выборе студентами досок для плавания, которые были белого, голубого и черного цвета. Это происходит,

потому что инвентарь, окрашенный в темный цвет производит впечатление более тяжелого, чем он есть на самом деле.

Цвет может выполнять и сигнальную функцию, помогая различать различные объекты или людей, например, игроков различных команд.

На физкультурных занятиях для лучшей организации внимания можно рекомендовать использование всеми занимающимися одинаковой спортивной формы неброских оттенков. Подойдут, например, белая футболка и шорты чёрного или тёмно-синего цвета. Одежда педагога по цветовому решению должна отличаться от одежды занимающихся, помогая им быстрее находить руководителя в спортивном зале и реагировать на его команды и указания.

Приоритет в разработке системы «цветов безопасности» принадлежит крупному специалисту по функциональному цвету Ф.Биррену:

- красный – запрещающий;
- желтый – внимание, возможна опасность;
- зеленый – безопасность;
- синий – информация [5].

Цвет как сигнал используется при выделении разметки и границ игровых площадок. Для этих целей наиболее подходит белый цвет, который контрастирует с полом любой окрашенным в любой тон.

В заключение мы считаем необходимым отметить, что актуализация возможностей цвета, лишь частично освещена в данной работе, но на самом деле открывает дополнительные перспективы для повышения эффективности образовательного процесса, в частности процесса физического воспитания, а значит, заслуживает более пристального внимания специалистов в данной области.

Список литературы

1. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: Издательский Дом "БАХРАМ-М", 2008. - 672 с. стр.92 - 109.
2. Тарасова, Т.Ю. Мой цвет / Т.Ю. Тарасова. – Изд-во: «БХВ-Петербург», 2005. – 64 с.
3. Витун, Е.В. Возможности теста Люшера (8-ми цветовой вариант) в диагностике характерологических и поведенческих особенностей студентов с различным уровнем физической подготовки./ Е.В. Витун, С.В. Нотова, Е.С. Петросиенко, И.И. Черемушникова. – Вестник Оренбургского государственного университета, 2010. - № 12. – С.108-110.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – 864 с.
5. Birren, F. Color psychology and color therapy: A factual study of the influence of color on human life. New York., 1961. – 302 p.
6. Базыма, Б.А. Психология цвета : теория и практика / Б.А. Базыма. – СПб:Речь, 2005. – 205 с.
7. Ильин, Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин. – Изд-во: «Питер», 2012. – 352 с.

8. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. / Е.П. Ильин. – Изд-во: «Питер», 2011. – 512 с.

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Витун Е.В., Витун В.Г., Горшенина И.В.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Физическая культура как учебная дисциплина, является обязательной для всех специальностей вуза, служит средством формирования всесторонне развитой гармоничной личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов необходимого для будущей профессиональной деятельности [1].

Физическая культура предоставляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. Она воспитывает умение воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела.

Накопленный опыт показывает, что средства физической культуры обладают универсальной способностью решать проблемы укрепления здоровья студентов и формирования здорового морально-психологического климата в коллективе и в обществе в целом. С помощью грамотно подобранных средств физической культуры можно направленно изменять показатели физического и функционального состояния организма студентов, и также воздействовать на их психофизиологические возможности.

Как учебный предмет физическая культура имеет сложное строение. Кроме воздействия на физические, функциональные, психофизиологические качества студентов физическая культура является процессом планомерного, систематического воздействия с целью дать студентам возможность приобрести знания и понимание значения физической культуры для будущей профессиональной деятельности [2].

Физическая культура выполняет достаточное количество функций, а именно: общекультурные, специфические, внутренние.

Понятие «функции» отражает главным образом объективно присущие тому или иному явлению, процессу свойства; их внешнее проявление [3].

Рассматривая функции физической культуры мы имеем в виду те ее свойства и их проявления, ту ее роль, которые она выполняет для удовлетворения потребностей общества и личности.

Первая группа функций – *общекультурные*, они характеризуют физическую культуру как часть культуры общества и отражают связь физической культуры с другими видами культуры.

К числу основных общекультурных функций можно отнести:

- эстетическую;
- нормативную;
- нравственную;
- образовательную.

Вторая группа функций – *специфические*, они характеризуют свойства физической культуры как самостоятельного вида культуры и более конкретно

отражают специфику физической культуры для формирования физической культуры личности.

Основными специфическими функциями физической культуры являются:

- воспитательная;
- обучающая;
- развивающая;
- профессионально-прикладная.

Третья группа функций физической культуры – внутренние, которые характерны для компонентов физической культуры.

К ним можно отнести:

- функции физической культуры;
- функции профессионально-прикладной физической культуры (ППФК);
- функции спорта.

В аспекте нашего исследования мы более подробно рассматриваем одну из специфических функций физической культуры, которая наиболее необходима в процессе профессиональной подготовки в вузе – профессионально-прикладную.

Профессионально-прикладная функция выражает возможность использования физической культуры в подготовке человека к специфике конкретной образовательной и профессиональной деятельности. При этом происходит формирование и развитие тех личностных качеств, двигательных умений и навыков, которые будут способствовать повышению эффективности профессиональной подготовки и конкретной профессиональной деятельности.

Высокоразвитое современное производство требует повышенного напряжения умственных, психических, физических сил, дополнительных нагрузок на функциональные системы организма.

В процессе осуществления профессиональной деятельности и в повседневной жизни человеку постоянно приходится преодолевать какие-либо трудности, противостоять стрессовым ситуациям. Сохранять внутреннюю гармонию, уравновешенность позволяет психологическая устойчивость личности.

Вопросами психологической устойчивости личности занимались различные ученые (Г.С. Никифоров, А.В. Петровский, В.Б. Куликов), так как данное качество имеет большое практическое значение, позволяя уберечь человека от личностных расстройств, создавая основу для полноценного психического здоровья и высокой работоспособности.

Под общей психологической устойчивостью понимают способность сохранять устойчивость психических процессов при сильном утомлении и различных неблагоприятных воздействиях [4].

Данное качество не передается по наследству, оно развивается вместе с формированием личности.

Различают три аспекта психологической устойчивости личности:

- стойкость, стабильность;
- уравновешенность, соразмерность;

- сопротивляемость.

Стойкость проявляется в преодолении трудностей, как способность сохранять веру в себя, быть уверенным в себе, своих возможностях, как способность к эффективной психической саморегуляции.

Уравновешенность представляет собой способность соразмерять уровень напряжения с ресурсами своей психики и организма.

Сопротивляемость – способность противостоять чему-либо как в отдельных аспектах жизнедеятельности, так и в выборе своего образа жизни в целом.

Целью нашего исследования мы поставили определить и оценить общую психологическую устойчивость студентов на занятиях физической культурой.

В результате занятий физической культурой у студентов возникает необычное по интенсивности и деятельности физическое и психическое напряжение, превышающее обычные повседневные нормы.

Оценка общей психологической устойчивости может осуществляться при помощи сопоставления результатов физических упражнений на координацию движений, на внимание, быстроту после выполнения упражнений носящих длительный характер, упражнений на выносливость.

В своем исследовании мы использовали две пробы с нагрузкой.

Первая проба заключалась в выполнении упражнения на координацию движений и упражнения на выносливость.

Вторая проба – в выполнении упражнения на координацию движений и упражнения с вестибулярными нагрузками.

Для исследования были привлечены студенты третьего курса факультета экономики и управления ОГУ (n=64).

При проведении первой пробы студенты должны были выполнить броски теннисного мяча с расстояния 5м в цель (в нарисованный на стене круг). Предлагалось выполнить 5 попыток. Затем студенты пробегали кросс – 1 км и снова выполняли броски в цель.

Сравнительный анализ проведения пробы №1

Таблица 1.

Кол-во точных бросков	До выполнения упражнения на выносливость (1 км)	После выполнения упражнения на выносливость
5	8	6
4	14	10
3	15	12
2	16	21
1	7	8
0	4	7

Сравнительный анализ точности выполненных бросков до выполнения упражнения на выносливость и после представлен в таблице 1.

Данные таблицы 1 показывают, что произошло снижение результатов в координации и точности движений, что свидетельствует о недостатках психологической устойчивости на фоне физических нагрузок.

Вторая проба предусматривала выполнение бросков баскетбольного мяча с расстояния 3-5 м (5 попыток) в нарисованный круг на стене. Сразу после выполнения бросков студенты выполняли упражнение с вестибулярной нагрузкой.

И.П. – наклон, стоя согнувшись, руками коснуться носков ног.

1 – быстро выпрямиться и откинув голову назад повернуться на 360 градусов, переступанием обеих ног;

2 – вернуться в И.П.

Выполнить упражнение 10 раз.

После вестибулярной нагрузки студентам было предложено снова выполнить броски баскетбольного мяча в цель.

Анализ результатов бросков до вестибулярной нагрузки и после представлен в таблице 2.

Сравнительный анализ проведения пробы №2

Таблица 2.

Кол-во точных бросков	До выполнения вестибулярной нагрузки	После выполнения вестибулярной нагрузки
5	6	4
4	11	9
3	15	17
2	20	19
1	7	8
0	5	7

Результаты таблицы 2 так же говорят нам о снижении результатов в бросках, что свидетельствует о недостатках в психологической устойчивости на фоне вестибулярных нагрузок (при этом по результатам медицинского осмотра студенты являются практически здоровыми и относятся к основной группе).

Подводя итоги нашего исследования, мы можем сделать вывод о том, что для повышения уровня психологической устойчивости студентов необходимо внести изменения в организацию процесса физического воспитания. В процессе занятий следует развивать определенные физические качества (выносливость) и психофизиологические (координацию движений)

В каждое занятие следует обязательно включать упражнения из профессионально-прикладной физической культуры.

К ним можно отнести упражнения развивающие координацию движений: упражнения на равновесие, кувырки вперед-назад, различные эстафеты, бег с препятствиями и т. д.

Также необходимо использовать упражнения для развития выносливости, например, серийные упражнения в беге, плавании, в передвижении на лыжах, интенсивные спортивные игры, специальные упражнения, связанные с задержкой дыхания.

Кроме указанных средств преподаватель должен предоставлять студентам учебный теоретический материал по следующим основным вопросам:

- сущность профессионально-прикладной физической подготовки и ее задачи;

- особенности профессии и требования, предъявляемые ею к психическим и физическим качествам, а также к двигательным навыкам человека;

- основы организации и методики профессионально-прикладной физической подготовки;

Следует отметить, что в результате систематического использования физических и психических напряжений в процессе занятий по физическому воспитанию нагрузки станут для студентов привычными.

Положительный эффект таких занятий будет способствовать укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических и психических качеств, что, в свою очередь, приведет к повышению общей психологической устойчивости организма.

Список литературы

1. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2010. – 272 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. – М. – Краснодар, 2004. – 160 с.
3. Философский словарь / Под редакцией И.Т. Фролова. – М.: Республика, 2001. – 719 с.
4. Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие. /В.Л. Марищук, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 1984. – 191 с.
5. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.
6. Бодалев, А.А. Общая психодиагностика / А.А. Бодалев, В.В. Столин. – Спб.: Изд-во «Речь», 2000. – 440с.

СРАВНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ С ЕВРОПЕЙСКИМ

Гилазиева С.Р.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Реформы системы высшего образования в нашей стране по принципам Болонской конференции привели к созданию новых государственных стандартов. Основная цель, которых преобразование повышения качества образования на основе разработанных критериев, доступных для сравнения с европейским образованием

Инновационные методы, используемые в системе образования специалистов требуют более широкого взаимодействия всех звеньев на этапах образования и по всем направлениям. Несомненно, должно измениться и преподавание физической культуры в вузе которое должно учитывать все новейшие веяния и изменения социальной политики государства, направленной на увеличение трудоспособного возраста рабочего населения страны. В странах Евросоюза такие программы давно разработаны и действуют.[1].

Намеченная к внедрению единая для всех групп населения система физического воспитания имеет ряд недостатков, но сторонники практического внедрения осознают, что главным социально значимым результатом является каждый человек, который должен быть готов не только к работе, но и к условиям производства, и как апофеоз воспроизводству человека. Не просто биологического вида, а рождение ребенка без морфофункциональных отклонений, что в последнее время бывает все реже и реже, но и психически полноценного человека, т. е. одухотворенной, нравственной личности. Для этого нужно предусмотреть в программах по физическому воспитанию населения не только оздоровление человека, но и формирование компетентности в сфере физической культуры. Поэтому между образом жизни, сохранением профессионального долголетия и компетентностью в вопросах физической культуры должен стоять знак равенства.

Переосмысление цели и задач физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры на производстве в системе непрерывного образования. Необходимость расставления акцентов в учебных программах по физической культуре, и пересмотрения тех их частей, в которых физкультурное образование ориентировано на, увеличение лекционных часов, осознание сущности культуры, понимание значения взаимосвязи потребностей и деятельности во всестороннем и гармоничном развитии человека [2, 3].

Программа модернизации физической культуры принятая в нашей стране и обеспечивающая преемственность программ физического воспитания для всех групп населения и социальных институтов (дошкольных учреждений, учебных заведений, предприятий, неформальных объединений и т. д.). Главным в принятой программе является необходимость личного изменения каждого человека к физической культуре, и всеобщего понимания ее огромного значения для общенародной и личной человеческой ценности. Разработка

«технологий» и переосмысления такого понятия, как физическая культура личности, вот действительность которую нужно воплотить в жизнь.

Усовершенствование учебных планов подразумевает включение общенаучных, общественно-политических, медико-биологических, педагогических, спортивно-педагогических, специально спортивных дисциплин. Лекционный курс обязательно учитывает особенности практических занятий и избранной специальности, а также совершенствование и личного спортивного мастерства.

Целью модернизации программ по физической культуре является формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности, которая должна становится для них источником получения психосоматического комфорта. Только личностный интерес, опирающийся на положительные эмоции к физкультурно-спортивной деятельности и вызванным внутренними побуждениями, говорит о позитивном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие и воспитание личности. Но не нужно забывать, что неотъемлемым условием повышения работоспособности студента средствами физической культуры является определение оптимального уровня двигательной активности [3].

В основополагающих документах, таких как Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и принятая «Национальная доктрина образования» рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств эффективного решения социально-экономических задач общества, профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержки высокой умственной и физической работоспособности молодежи, воспитания патриотизма, подготовки молодежи к защите Родины, укрепления дружбы между народами и др. [4]. Работу преподавателей на кафедрах физического воспитания вузов нужно сосредоточить на вопросах по созданию условий и формированию у студентов навыков самовоспитания, саморазвития, самосовершенствования. Включение студентов в пространство физической культуры и воспитание у них мотивации, потребности и интереса, ценностных ориентаций с учетом состояния собственного здоровья.

Государственный стандарт физкультурного образования предмета «Физическая культура», содержит минимальные требования обеспечивающих всех студентов освоением базовых основ физической культуры, без которых невозможно эффективное осуществление здоровой жизнедеятельности. Стандарт - это определение того, что студенты должны знать и уметь делать. Стандарт позволяет объективно оценить уровень физкультурного образования, создать условия для дальнейшего использования богатейшего и разнообразного материала физической культуры направленного на решение задач по формированию физической культуры личности, адаптацию к профессиональной деятельности и жизни в обществе, на создание основ самостоятельных занятий и осознанного выбора, и освоения профессиональных программ [1].

По мнению ведущих специалистов нашей страны в преподавании физической культуры в вузе нужно использовать спортизированный подход, т.е. проводить занятия на основе вида спорта, который интересен той или иной группе студентов. Но не нужно упускать из вида и тех студентов, которые не проявляет активности на занятиях физической культурой, но и не пропускают занятия, т.е. посещают занятия, но без явной активности. Для таких студентов нужно обязательно предусмотреть занятия общефизической и спортивно-оздоровительной подготовкой в которых нужно также включать элементы всех видов программы, таких как волейбол, баскетбол, футбол, аэробика, атлетическая гимнастика, легкая атлетика. Именно такой подход к занятиям физической культурой формирует потребностно-мотивационную сферу личности студента.

Модернизированные программы ФГОС по обозначенным подходам и представлениям совпадают с программами физического воспитания стран Евросоюза и Америки. Так в Америке (С.И. Гуськов, А.О. Куратов) программы по физическому воспитанию разрабатываются каждой школой самостоятельно, обязательно учитывая рекомендации главной государственной программы «Физикл бест».

В школах Японии цель физического образования - это воспитание людей, здоровых телом и духом, улучшение их физической подготовленности и привития определенных навыков. Физическая активность и долголетие, для японцев обязательное условие и трудовой деятельности. Ведь только в Японии при приеме на работу занятия физической культурой стоят 4 пунктом в списке обязательных требований (в странах Скандинавии на 7, в России на 11, или вообще отсутствует).

В Европейском сообществе физическое образование призвано решать оздоровительные и образовательные задачи, представить движение как средство познания и повседневного поведения, выработать умение самостоятельно заниматься физической культурой в течение всей жизни и др.

В Польше система физического воспитания носит имеет здоровьесформирующую направленность и готовит молодежь к осознанному ведению здорового образа жизни.

В Германии в качестве основных задач рассматриваются:

- 1) регулярность занятий физической подготовкой;
- 2) теоретическая подготовка;
- 3) методико-практическая подготовка;
- 4) интенсивность учебного процесса, направленного на повышение уровня физической подготовки;
- 5) профессионально-прикладные навыки, необходимые для будущей профессиональной деятельности, службы в армии;
- 6) углубленные тренировки и участие в соревнованиях как средство для привлечения к самостоятельным занятиям спортом.

В Германии давно и эффективно применяется спортизированный подход на занятиях физической культурой. Содержание учебных программ разработанных ведущими специалистами страны К. Ауэрбах, К. Концер, П.

Фосс, Ф. Шуберт, А. Цойнер и др., также предусматривает и спортивно-оздоровительную направленность физического воспитания.

В странах Скандинавии, в программах предусматривается выделение трех часов в неделю с соответствующей дифференциацией материала для различных типов школ. Основные задачи, которые решаются программами этих стран это повышение уровня физической подготовленности и спортивных достижений учащейся молодежи, повышению их эмоционального, эстетического, социального и этического развития. Как у многих зарубежных стран главным является закрепление навыков активного образа жизни и оздоровительной физкультуры на всю последующую жизнь.

Становится очевидным, что «мода на здоровье» осознано или просто «за компанию», но привлекает молодежь к занятиям физической культурой, которая начинает осознавать ценности физической культуры.

Из всего рассмотренного можно сделать следующие выводы: физкультурное образование включает в себя физическое обучение и физическое воспитание, физическое развитие и физическое здоровьесбережение, обеспечивающие высокий уровень физической культуры личности. Рассмотренные выше приоритеты относятся к личностно ориентированной модели образовательного процесса, и связаны с созданием условий для проявления и развития особенностей личности каждого студента, его индивидуальности, и свободы выбора траектории развития каждого студента в образовательном процессе.

Таким образом, анализируя программы зарубежных стран можно выделить общее во всех программах. Во всех странах уделяется большое внимание физической культуре. Единственное различие это личностная заинтересованность граждан и как уже было сказано поощрение или спрос правительства с граждан (учет физической подготовки при приеме на работу). Возможно если в нашей стране будет предъявляться больше требований к старшему (работающему населению), то и молодежь будет зная, что эти требования будут предъявлены и ей, будет придерживаться этих требований и осознав необходимость вынужденных занятий будет тянуться к занятиям физической культурой самостоятельно.

Литература

- 1. Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005, № 5.*
- 2. Витун Е.В. К вопросу о необходимости повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой / Е.В.Витун, В.Г.Витун // Матер. Всерос.науч.-практ. конф.(с международным участием). – Оренбург, 2014. С.3937-3941.*
- 3. 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.

4. Концепция развития физической культуры // Теория и практика физ. культуры, 1990, № 3.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ПЕРИОД ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Глухов К.В.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

В современном российском обществе существенно повысилась роль осознания молодыми людьми потребности формирования, развития и сохранения здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни, профилактика индивидуального здоровья, занятия физической культурой и спортом как индивидуально, так и в группе определяют критерии общей культуры современной молодёжи.

Здоровый образ жизни необходимо воспринимать как социологический ресурс, который позволяет осуществлять сложные социальные процессы, обеспечивает социализацию личности, тем самым подготавливает молодого человека к сложной и динамичной среде общества и увеличивает среду здорового поколения. Это вызвано, прежде всего, стремлением обеспечить политическую и социальную стабильность самого государства, а также потребностями развития современной рыночной экономики, т.к. необходимы образованные и здоровые граждане, а значит непрерывный демографический рост самого населения [1, с. 9].

Основным показателем уровня и качества здорового образа жизни являются занятия физической культурой и спортом.

Занятия физической культурой призваны сопровождать человека на протяжении всей его жизнедеятельности и, как правило, формируются и получают своё исключительное развитие в детстве и подростковом возрасте.

Занятия спортом – это сознательное и ответственное самовыражение стремления молодых людей в достижении определённых спортивных результатов.

Не случайно Президент РФ подчеркивает: «Важнейшее направление – развитие физической культуры и спорта, особенно среди молодежи. Нужны новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий, прежде всего для детей младшего возраста. Именно в этом возрасте, на всю жизнь закладываются привычки и интересы, и нужно их сформировать. Считаю необходимым поддержать и идею создания ассоциаций студенческих спортивных клубов. Эта организация призвана не только содействовать развитию студенческого спорта, но и стать в известном смысле социальным лифтом для талантливой, целеустремленной и активной молодежи» [2].

Массовый характер и общая цель спорта в сочетании с культурно-нравственными ценностями, профессиональным и физическим развитием составляет основу современного информационного общества. Гуманистические идеи, которые активно внедряются и развиваются в спорте, спортивном воспитании, осуществляют взаимосвязь с идеями и теориями педагогики, психологии, социологии.

Общепризнанным является тот факт, что сфера массового спорта призвана решать многие социально-экономические проблемы, такие, как интеграция общества, отвлечение молодежи от пагубных привычек, профилактика заболеваний, увеличение средней продолжительности жизни и её качественного уровня [3].

Сообразно с этим, тенденция развития физической культуры и спорта является неотъемлемой частью социальной политики государства, которая призвана воплотить в жизнь гуманистические идеи, ценности и нормы в процессе демократических преобразований в современной России.

Многочисленный опыт различных стран показывает, что спорт и средства физического воспитания при комплексном взаимодействии способны кардинально повысить уровень здоровья населения, морально-психологического климата в коллективе и всего общества в целом.

По мнению многих учёных физическая культура и спорт способны выполнять все возложенные на них функции при охвате населения спортивными услугами в 30 %. В настоящее время по различным оценкам, в России показатель охвата спорта и физичкой культуры составляет 7-8 % населения. Разница между отечественными и зарубежными показателями составляет более 50 % [4].

В настоящее время существенно повысилась роль социологических исследований, позволяющих объёмно и системно изучить многообразие факторов, влияющих на социальную деятельность в области развития физической культуры и спорта.

Особое значение физическое воспитание приобретает среди молодежи в период получения образование в высшем учебном заведении, так как данный период является наиболее сложным для адаптации и социализации в обществе и профессиональном становлении. Следовательно, спорт как социальный ресурс является фундаментом образования, физического и духовного становления молодого поколения.

По нашему мнению возрастает научный интерес к таким проблемам как: уровень занятия спортом во время получения высшего образования; количество людей, занимающихся спортом; показатели результатов индивидуальных спортивных достижений, а также уровень обеспечения и затрат на занятия спортом.

С этой целью проанализируем результаты прикладного социологического исследования, проведенного студенческой группой 12ПрофО(б)ППД на кафедре философии науки и социологии, факультета гуманитарных и социальных наук «Оренбургского государственного университета» в сентябре 2015 года.

Используя методы социологического исследования, получены следующие результаты в студенческих группах исследуемого факультета.

Общее количество опрашиваемых респондентов: 40 человек.

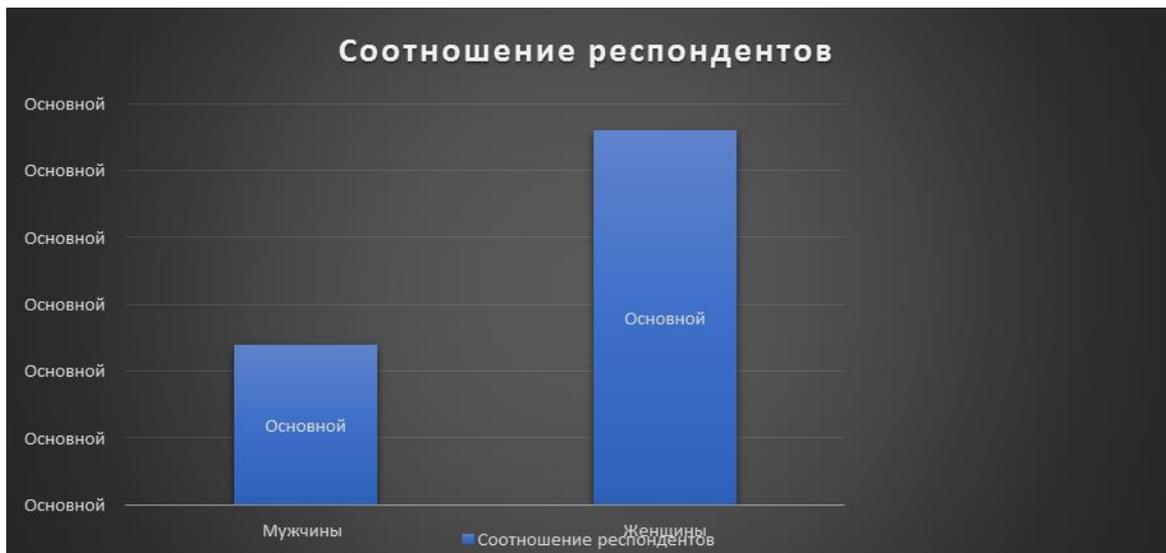


Диаграмма 1 Соотношение опрошенных респондентов по половому признаку составляет

Среди опрошенных студентов количество занимавшихся спортом до поступления в университет составляло: 26 респондентов.

Виды спорта, которыми занимались респонденты до поступления в университет:

1. Борьба
2. Футбол
3. Туризм
4. Волейбол
5. Легкая атлетика
6. Баскетбол
7. Аэробика
8. Настольный теннис
9. Плавание
10. Бокс
11. Хоккей
12. Тхэквондо

Тенденция занятия спортом в двух и более секциях.



Диаграмма 2 Количество посещаемых секций

Важную роль в занятии спортом играет место занятия спортом, и количество времени, которое уделяется спортивным занятиям. Так среди респондентов были выявлены предпочтения по месту занятия спортом, а именно: спортклуб выбрали – 8; спортзал – 18; стадион – 12; тренажерный зал – 8 респондентов.

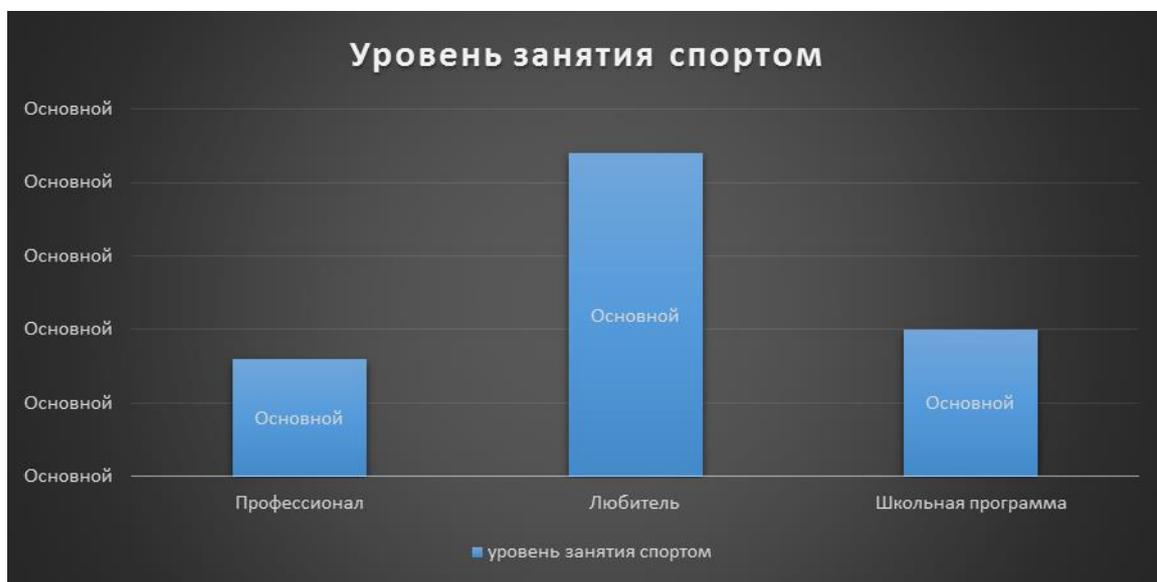


Диаграмма 3 Уровень занятия спортом

Из числа опрошенных студентов на занятие спортом готовы уделять: 1 час – 8; 2 часа – 20; более 3 часов – 10 респондентов. При этом по результатам анкетирования стало известно, что спортом в группе (компании) занимаются 26 респондентов из общего числа респондентов. Учебным временем, ради тренировок готовы пожертвовать 6 респондентов из 40 опрошенных, при этом

трудности в учебной деятельности из-за занятия спортом не испытывают 30 респондентов и 2 (двое) затрудняются в ответе.



Диаграмма 4 Уровень финансовых затрат на занятие спортом

По результатам анкетирования стало известно, что спортивную стипендию или зарплату получают 4 респондента из общего числа.

Большая часть при занятии спортом испытывают эмоции радости – 22, счастья – 14, усталости – 4, злобы – 2, нейтральные чувства – 8 респондентов.

Среди общего числа респондентов чувствуют себя позитивно – 10; испытывают чувство недостатка – 24 респондента, если им не удалось потренироваться; негативно – 4 и 2 на уровне эмоционального подъема.



Диаграмма 5 Спортивная карьера

В соответствии с проведенным анализом социологического исследования можно сделать вывод о том, что общий уровень занятия спортом среди опрошенных респондентов находится на уровне предпочтений, т.е. на любительском уровне, исходя из интересов и потребностей самих молодых людей. При этом соотношение уровня профессионального занятия спортом во время получения высшего образования и уровнем занятия спортом в школьные годы составляет примерно 5:4, что свидетельствует об устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию в период получения образования в высшем учебном заведении.

Установлено, что уровень мотивации и психического состояния в период занятия спортом находится на высоком уровне. Как правило, большинство респондентов испытывают чувства и эмоции радости в процессе занятия спортом.

Актуальным остается вопрос о финансировании и поощрении студентов за занятия спортом и достижения спортивных результатов. Данный вопрос связан с уровнем затрат на занятие спортом в студенческие годы, так 75 % опрошенных отметили, что уровень затрат во многом зависит от их собственных усилий и желательно, чтобы материально стал более доступным.

Следовательно, занятия спортом в студенческие годы являются актуальным направлением развития и укрепления здорового образа жизни молодых людей, новаторов XXI века. Самостоятельные занятия спортом в студенческие годы способствуют становлению талантливой, целеустремленной и активной молодежи, а также повышению образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры. Это колоссальный социальный ресурс нашего общества, в котором востребованы образованные и здоровые граждане.

Ориентация на здоровый образ жизни, профилактика индивидуального здоровья, занятия физической культурой и спортом как индивидуально, так и в группе определяют критерии общей культуры современной молодёжи.

Список литературы

- 1. Хамидуллин, Н. Р. Государственная политика социальной защиты населения в постсоветской России [Текст]: монография / Н. Р. Хамидуллин; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Оренбург. гос. ун-т». – Оренбург: Экспресс-печать, 2014. – 164 с. – ISBN 978-5-905383-44-1.*
- 2. Послание Президента РФ Федеральному Собранию Российской Федерации от 4.12.2014 г. // Российская газета. – 2014. – 5 декабря.*
- 3. Тузиков, А. Р. Государственное проектирование общественного здоровья в России сквозь призму социологии [Текст]: монография / А. Р. Тузиков. – Казань, КГТУ, 2009. – 205 с. – ISBN: 978-5-7882-0684-4.*
- 4. Осипов, Г. В. Социология в Западной Европе и США / Г. В. Осипов. – М.: Норма, 2001. – 576 с. – ISBN 5-89123-244-8.*

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Грищенко О.М., Голикова Е.М., Бровиков Д.В.

**Оренбургский государственный педагогический университет,
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург;**

Проблемой состояния здоровья школьников и учащейся молодежи в последнее время было заинтересовано большое количество ученых. Известен факт, что вчерашние школьники, поступая в средние и высшие учебные заведения, уже обладают значительным набором заболеваний, и хронификация учащихся увеличивает число освобожденных от занятий физической культуры по состоянию здоровья, относя их к числу подготовительной медицинской группе.

На сегодняшний день специалисты здравоохранения установили, что состояние здоровья человека на 50 % зависит от здорового образа жизни, вследствие чего основной задачей считается сбережение здоровья и формирование культуры здорового образа жизни [3].

Так как учащиеся большую часть времени проводят в помещениях, а если и гуляют на улице, то при современной экологии города, это дополнительно снижает уровень здоровья. Для решения данной проблемы для учащихся были организованы занятия по спортивно-оздоровительному туризму с учётом индивидуальных возможностей.

Туризм способствует не только физическому развитию, закалке организма, познанию живой природы, расширению кругозора, овладению навыкам поведения в природе, обеспечению туристско-спортивной подготовке, но и значительную роль играет в организации содержательного досуга учащихся.

Так же известно, что туризм - одно из самых эффективных способов воспитания учащихся. Приучая их к самостоятельности, заботе о ближних, формирует основы здорового образа жизни, дает многие необходимые навыки. [1] Обладая специфическим комплексом познания окружающей жизни, вырабатывает морально-волевые качества, осваивает подобные профессии и активное участие в сохранении окружающей среды. Познавая, опережая, оценивая действительность в ее живой исторической динамике.

Важным положительным фактором туризма является повышение здоровья учащихся за счет получения необходимых навыков и автономного существования в условиях отрыва от цивилизации. Другими словами, туризм является важным аспектом для приобретения физических навыков и социализации.

В походах и путешествиях у учащихся развиваются многие ценные физические качества человека: выносливость, сила, быстрота, ловкость, увеличивается работоспособность и т.д.. [3].

Свойственные туризму значительные, но равномерно распределенные во времени физические нагрузки способствуют укреплению здоровья туриста, а жизнь на природе позволяет приобрести полезные навыки и умения[2].

Основываясь на данные положения, была организована группа учащихся, которые начали активно обучать технике прохождения дистанции по спортивному туризму, ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.

Занятия проходят 3 раза в неделю. На занятиях изучаются различные способы прохождения полосы препятствий, что способствует развитию различных групп мышц, мелкой моторики и логического мышления.

Одним из занятий, проходящий во время тренировочного процесса, было преодоление препятствий.

Задачами которого являлись:

1. Укрепление мышечного тонуса
2. Совершенствование навыков в преодолении препятствий.
3. Воспитание чувства коллективизма.

Перед занятием было акцентировано внимание на готовность учащихся к занятию, их самочувствие и ознакомление с правилами поведения на занятиях по туризму.

В качестве разминки ,в подготовительном блоке, было проведено:

1. Совершенствование различных видов ходьбы (на носках, на пятках, полу-присед и т.д.);
2. бег с изменением темпа и направления;
3. совершенствование комплекса О.Р.У. с гимнастической палкой и мячом:

В основном блоке проведены соревнования с элементами прохождения туристических препятствий: маятник, параллельная переправа, этап «бревно». Данные препятствия воздействуют на развитие выносливости, координационных способностей и быстроты. При движении по пересеченной местности работали мышцы рук, ног, туловища, высокие требования предъявлялись к деятельности органов кровообращения и дыхания.

Данное занятие не только сплотило занимающихся, но и дало начало развития личностных качеств, двигательных способностей, памяти и повышению самооценки, имело эмоциональную окраску.

Учитывая все особенности физического воспитания учащихся, возрастные особенности, была выявлена необходимость вводить в методику специально-ориентированные занятия: развивающие игры для воспитания и формирования двигательных способностей, походы для проведения дней здоровья, закаливание водой, воздухом, солнцем; спортивные игры, преодоление полосы препятствий; оздоровительное влияние природной среды и психофизическая активность на свежем воздухе.

Во время тренировочного процесса повышается приспособленность к изменениям окружающей среды; формируются, закрепляются и становятся универсальными двигательные навыки.

В процессе туристской деятельности расширяется коммуникативная

сфера учащихся, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения, создаются условия для формирования нравственных качеств личности. По окончании тренировочного макроцикла школьники участвовали в первенствах и чемпионатах по спортивному туризму.

Одним из показателей успешной внеурочной деятельности является и призовые места на соревнованиях, что характеризует повышение двигательной активности и улучшение общего здоровья.

В туризме невозможно без систематического тренировочного процесса, который является составной частью туристической подготовки и в то же время неразрывно связанного с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма

На основании выше сказанного, основным выводом является то, что туризм, как форма активного и дополнительного образования, полезен всем учащимся. При этом положительным явлением можно отметить о разности возраста учащихся. Это способствует формированию личностных качеств, как доброта, ответственность, уважение. Туристские походы, соревнования, проводимые на природе, разрывают напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают ребятам заряд бодрости и энергии, позволяют работать с творческим подъемом и хорошим настроением.

Список литературы:

- 1. Курашин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2004*
- 2. Егорьев, А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О. Егорьев // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №2 –С.53-56*
- 3. Магомедов Р.Р. Структура подготовки специалистов по спортивно - оздоровительному туризму // Теория и практика физической культуры. - 2013.- №7.*

ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Зиамбетов В.Ю., Фунтиков Н.Н.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Современные тенденции развития Вооруженных сил Российской Федерации (ВС РФ) предъявляют все более высокие требования к солдату, а это, соответственно, требует повышение качества и эффективности процесса подготовки юношей к военной службе и, в частности, студентов вузов. Несмотря на то, что в вузах отсутствует стройная система допризывной военной подготовки юношей-студентов к военной службе, с университетов, как государственных социальных элементов системы образования, ни кто снимал социальной функции по подготовки молодого поколения к жизни, а первое с чем столкнуться в жизни выпускники-юноши (после 4-6 лет обучения в вузе), это военная служба в современных военно-технических и геополитических условиях. Так же военно-патриотическое воспитание студентов является неотъемлемой частью воспитательной работы со студентами [4].

Важная работа по подготовке юношей-студентов к военной службе проводится в рамках получения физкультурного образования в вузе на занятиях по физической культуре. Реализуя принцип оборонной и военно-прикладной направленности физической культуры [5] преподаватели физической культуры в вузах применяют физические упражнения по военно-прикладной физической подготовке студентов, в том числе и в рамках Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» [6]. Стадион, пересеченная местность наиболее полно отвечают требованиям реализации широкого спектра задач по формированию у студентов специфических знаний, двигательных умений и навыков, необходимых в будущей военной деятельности. Но в спортивном зале ряд преподавателей сталкиваются с определенными сложностями по разносторонней и широкой реализации основ военно-прикладной физической подготовки студентов. Данная работа публикуется с целью передачи полученного опыта работы по повышению эффективности военно-прикладной физической подготовки студентов в условиях спортивного зала и расширению спектра применяемых средств и методов физической культуры на занятиях для повышения качества реализации принципа оборонной и военно-прикладной направленности физической культуры.

Проведению занятий по физической культуре с применением военно-прикладных физических упражнений предшествует тщательная подготовка места занятий в спортивном зале и самого инвентаря. Важно помнить об обеспечении условий безопасности на занятиях по физической культуре, учитывая готовность студентов к выполнению данных физических упражнений. При необходимости и при применении соревновательного метода сложные или новые для студентов военно-прикладные физические упражнения изучаются, формируются специфические военно-прикладные умения. По мере

совершенствования двигательных умений данные физические упражнения целесообразно применять комплексный и соревновательный методы физической культуры, это позволяет более эффективно решать образовательные задачи и реализовывать принцип оборонной направленности физической культуры [2]. К наиболее часто применяемым военно-прикладным физическим упражнениям в спортивном зале мы относим следующие упражнения:

- 1) переноска партнера («раненного»);
- 2) сборка и разборка автомата;
- 3) одевание противогаза;
- 4) одевание общевойскового защитного комплекта (ОЗК);
- 5) переползание;
- 6) преодоление препятствий;
- 7) метание гранаты;
- 8) переноска «боеприпасов»;
- 9) бег в строю;
- 10) стрельба из пневматической винтовки (пистолета);
- 11) основы рукопашного боя;
- 12) метание «ножа».
- 13) лазание по канату с различной экипировкой (по гимнастической стенке).

Необходимо сразу отметить, что граната является имитационной и выполняется из поролона, тряпок или других материалов так, чтобы не повредить имущество и покрытие спортивного зала, а метание производится в цель, на точность. Такой подход используется при метании ножа, который выполняется, как правило, из дерева. Препятствия могут использоваться самого различного рода с применением скамеек, веревок, матов, гимнастического оборудования [7]. Если необходимо преодолевать препятствия с оружием, то важно помнить о том, чтобы во время выполнения упражнения оружие не нанесло травму и не повредило тело студента. Важны элементы страховки и наличие матов в местах возможных падений. В качестве макетов боеприпасов могут использоваться набивные мячи, свернутые (связанные) коврики, гантели, гири, блины от штанги.

Как уже отмечалось выше, наиболее эффективным методом совершенствования военно-прикладных умений и навыков, а также воспитания специфических скоростной и силовой выносливости, является метод комплексных воздействий. Хороший результат показал метод «круговой тренировки», выполнение учебных заданий происходит поточно (индивидуально) или «по станциям» в составе небольших групп. При выполнении работы по станциям, группы студентов выполняют учебное задание на одном учебном месте (станции), а за тем, по сигналу преподавателя, переходят к другому. При выполнении заданий поточно, студенты поочередно выполняют военно-прикладные физические упражнения, без остановок на отдых, пока не пройдут круг полностью. Важно чередовать нагрузку на различные группы мышц, контролировать соблюдение дистанции и

правильность выполнения упражнения. В качестве примера применения метода круговой тренировки поточно мы можем привести следующую последовательность выполнения военно-прикладных физических упражнений:

1. Метание гранат (3 гранаты).
2. Переноска «раненного».
3. Лазание по гимнастической стенке.
4. Метание ножа.
5. Стрельба из пневматической винтовки.
6. Переползание.
7. Одевание ОЗК и противогаза.
8. Переноска «боеприпасов» (гири).
9. Лазание по канату.
10. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. (15раз).
11. Поднимание скамейки.
12. Сборка или разборка автомата.

Последовательность выполнения военно-прикладных физических упражнений в круговой тренировке может быть различной, по выбору преподавателя. Нагрузка может варьироваться не только при помощи количества упражнений, также количеством выполнения упражнения и количеством кругов. Выполнение круга на время придает элемент соревнования и, соответственно, сложности и эмоциональности, повышая мотивацию.

Таким образом, данная работа и применение полученного опыта преподавателями физической культуры позволит повысить эффективность военно-прикладной физической подготовки студентов в условиях спортивного зала, а также повысить качество реализации принципа оборонной и военно-прикладной направленности физической культуры. Сфера физкультурно-спортивной деятельности в очередной раз подчеркивает ее значимость подготовки юношей-студентов к военной службе [3].

Список литературы

1. Барчуков, И.С. *Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России* / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431 с. – ISBN 978-5-238-01157-8.
2. Зиамбетов, В.Ю. *Военно-прикладная физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание студентов: методические рекомендации* / В. Ю. Зиамбетов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 54 с.
3. Зиамбетов, В.Ю. *О необходимости применения военно-прикладных физических упражнений на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях* // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка* – 2010. – № 3. – С. 62-64.

4. Зиамбетов, В.Ю. Военно-патриотическое воспитание и подготовка к военной службе студенческой молодежи // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2013. – № 2 – С. 90-95.
5. Зиамбетов, В.Ю. История реализации принципа оборонной и военно-прикладной направленности физической культуры в образовательных учреждениях Оренбуржья / В.Ю. Зиамбетов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 2 – С. 106-112.
6. Зиамбетов, В.Ю. Подготовка студентов к выполнению нормативов по пулевой стрельбе в рамках комплекса «Готов к труду и обороне» // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]: электрон. научн. журнал – 2015. – № 4. Режим доступа: <http://www.science-education.ru/127-20621> – 20.07.2015.
7. Зиамбетов, В.Ю. Творческое применение военно-прикладных физических упражнений на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях Оренбуржья / В.Ю. Зиамбетов. - Молодой ученый: Ежемесячный научный журнал. – Чита: «Изд-во Молод. ученый», 2009. – № 11 - С.277-279.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ОГУ

Кабышева М.И., Глазина Т.А., Павлов С.П.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Нарушение функции вестибулярной сенсорной системы человека приводит к потере способности ориентироваться вследствие нарушения зрительного и слухового восприятий, потери тактильной чувствительности [2].

Вестибулярные расстройства наблюдаются у представителей виброопасных профессий, к ним относятся: инженеры - электротехники, электромонтёры, электросварщики, транспортные работники, машинисты, шоферы, водители различных видов транспорта (автомобильного, железнодорожного и др.) и тяжелых сельскохозяйственных машин [3].

Нередко вестибулярные расстройства настолько сильно выражены, что человек долгое время бывает, нетрудоспособен, а в некоторых случаях полностью теряет профпригодность.

По причине вестибулярных расстройств люди, чаще всего, вынуждены менять выбранную профессию, однако, этого можно избежать путем специальной тренировки.

Одно из основных средств профилактики вестибулярной дисфункции занимает тренировка вестибулярной устойчивости - вестибулярная гимнастика, включающая различные упражнения на движения глаз, головы, а также тренировка координационных способностей.

Тренировка вестибулярной устойчивости посредством специальных упражнений будет способствовать снижению процента людей, страдающих вестибулярными расстройствами [1,3].

Для исследования и оценки состояния вестибулярной устойчивости используют простые координационные и вращательные пробы, где имеет место, повышенное раздражение вестибулярных рецепторов.

Среди вращательных проб самой простой является проба профессора В.Я. Яроцкого.

Испытуемый выполняет круговые (вращательные) движения головой в одну сторону со скоростью 2 вращения в 1 секунду. По времени, в течение которого обследуемый в состоянии выполнить эту пробу, сохраняя равновесие, судят об устойчивости вестибулярного анализатора. Нетренированные люди сохраняют равновесие в среднем в течении 28 сек, спортсмены - до 90 сек и более.

Реакция оценивается по степени отклонения туловища в сторону и наличию вегетативных симптомов: побледнение лица, учащение пульса, потливость, тошнота и др.

При выполнении этой пробы обеспечивается страховка.

Предлагаемая оценка вестибулярной устойчивости студентов позволяет определять ее исходный уровень и отслеживать динамику, как результат целенаправленных педагогических воздействий.

Цель работы: разработать и экспериментально проверить пути повышения профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Задачи:

1) освоить методику определения вестибулярной устойчивости и оценки ее результатов по данным пробы Яроцкого;

2) разработать и определить эффективность экспериментальной методики тренировки вестибулярной устойчивости студентов ОГУ;

3) внедрить экспериментальную методику тренировки вестибулярной устойчивости в учебный процесс по физическому воспитанию студентов.

В исследовании принимали участие студенты 1 курса инженерно-технических факультетов ОГУ: электроэнергетического (ЭЭФ), транспортного (ТФ) и аэрокосмического института (АКИ). Были созданы 3 группы: 2 контрольные, которые занимались по стандартной методике и 1 экспериментальная группа, которая занималась по экспериментальной методике тренировки вестибулярной устойчивости.

Экспериментальная работа проводилась в течение 3-х месяцев (с октября по декабрь 2015г.) на занятиях по физической культуре.

Методика тренировки вестибулярной устойчивости включала тренировки вестибулярной гимнастики, комплексные эстафеты в которых использовались: бег различными способами, передвижения по ограниченной опоре, кувырки вперед – назад, прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов. Студентам также были даны рекомендации для выполнения комплекса вестибулярной гимнастики в домашних условиях.

Определение состояния вестибулярной устойчивости студентов проводилось в начале, и после завершения экспериментальной работы.

Анализ результатов первого этапа исследования позволил нам условно выделить 3 уровня вестибулярной устойчивости студентов:

- высокий – более 30 сек;
- средний – 25 – 30 сек;
- низкий менее 25 сек.

В таблице 1 представлено процентное соотношение уровней вестибулярной устойчивости студентов до начала эксперимента.

Таблица 1 - Уровни вестибулярной устойчивости студентов до начала экспериментальной работы

Название группы	Оценка в %		
	Высокий	Средний	Низкий
1-ая контрольная (n=20)	5	25	70
2-ая контрольная(n=17)	27,4	27,4	45,2
Экспериментальная (n=17)	23,5	23.5	53

В таблице 2 представлено процентное соотношение уровней вестибулярной устойчивости студентов после эксперимента.

Таблица 2 - Уровни вестибулярной устойчивости студентов после проведения экспериментальной работы

Название группы	Оценка в % (после)		
	Высокий	Средний	Низкий
1-ая контрольная (n=20)	15	45	40
2-ая контрольная(n=17)	35,2	41,2	23,6
Экспериментальная(n=17)	53	41,2	5,8

Анализ результатов исследования показал, что после окончания эксперимента вырос процент студентов с высоким уровнем вестибулярной устойчивости. Причём в 1 контрольной группе он увеличился в 3 раза, во второй – в 1,28 раза, в экспериментальной группе – в 1,26 раза.

Увеличился процент студентов со средним уровнем вестибулярной устойчивости в 1 контрольной группе – в 1,8 раза, во второй – 1,5 раза, в экспериментальной – в 1,7 раза.

В целом улучшение показателей произошло за счёт снижения процента студентов с низким уровнем вестибулярной устойчивости: в 1 контрольной группе – в 1,75 раза, во второй – 1,94 раза.

Значительно снизился процент студентов с низким уровнем вестибулярной устойчивости в экспериментальной группе – в 9,14 раза. Это почти в 5 раз по сравнению с результатами исследования в контрольных группах.

Для определения статистической значимости различий использовался t - критерий Стьюдента, который наиболее часто применяется как метод математической статистики для проверки равенства средних значений в двух выборках, рассчитываемый как разность средних значений, поделенная на сумму квадратов ошибок:

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum d_i^2 - \frac{(\sum d_i)^2}{n}}{n \times (n - 1)}}$$

(1)

Sd-стандартное отклонение.

$$\bar{d} = \frac{\sum d}{n}$$

(2)

n - количество человек;

d = y - x (разность между конечным и начальным результатами).

Для начала рассчитаем первый и второй результаты для каждой из групп (таблица 3), после чего найдем разность между вторым и первым результатом и возведем ее в квадрат.

Таблица 3 - Статистическая значимость результатов экспериментальной работы

Название группы	X(до) сек	Y(после) сек	d	D^2	Sd
1- ая контрольная (n=20)	448	493	45	319	0.756
2- ая контрольная (n=17)	435	479	44	328	0.887
Экспериментальная (n=17)	423	514	91	657	0.790

Сравниваем критическое и рассчитанное значения критерия:

Если рассчитанное значение t - критерия равно или больше критического, найденного по таблице критических точек распределения Стьюдента, делаем вывод о статистической значимости различий между сравниваемыми величинами.

Если значение рассчитанного t-критерия Стьюдента меньше, чем в таблице, значит, различия сравниваемых величин статистически не значимы.

$$t_{эмп} = \frac{\bar{d}}{Sd} \quad (3)$$

Так как рассчитанное значение критерия больше критического (таблица 4), делаем вывод о том, что наблюдаемые различия статистически значимы. Разница в показателях статистически достоверна.

Таблица 4 - Разница в показателях рассчитанного и критического значений критерия ($t_{эмп} > t_{крит}$)

Название группы	t эмп	t крит
1-ая контрольная (n=20)	2,976	0,005
2-ая контрольная(n=17)	2,588	0,01
Экспериментальная(n=17)	6,774	0,99

Анализ результатов тестирования показал преимущества экспериментальной методики по сравнению с традиционной. Различия в методиках обучения экспериментальной и контрольных групп, обусловлены содержанием, организационными формами, методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Список литературы

1. Глазина, Т.А. Педагогические условия развития гуманистической направленности студентов / Т.А. Глазина - Вестник Оренбургского государственного университета. 2013. № 2 (151). С. 51-55.
2. Кабышева, М.И. Технологии профилактики профессионально-обусловленных деструкций студентов экономических специальностей / М.И. Кабышева - Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. № 2 (138). С. 60-65.
3. Кабышева, М.И. Профилактика профессиональных вестибулярных дисфункций будущих специалистов инженерных и виброопасных профессий / М.И. Кабышева, С.В. Пахомова - в сборнике: Наука и образование: фундаментальные основы, технологии, инновации Сборник материалов Международной научной конференции: «Наука и образование: фундаментальные основы, технологии, инновации», посвященной 60-летию Оренбургского государственного университета. Оренбург, 2015. С. 269-273.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ МОЛОДЕЖИ НА ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Киселева Ж.И., Шляпникова В.В.

Оренбургский государственный университет,
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 2» г. Оренбурга.

Проблема. Профессиональная деятельность является осью человеческого существования. Именно она, в большей степени, определяет положение человека в обществе, доход, образ жизни, интересы, круг общения, стремления и т.д. Здравомыслящему человеку (до пенсионного возраста) трудно себя представить без работы, которая позволяет самоутвердиться, самореализоваться, и конечно, получить материальное вознаграждение.

Социально-экономические преобразования современного российского общества, существенно изменили характер и условия профессиональной деятельности. Преобразование существующих профессий, вызвали появление новых, которые требуют проявления от работников производства все более совершенных двигательных и личностных потребностей и способностей.

Преобразования в профессиональной сфере обусловили повышение требований к специалистам [11]. Так **работодатель при выборе специалиста руководствуется несколькими важнейшими пунктами:**

1. Соответствующим уровнем профессиональной подготовки;
2. Умением работать на благо команде и в команде;
3. Умением решать вопросы, нести ответственность;
4. Желанием учиться и умением учиться;
5. Неиссякаемой работоспособностью.

Рассматривая определение работоспособности отметим, что работоспособность человека – потенциальная и реальная способность эффективно выполнять заданную работу на протяжении определенного времени [8], [9], [10].

Следует отметить, что без хорошей работоспособности человек не имеет возможности эффективно учиться и плодотворно работать.

Цель работы. Исследовать отношение обучающихся студентов к собственной работоспособности и ориентировать на ее повышение.

Социальная, педагогическая и личностная значимость проблемы, недостаточная разработанность в теории и практике высшего профессионального образования актуализировали выбор темы: «Ориентирование молодежи на повышение работоспособности».

Научная новизна. Для оценки работоспособности студентов был проведен опросник, который включал в себя вопросы:

1. Я чувствую себя утомленным;
2. Я работаю (учусь) с неохотой;
3. Я реагирую на происходящее не достаточно быстро;
4. Мне приходится заставлять себя работать (учиться);

5. Я чувствую нервозность и повышенную раздражительность;
6. У меня нет желания много двигаться;
7. Мне становится не по себе при любой помехе (неожиданной сложности) в работе (учебе).

За каждый вопрос следовало поставить баллы от 1 до 4, где 1 – почти никогда, 2 – иногда, 3- часто, 4 – почти всегда

Для оценки состояния суммируются баллы, где: 21 балл и выше указывает на необходимость развития и повышения работоспособности; 11-20 баллов – повысить работоспособность; 7-10 баллов – постоянно поддерживать свою работоспособность на достигнутом уровне.

В данном исследовании принимали участие 68 студентов первых курсов. Результаты исследования: 34 % опрошенных набрали 21 балл и выше, 47 % – 11-20 баллов, 19 % - 7-10 баллов.

Опираясь на конечные результаты опроса, которые определили низкий уровень работоспособности студентов, рекомендован ряд теоретических занятий для повышения и стабилизации работоспособности. Примерные темы:

Тема № 1: «О работоспособности». Работоспособность зависит от степени тренированности и склонности к данному виду деятельности, состояния окружающей среды, здоровья человека, от физического и умственного развития, мотивации работающего, степени тренированности организма, от адаптации к физическому или умственному труду, от условий труда;

Тема № 2: «Способы поддержания высокой работоспособности». Это все мероприятия, которые ускоряют процесс вработывания и отдалают наступление утомления, снижают глубину утомления, повышают эффективность восстановления. Среди этих мероприятий первостепенное значение имеют улучшение условий труда и отдыха, а также мероприятия, направленные на повышение резервных возможностей организма и уровня здоровья работающего.

Теоретической основой разработки рациональных режимов труда и отдыха являются современные представления по физиологии трудовых процессов. Трудовая деятельность человека осуществляется в порядке совместного функционирования различных функциональных систем организма, направляемого созданными в центральной нервной системе организма за время его предшествующей деятельности динамическим стереотипом и доминантами. Наличие динамического стереотипа и доминант устанавливает определенный уровень работоспособности организма. Время поддержания, которого в большей степени зависит от тяжести рабочей деятельности, а также от существующих сменных условий труда, от сменности работы;

Тема № 3: «Изменение работоспособности на протяжении отдельного рабочего дня». Этапы динамики работоспособности: 1) вработывание, или вхождение, в работу, 2) поддержание высокой устойчивости работоспособности, 3) снижение уровня работоспособности перед перерывом, 4) вработывание после перерыва, 5) поддержание высокого уровня

работоспособности во вторую половину рабочего дня, б) снижение работоспособности в конце рабочего времени.

Наблюдая ежедневную динамику работоспособности, можно выявить факторы, нарушающие или восстанавливающие активное состояние организма, что важно для поддержания высокой работоспособности [6];

Тема № 4: «Забота о здоровье». Одна из основных составляющих работоспособности – здоровье человека. Отказываясь от излишеств, занимаясь посильными физическими тренировками – человек укрепляет здоровье и создает основу для развития работоспособности [8];

Тема № 5: «Профессиональное совершенствование». Большую работоспособность человек проявляет в деле, которое у него хорошо получается. Повышая свой профессиональный уровень – человек повышает и работоспособность [9], [11];

Тема № 6: «Непрерывное образование». Работоспособность при выполнении умственной работы – это процесс мышления. Обучение расширяет кругозор человека, тренирует его мыслительные способности и повышает работоспособность;

Тема № 7: «Эмоциональный настрой». Настрой на успех, оптимистичный взгляд на жизнь и на свое дело – повышают работоспособность человека.

Студентам кроме теоретических занятий, рекомендовались также самостоятельные занятия физическими упражнениями [7], [10]. Так как активное состояние организма во время работы зависит от степени согласованности между собой основных физиологических процессов движения, дыхания, кровообращения и т.д. [6]. Самостоятельные занятия включали в себя утреннюю гимнастику и физкультминутки с предметами (мячом и эспандером), тренировочные занятия не менее двух раз в неделю упражнениями избранных видов спорта [1], [2], [3], [4], [5].

На начало второго года обучения в вузе со студентами проведен повторный опросник. В исследовании принимали участие те же 68 студентов. Результаты исследования: 16 % опрошенных набрали 21 балл и выше, 56 % – 11-20 баллов, 28 % - 7-10 баллов.

Опытно-экспериментальная работа показала: повышение работоспособности студентов возможно при целенаправленном проведении Часов общения, а также с помощью регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями. На 18 % снизилось число студентов, которые набирали более 21 балла, на 9 % возросло количество студентов набравших от 11 до 20 баллов, так же на 9 % возросло количество студентов набравших от 7 до 10 баллов. Анализ полученных результатов позволяет сделать заключение об эффективности проделанной работы.

Учитывая первостепенное значение работоспособности для профессиональной деятельности и непрерывного обучения, следует постоянно ориентировать молодежь на ее повышение путем проведения теоретических занятий с соответствующей тематикой и регулярными самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Список литературы

1. Киселева, Ж.И. Мотивация студентов к занятиям физической культурой как основа здоровьесбережения / Ж. И. Киселева, М. Р. Валетов // Новые стандарты в профессиональном образовании : проблемы и перспективы : сборник научных трудов / отв. Ред. А. М. Кузьмин. – Челябинск : УралГУФК ; ЧГНОЦ УрО РАО, 2012. – Вып. 4. – 138 с. С. 27-31.
2. Киселева, Ж.И. Некоторые аспекты организации и методики проведения физкультурных минуток с предметами / Ж. И. Киселева, Л.Ю. Колтырева, В.В. Шляпкинова // ВЕСТНИК ОГУ. – 2015. - № 2 (177).- С.72-76.
3. Киселева, Ж.И. Особенности оценивания физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы в процессе занятий оздоровительной направленности / Ж. И. Киселева, Л.Ю. Колтырева, В.В. Шляпкинова // ВЕСТНИК ОГУ. – 2014. - № 2 (163).- С.112-117.
4. Киселева Ж.И. Определение критериев оценки уровня воспитанности ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов / Ж.И. Киселева // Современные проблемы науки и образования. – 2014. - № 1. URL: <http://www.science-education.ru/115-12122> ISSN 2070-7428.
5. Киселева Ж.И. Проблема воспитания ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов ВУЗа / Ж.И. Киселева // Организация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: Материалы XXII региональной научно-методической конференции с международным участием. – Челябинск: УралГУФК, 2012. С. 93-94.
6. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. М., «Просвещение», 1974. – 223 с.
7. Самсоненков, В.С. Утренняя физическая зарядка в системе общефизической подготовки студентов / В. С. Самсоненков // Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием) «Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры». – Оренбург, 2015. С. 3244-3250.
8. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. Учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
9. Физиолого-гигиенические аспекты трудовой деятельности человека: Учебное пособие к элективному курсу. Волгоград, 2006. – 85 с.]
10. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М. Смирнова. – М. : Медицина, 2002. – 608 с.
11. Шляпкинова, В. В. Профилированное физическое образование в общеобразовательной школе: значение, организация и реализация / В.В. Шляпкинова // Сибирский педагогический журнал. – Новосибирск, 2011. – № 4. – С. 126-131. .

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

**Малютина М.В., Соболева В.И., Загородняя О.В.
Оренбургский государственный университет, Оренбургский
государственный аграрный университет, г. Оренбург**

Вузовское образование - это формирование знаний, умений и компетенций специалистов и бакалавров в области профессиональной сферы и психофизическая готовность к дальнейшей профессиональной деятельности, которая зависит от уровня физической подготовленности. Недостаточная физическая подготовленность может быть причиной неблагоприятных ситуаций в период учебно - производственных практик студентов. На факультетах, готовящих студентов к работе в полевых, экспедиционных, подземных и других сложных условиях труда психофизическая подготовка является необходимым условием эффективности дальнейшей профессиональной деятельности. Недостаточно психофизически подготовленных выпускников вузов нельзя привлекать к работе по специальности в разных сферах производства это приводит к определенным экономическим и моральным издержкам [4].

Даже если специалист или бакалавр владеет знаниями, профессиональным опытом и компетенциями, но не имеет необходимых физических и психических качеств и способностей, чтобы выполнять профессиональные действия, то к трудовым ресурсам его нельзя относить. Поэтому каждый студент должен заранее активно готовиться к будущей профессии, в должной степени развивать те психофизические качества, которые определяют психофизическую надежность его будущей профессиональной деятельности. В вузовском образовании необходимо внедрять уже ранее примененный опыт использования средств физической культуры и спорта для повышения функциональных способностей, необходимых в профессиональной деятельности будущих специалистов и бакалавров.

По мнению Н.И. Пономарева, физическое воспитание студентов в вузе, как компонент физической культуры, это то средство, которое психофизически готовит людей к любой деятельности и профессиональной в частности.

Профессиональная психофизическая готовность (профессиональное здоровье) по мнению Н.И. Пономарева - это необходимая работоспособность в профессиональной деятельности, необходимые физические и функциональные возможности организма для постоянной адаптации к изменяющимся условиям внешней среды и производственной сферы. Умение полностью восстанавливать психические и физические силы, сохранять здоровье в определенных условиях производственной деятельности зависит от знаний умений и компетенций, полученных на занятиях по физической культуре в вузе. Обеспечение высокой мотивации и оптимизации в достижении поставленной цели в процессе труда,

основывается на психофизических и интеллектуальных возможностях человека на уровне его психофизической подготовленности.

Психофизическая подготовленность - это качественный результат, который характеризуется по уровню развития доминирующих для данной деятельности психических и физических качеств, это также результат психофизической подготовки к определенному виду деятельности.

Психофизическая готовность - это результат психофизической подготовки будущего бакалавра или специалиста к успешной профессиональной деятельности [2].

В условиях образовательного процесса необходимо создать у студентов психофизическую готовность:

- к высокой эффективности в овладении знаниями, умениями и компетенциями в вузовском образовании;
- к достижениям в личностном развитии;
- к использованию средств физической культуры и спорта с целью установления коммуникативных связей;
- к укреплению, сохранению и поддержанию здоровья через использование средств физической культуры и спорта.

В современном производственном процессе изменяется структура деятельности, уменьшается применение различных форм и видов трудовой деятельности с доминирующим использованием физических качеств, силы, выносливости, быстроты и ловкости. Формирование перечисленных качеств в процессе учебы в вузе обусловлено необходимостью профессионально-прикладной подготовки, которая является компонентом физической культуры. Процесс физического воспитания ориентирован на подготовку студента к трудовой деятельности.

Преобразование структуры трудовых действий и функциональной роли человека повысило требования к двигательной деятельности специалиста, бакалавра в производственной сфере, от них требуют быстроты и точности реакций, устойчивости внимания, дисциплинированности, высокой профессиональной компетентности, так как специалист, бакалавр в условиях производства является руководителем высококвалифицированных кадров. Исследования, проведенные учеными - психологами установили, что руководящая работа вызывает физическую и психоэмоциональную усталость больше чем обычное выполнение трудовых обязанностей и действий.

Психофизическая подготовка специалиста, бакалавра важный показатель результативности в профессиональной деятельности. Различные спортивные мероприятия и особенно спортивные и подвижные игры на свежем воздухе, командные виды спорта, единоборства способствуют установлению коммуникационных связей, формируют командный стиль поведения, умение взаимодействовать с коллегами, принимать решения в условиях ограниченного времени и на фоне физической усталости и психоэмоционального напряжения. Систематическими занятиями различными видами спорта успешно и за короткий срок можно сформировать необходимые в профессиональной деятельности и повседневной жизни психофизические качества и

психологические свойства личности будущего специалиста, бакалавра. Использование средств физической культуры и спорта повышает адаптацию в производственном коллективе, в игровых видах спорта воспроизводится роль подчиненного, лидера, руководителя.

Современные преобразования в экономике и политике страны, модернизация и изменения в ориентации производства, приводят к переменам в профессиональной деятельности специалистов, бакалавров. В современных условиях каждый должен быть готов в течение жизни сменить профессию неоднократно. В условиях современного производства повысились требования к систематическому повышению квалификации, примерно каждые пять лет. Работник должен быть всегда готов к изменению вида деятельности и освоению других специальностей. Смена деятельности требует разносторонних способностей и психофизической подготовки, которые формируются в процессе специализированной подготовки средствами физической культуры.

Узкая направленность в специализации способствует повышению экономического эффекта. Но чрезмерное разделение и узкая специализация по причине монотонности и однообразия быстро вызывают утомление и перенапряжение, увеличивают численность болезней, вызывая этим преждевременную профнепригодность сотрудников. С целью укрепления здоровья целесообразно использовать активные формы оздоровительных мероприятий, включающие различные средства и методы физической культуры.

Высокий уровень подготовки будущих специалистов и бакалавров в вузе зависит в значительной мере от успешности психофизической подготовки.

Психофизическая подготовка к дальнейшей профессии включает виды спорта и системы физических упражнений направленные на формирование и воспитание умений, навыков и компетенций в сфере трудовой деятельности. Это необходимое условие для специальной психофизической подготовленности к избранной профессии. Общая выносливость является одним из физических качеств, которое необходимо в любой профессии [2].

Общую выносливость развивают аэробные физические нагрузки и виды спорта циклического характера. К ним мы относим: быструю ходьбу на средние и длинные дистанции, бег кроссовой направленности, лыжные гонки и биатлон, плавание, конькобежный спорт.

Общая выносливость – показатель и залог крепкого здоровья. Двигательная активность и систематические занятия спортом направленные на развитие общей выносливости, способствуют физическому развитию человека, позволяют в значительной мере увеличить объем грудной клетки и жизненную емкость легких, уменьшить жировую прослойку, убрать лишнюю массу тела. Систематические занятия позволяют повысить общую работоспособность и снизить утомляемость.

Утомление, реакция организма на различные виды деятельности, подразделяется на несколько видов:

- умственное утомление, возникает во время длительной интеллектуальной деятельности;

- сенсорное утомление, возникает при длительном воздействии органов чувств;

- эмоционально - психологическое утомление, возникает при длительном воздействии на эмоциональную сферу жизнедеятельности человека;

- физическое утомление наблюдается при физических нагрузках.

Общая выносливость является основой специализированной или профессиональной выносливости.

Ученые установили, что профессиональной устойчивостью и скоростью выполнения трудовых задач при работе на компьютерах и специальной аппаратуре обладали работники с развитой общей выносливостью [1].

Физическое качество «выносливость» необходимое в подготовке будущего специалиста или бакалавра повышает способность к длительному и полноценному труду в любом виде профессиональной деятельности. Все профессиональные и необходимые в повседневной жизни умения и навыки формируются при занятиях циклическими видами спорта и системами физических упражнений, развивающими общую выносливость.

Все виды двигательной активности и виды спорта, направленные на развитие общей выносливости, являются прикладными к профессиональной деятельности. Если будущий специалист, бакалавр в процессе труда будет в большей степени задействовать орган зрения, то ему нужно систематически заниматься теннисом, бадминтоном, пулевой стрельбой. Такие виды спорта, как спортивный туризм и альпинизм необходимы тем, кто в будущем будет работать в экспедициях, в условиях высокогорья, хорошие навыки плавания - необходимы тем, кто будет заниматься гидрологией. Основы верховой езды необходимы инженерам - зоотехникам, ветеринарным врачам и агрономам.

Применение прикладных видов спорта и систем физических упражнений в условиях образовательного процесса направлено на психофизическую подготовку, надежность, безопасность студентов в условиях будущей профессиональной деятельности. Непрерывное, систематическое применение различных видов спорта, повышает уровень физической подготовки студентов, влияет на его функциональную подготовленность.

В обязанности будущего специалиста, бакалавра инженерно – технической направленности входит выполнение самых разнообразных функций: общее руководство коллективом, прогнозирование и планирование производства, разработка и совершенствование конструкций изделий, технологии и оснастки, организация и охрана труда. В условиях преобразования современного производства профессиональная деятельность инженера становится все более ответственной, напряженной и сложной по содержанию. Специалист инженерного направления занимается одновременно подбором и воспитанием кадров, материально-техническим снабжением и сбытом, оперативным управлением производством и контролем качества продукции.

В условиях экономических, политических и социальных преобразований современного общества физическая культура и спорт являются важным фактором повышения экономической эффективности современного

производства и социального развития трудовых коллективов. В связи с этим современный инженер должен иметь специальные знания, умения, навыки и компетенции в области использования средств и методов физической культуры и спорта для решения производственных и социально-экономических задач, знать и применять основные положения системы физического воспитания и ППФП работников, бакалавров и специалистов своего производства, применять все виды и формы производственной физической культуры и спорта в коллективе.

В современной производственной сфере складывается такая ситуация, когда руководитель не только обязан сам заниматься активными видами отдыха с естественным применением средств физической культуры, но он должен уметь вовлечь свой коллектив в этот процесс, направленный на восстановление работоспособности и укрепление здоровья.

У инженеров старше сорока лет заболевания сердечно-сосудистой системы, системы кровообращения занимают, по данным, приведенным А.О. Навакатикиным и В.В. Крыжановской, третье место в общей структуре заболеваний. В среднем от 43% до 80 % руководящих работников старше сорока лет имеют отклонения в здоровье [2].

Успешность профессиональной деятельности инженера зависит от целого ряда физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Производственная деятельность инженера требует способности применять различные двигательные действия с использованием минимальной силы при работе с рычагами управления (кнопками, переключателями), при работе с компьютером, электронной техникой. Частота выполнения таких действий, осуществляемых в течение рабочего дня, достаточно высокая. Соответственно, отсутствие специальной подготовки и специализированного физического навыка приводит к перенапряжению нервно-мышечного аппарата и переутомлению, что способствует развитию различных профессиональных заболеваний.

Специфика труда руководящих работников инженерной направленности сопровождается ограничением двигательной активности, длительным пребыванием в одной и той же позе, например (сидя за столом) при составлении отчетности, проектной работе, в этом случае даже незначительная гиподинамия может стать причиной ухудшения здоровья и привести к значительному спаду в состоянии здоровья. В первую очередь страдает центральная нервная система ЦНС, сердечно-сосудистая система, ухудшается выносливость, падает тонус мышц, падает уровень психофизических показателей, страдает высшая нервная деятельность, ухудшения наблюдаются практически во всех характеристиках профессиональной работоспособности [2].

Особенностью профессиональной деятельности инженеров является чередование периодов действия незначительной физической нагрузки и периодов достаточно высокой двигательной активности. Мы предложили студентам в период производственной практики провести исследование физической активности с помощью шагомера.

Получилось, что за период рабочего дня у студентов инженерной направленности показатели приборов (шагомер) показывают иногда 8 - 10 км. Во время технологических и профилактических работ, в полевых испытаниях, при ремонте оборудования, разнообразие двигательных действий включает в работу более 2 / 3 мышечных групп. Это говорит о том, что инженер должен обладать высоким уровнем общей выносливости.

В условиях производственного процесса деятельность инженера, особенно если он выполняет организаторскую и технологическую функции, по разнообразию действий редко бывает стереотипной. Это обусловлено тем, что ему нужно приспосабливаться к изменениям в производственном процессе, экстренно менять вид деятельности (сенсомоторная координация), а также иметь способность быстро овладевать новыми движениями. Он должен выполнять быстрые, точные и экономные движения, обладать ловкостью и координацией движений рук и пальцев. Наблюдения показывают, что эти качества необходимы специалистам очень многих инженерных профессий.

Физическое качество «быстрота» (формируется игровыми видами спорта и бегом на короткие дистанции) является необходимым условием при осуществлении наблюдения за работой приборов, машин, аппаратов, ликвидируя аварийные ситуации. Специалист, бакалавр должен иметь быстрые адекватные двигательные реакции. Такие как:

- простая двигательная реакция - быстрый ответ на заранее известный сигнал;
- реакция различения - быстрый ответ на один из сигналов.
- реакция переключения - способность быстро переключаться с одного двигательного ответа на другой (например, при работе на пульте управления);
- реакция на движущийся предмет (при работе со стрелочными измерительными приборами, при различных видах регулировки);
- реакция слежения - способность удерживать в поле зрения объект, непрерывно отклоняющийся от заданного параметра.

Высокая двигательная реакция является одним из показателей высокой квалификации современного специалиста [3].

Важную роль в профессиональной деятельности инженера играют психические качества. Восприятие нескольких объектов и выполнение нескольких действий одновременно, характеризуется объемом и распределением внимания.

Быстрый перенос внимания с одного объекта на другой, умение сосредотачиваться долгое время на одном объекте - это умение переключать и концентрировать внимание (устойчивость внимания).

Перечисленные качества воспитываются игровыми видами спорта и абстрактно - логическими (шашками, шахматами).

Будущему инженеру требуется и оперативное мышление, он должен уметь быстро проанализировать поступившую информацию, принять правильное решение, а также быстро его реализовать. Также необходимо иметь и хорошую оперативную и долговременную память - способность запоминать на короткое и длительное время значительный объем информации и оперировать ею, особенно

сегодня, когда количество информации, которую нужно переработать, ежедневно растет. Профессиональная деятельность инженеров часто сопровождается значительным эмоциональным напряжением (стрессом), обусловленным большой ответственностью за принятые решения. Стрессы резко отрицательно влияют на работоспособность людей, приводят к ошибкам, конфликтным ситуациям, авариям, отрицательно влияют на состояние здоровья и ведут к заболеваниям сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Между степенью напряженности труда, эмоциональным напряжением и сердечно-сосудистой патологией выявлена высокая корреляционная зависимость [4].

Мы провели исследование, в котором определили, как соотносятся уровень физической подготовленности и степень эмоционального напряжения. Для этого мы провели тестирование студентов 1 курса факультетов ФГСН и АСФ, всего в исследовании участвовало 40 студентов (юноши), 20 из которых посещают только занятия по физической культуре, и 20 кроме занятий по физической культуре посещают различные спортивные секции (плавание, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, тяжелая атлетика).

Было проведено два теста: это тест для определения физической подготовленности Амосова Н. М. и тест на определение эмоционального напряжения Ware J.E.

Тест №1. Для определения уровня физической подготовленности мы воспользовались самым простым и безопасным тестом Н. М. Амосова. Для этого необходимо подняться в среднем темпе пешком на 4-й этаж и измерить пульс в течение 1 мин. И определить свой уровень физической подготовленности по таблице 1.

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности

Физическая подготовленность	Пульс
Отличная	<100
Хорошая	100-120
Посредственная	120-140
Плохая	>140

Первая группа - это 20 человек, которые посещают дополнительные занятия в секциях, кроме занятий по физической культуре, как и следовало, ожидать, показали лучшие результаты, уровень физической подготовленности у них оказался естественно выше, чем во второй группе студентов, которые посещали только занятия по физической культуре.

Диаграмме 1 - Результаты первого теста

1 группа:

1. Отличный уровень 17 человек – 42,5 %
2. Хороший уровень 3 человека - 7,5 %

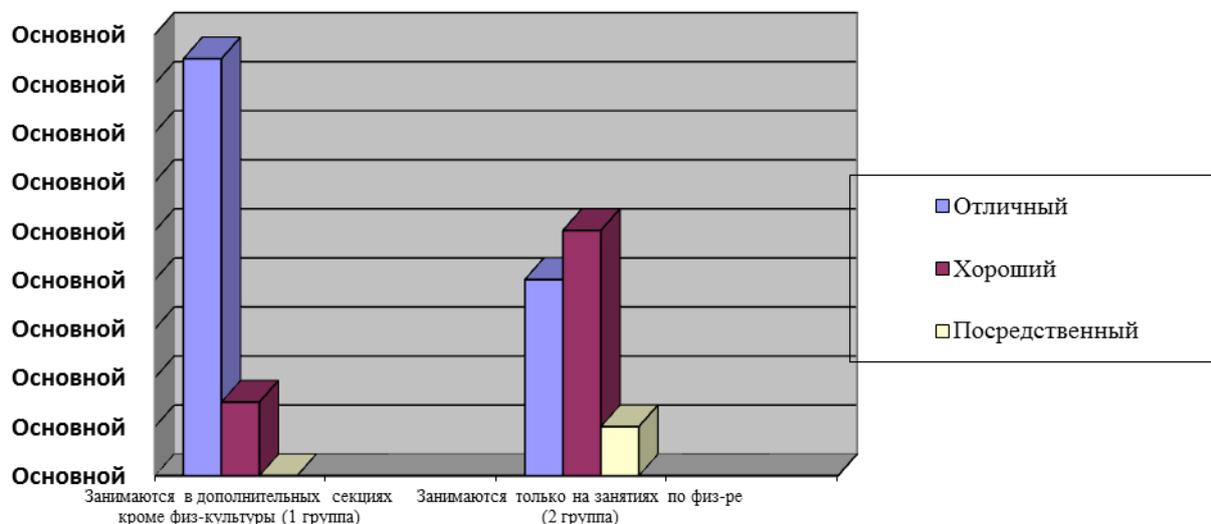
От общего количества опрошенных

2 группа:

1. Отличный уровень 8 человек – 20 %

От общего количества опрошенных

2. Хороший уровень 10 человек – 25 %
3. Посредственный уровень 2 человека – 5 %



Тест № 2. Для определения степени эмоционального напряжения мы использовали тест Ware J.E. в виде анкеты, текст которой представлен в слайдах доклада.

Мы получили следующие результаты, показанные на диаграмме 2.

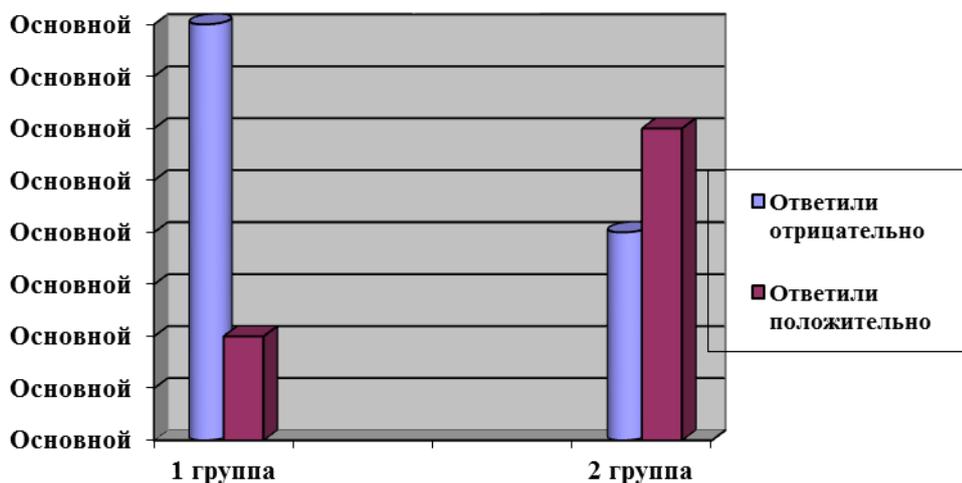
Диаграмме 2 - Результаты второго теста

1 группа:

16 человек на большинство вопросов ответило отрицательно.
4 человека ответили на большинство вопросов положительно.

2 группа:

8 человек на большинство вопросов ответило отрицательно.
12 человек ответили на большинство вопросов положительно.



Из полученных результатов видно, что степень эмоционального напряжения у студентов, занимающихся спортом значительно ниже, чем у

студентов не занимающихся дополнительно в спортивных секциях. Данные, приведенные в нашей работе, дают возможность подойти к решению целого ряда актуальных вопросов, касающихся профессиональной психофизической готовности студентов, выпускников вузов к дальнейшей производственной деятельности. Можно установить профпригодность будущего специалиста, бакалавра по определению уровня физической подготовленности, развитию физических качеств, оценить оптимальность выбора направленности производственной деятельности или специализации, определить пути совершенствования профессиональной физической культуры.

Список литературы.

- 1. Витун, В.Г. Лечебная физическая культура в практике физического воспитания студентов: методические рекомендации./В.Г.Витун, М.В. Малютина. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 30 с. – ISBN 5- 9410-0621- 5*
- 2. . Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры. М. : Академия, 2013. 341 с.*
- 3. Малютина, М.В.. Формирование культуры здорового образа жизни подростков в учреждении дополнительного образования: Дис... канд. пед. наук 13.00.01[Текст]/М.В. Малютина .- МаГУ . Магнитогорск, 2005 -176 с.*
- 4 Симоненков, В.С.Физическая культура в повышении работоспособности студентов в вузе: методические указания / В.С. Симоненков, М.В.Малютина; Оренбургский гос. ун - т- Оренбург: ОГУ, 2011. - 42 с. –ISBN 5-9410-0983 -6.*

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Михайлова Н.В.

Оренбургский государственный педагогический университет, г. Оренбург

Ведущая роль физической культуры в здоровьесберегающем образовании предопределяет высокий уровень требований к профессиональной деятельности инструктора по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях. Для того, чтобы в процессе исполнения своих профессиональных обязанностей создавать условия, необходимые для обеспечения паритета между здоровьем детей и их образованностью, педагог должен обладать многими профессионально-значимыми качествами, в частности – готовностью к здоровьесберегающей деятельности.

Творческий потенциал будущего специалиста в дошкольном образовании представляет собой интегральную характеристику личности. Высокий уровень развития творческого потенциала позволяет специалисту продуктивно реализовать себя в конкретных видах профессиональной деятельности, обеспечивает устойчивый эффективный характер труда, определяет потребность и способность личности в постоянном саморазвитии [5].

Характеризуя профессиональную деятельность будущего педагога в целом, следует иметь в виду, что она, будучи многофункциональной и нестандартной, требует постоянного творческого подхода к её реализации. В структуре профессионально-педагогической деятельности допустимо выделить такие компоненты, как организаторский, конструктивный, гностический, коммуникативный, проективный, информационный, развивающий, ориентировочный, мобилизационный и исследовательский. В число её функций включаются организаторская, конструктивная, гностическая, коммуникативная, проектировочная, научно-исследовательская и эвристическая [6].

Профессионально-педагогическое образование, как показывает анализ психолого-педагогической литературы, осуществляются в настоящее время в рамках трех парадигм: когнитивно-ориентированной, деятельностно-ориентированной и личностно-ориентированной.

Когнитивно-ориентированная парадигма выдвигает на первый план передачу социокультурного опыта новому поколению. Главная цель образования здесь – это информационное обеспечение индивида, усвоение им определенных знаний и способов деятельности. Что же касается развития личности специалиста, то оно оказывается «побочным продуктом» процесса информационного обеспечения.

Деятельностно-ориентированная парадигма реализует четко обозначенную установку, согласно которой образование по своей функции является социокультурной технологией формирования знаний, умений и навыков, а также обобщенных способов умственных и практических действий,

обеспечивающих успешность социально-трудовой и художественно-прикладной деятельности. Данная парадигма в большей степени ориентирована на подготовку учащихся в системе начального профессионального образования.

Личностно-ориентированная парадигма основывается на следующих принципиальных положениях:

1) приоритет имеет индивидуальность, самоценность ребенка, который изначально является субъектом образовательного процесса;

2) технологии профессионального образования на всех его этапах должны соотноситься с закономерностями профессионального становления личности;

3) содержание профессионального образования определяется уровнем современных социальных, информационных и производственных технологий, а также особенностей будущей профессиональной деятельности;

4) профессиональное образование имеет опережающий характер, что обеспечивается формированием социально-профессиональной компетентности обучающегося и развитием тех качеств, которые необходимы будущему специалисту;

5) действенность профессионально-образовательного процесса определяется организацией учебно-пространственной среды;

6) образование максимально обращено к индивидуальному опыту студента, его потребностям в самоорганизации, самоопределении и саморазвитии;

7) обучение строится на антропоцентрических технологиях, основанных на *теориях развивающего и проблемного обучения* [6].

В период профессиональной подготовки студент осваивает систему ценностей и ценностных ориентаций личности [2], характеризующих определенную профессиональную общность и культивируемых в ней.

В нашем исследовании мы ориентировали студентов на ценностное освоение профессиональной физической культуры [4]. Приобщение студентов к ценностям и формирование ценностных ориентаций личности происходило в процессе профилированного физического воспитания, предполагающего целенаправленное использование профессионально-прикладных видов физической деятельности [1]. Специально смоделированная профессионально-прикладная физкультурная деятельность, реализуемая в ходе профилированного физического воспитания, обеспечивала двоякий социально-личностно значимый эффект: сформированность здоровья студентов и его соответствие требованиям ими осваиваемой специальности.

Формирование системы ценностных ориентации личности в процессе обретения профессиональной физической культуры будущих педагогов дошкольного образования было сопряжено с развитием пяти специальных (профессиональных) способностей, выделенных К. Я. Вазиной, которые отвечают за каждый профессиональный вопрос: для чего? (цель), что? (проблема), как? (решение), через что? (взаимодействие), что дает ребенку? (рефлексия) [3]. Особенности этих способностей представлены в табл. 1.

Таблица №1 Профессиональные способности

Способности	Алгоритм
Исследовательские	Постановка цели Сравнение цели (выделение общего и различного) Выделение главного Обобщение Осознание позиции Доказательство позиции себе и другим
Проектировочные	Постановка цели решение главной проблемы, выявленной в исследовании Коррекция целей Принятие решения Составления программы деятельности Подбор средств реализации программы Определение способа управления Контроль, коррекция процесса Рефлексия
Исполнительские	Подбор средств по цели деятельности Определение способов деятельности Осуществление процесса деятельности Контроль, коррекция результата Рефлексия
Коммуникативные	Определение цели взаимодействия Выявление своего главного положительного качества для взаимодействия Определение своего отрицательного качества, требующего контроля при взаимодействии Установление положительного качества партнера Выявление отрицательного качества партнера Составление программы взаимодействие Реализация программы Контроль и коррекция Рефлексия
Рефлексивные	Исследование ситуации (системы отношений) Самоопределение ситуации (в системе отношений) Принятие решения Составление программы деятельности Реализация программы Осознание результатов собственной деятельности

Применение *исследовательских* способностей в профессиональной деятельности инструктора по физической культуре дошкольных образовательных учреждений предполагает: изучение и анализ литературы по вопросам физической культуры детей соответствующего возраста; осмысление

основных положений и направлений в проведении исследования; создание усовершенствованного двигательного режима, направленного на оптимизацию двигательной активности детей; учет индивидуальных особенностей детей в разных видах двигательной деятельности; анализ программного материала и его апробация на практике; обобщение и использование собственного опыта и опыта других коллег; подготовка практического материала для публикаций в журналах и научно-практических сборниках.

Конструктивная деятельность, в ходе которой реализуются *проектировочные* способности, обычно вызывает наибольшие затруднения у педагога, поскольку включает в себя такие компоненты, как перспективное планирование программного материала, отбор содержания, средств, методов и приемов обучения при реализации разных видов и форм двигательной деятельности. Специалист по физической культуре должен уметь поставить и реализовать целый комплекс оздоровительно-воспитательных и образовательных задач в процессе оптимизации двигательной деятельности детей. В рамках конструктивной деятельности педагог заблаговременно планирует физкультурно-массовые мероприятия, план работы кружка, совместную оздоровительную работу дошкольного учреждения и семьи. Кроме того, ему следует позаботиться о рациональном подборе и использовании спортивно-игрового оборудования, для поддержания интереса в процессе занятий применять различные средства обучения и воспитания (художественная литература, аудио-, видео материал). Необходимо также проводить диагностику физической подготовленности детей и давать оценку их двигательной активности в разное время дня. Анализ результатов позволяет педагогу в случае необходимости вносить коррективы в свою работу.

Немаловажное значение свойственно организаторской деятельности, требующей от педагога таких способностей, которые выше обозначены как *исполнительские*. При этом педагог осуществляет практическую реализацию и корректировку проектов, созданных в ходе конструктивной деятельности. Повышению уровня педагогических знаний и умений, пропаганде здорового образа жизни в семье и детском саду способствуют открытые просмотры занятий, беседы, круглые столы, совместные праздники. Педагог обязан активно участвовать в педагогических советах, родительских собраниях и других мероприятиях. В процессе ежедневной работы по физическому воспитанию детей специалист оказывает помощь членам педагогического коллектива в организации и проведении занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, физкультурный досуг, игры-соревнования, неделя здоровья).

Коммуникативные способности инструктора по физической культуре используются при установлении педагогически целесообразных отношений с детьми, родителями и коллегами. Педагог обязан овладеть приемом создания эмоционального подъема на занятиях, а также технологией общения, этикой и эстетикой поведения, научиться выявлять интересы и мотивы поведения детей, что позволит установить взаимоотношения как со всей группой, так и с каждым ребенком. Инструктору по физическому воспитанию следует помнить, что

самостоятельная деятельность старших дошкольников все больше ограничивается возрастающими познавательными интересами детей (просмотр передач, видеозаписей, компьютерные игры, изобразительная деятельность и др.), что в значительной мере снижает двигательную активность. В связи с этим важно повседневно использовать приемы и методы стимулирования двигательной активности детей в разных видах деятельности.

Успех деятельности педагога во многом связан с наличием у него *рефлексивных* способностей. Педагогическая рефлексия – это самоанализ проделанных шагов, оценка полученных результатов, соотнесение их с поставленной целью. Педагог размышляет над причинами успехов и неудач, ошибок и затруднений в воспитании и обучении детей для того, чтобы внести в последующую деятельность изменения, коррективы и добиться лучших результатов. При этом следует придерживаться правила: причины неудач надо искать, прежде всего, в себе, не торопиться оправдать их возникновением и действием внешних факторов.

Специфика профессиональной деятельности в сфере дошкольного образования заключается в ее нестандартном, требующем творческой самоотдачи характере, что обусловлено постоянным взаимодействием педагога с ребенком-дошкольником. Это взаимодействие предполагает высочайшую ответственность специалиста-профессионала за должное протекание образовательного процесса и достижение планируемого результата. Кроме того, данный специалист может действовать продуктивно только при наличии у него комплекса высокоразвитых профессионально важных качеств (в частности, высоких показателей управления пространственными и временными характеристиками движений руками, статической выносливости рук и ног, двигательной реакции, распределения и переключения внимания и общей выносливости), хорошего состояния здоровья и механизмов адаптации организма к условиям и характеру труда [7].

Направленное использование ценностей физической культуры в целостном процессе подготовки специалиста дошкольного образования позволяет эффективно формировать профессиональную физическую культуру его личности в единстве ее деятельностной, предметно-ценностной и результативной сторон [5].

Список литературы

- 1. Беляев, И. А. Решение проблем профилирования физического воспитания учащихся медицинских училищ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / И. А. Беляев. – Екатеринбург, 1994. – 19 с.*
- 2. Беляев, И. А. Ценностное содержание целостного мироотношения / И. А. Беляев // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2004. – № 2. – С. 9-13.*
- 3. Вазина, К. Я. Саморазвитие человека как духовно-природный феномен / К. Я. Вазина. – Москва : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 295 с.*

4. Коровин, С. С. Дидактические основы профессионально-прикладной физической культуры. Монография / С. С. Коровин, И. А. Беляев, П. И. Костенко, В. П. Ворошинин. – Челябинск : ЧГПУ, 1996. – 104 с.
5. Личность ребенка: социокультурные аспекты взаимодействия : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 15-16 марта 2006 г., г. Волгоград / редкол. : М. В. Корепанова (отв. ред.). – Волгоград : Изд-во ВГПУ «Перемена», 2006. – С. 49-50.
6. Платонова, И. Л. Профессиональная подготовка будущих учителей как фактор формирования здоровьесориентированного мышления / И. Л. Платонова // Начальная школа : вчера, сегодня, завтра : сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 50-летию факультета педагогики и методики начального образования МаГУ. – Магнитогорск : МаГУ, 2009 – 427 с.
7. Михайлова, Н. В. Современные требования к профессиональной подготовке специалиста по дошкольному образованию [Электронный ресурс] / Н. В. Михайлова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – Режим доступа : <http://www.science-education.ru/128-22503>. – 02.11.2015.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ПРОБЛЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Морозов В.О.

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

Образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека. Образ жизни в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, но во многом зависит от мотивов деятельности, особенностей психики, состояния здоровья конкретного человека. Этим объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека. Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций [7].

Понимание опасности, грозящей генофонду России, требует введения новой духовно-интегральной, социокультурной парадигмы здоровья, в которой здоровье рассматривается как результат образования [2]. Система педагогического образования не может считаться гуманистической, если ценности здоровья не нашли в ней должного места. Поэтому можно утверждать, что без систематизации и выработки у школьников здоровьесберегающих знаний, умений, навыков нет здорового общества. Только здоровьесберегающая культура нации открывает магистральный путь к личностным установкам по формированию индивидуального здоровья.

В настоящее время интерес к индивидуальному здоровью человека огромен, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России: И. А. Аршавский, М. Я. Виленский, Ю. П. Лисицын, Л. И. Лубышева, А. В. Сахно и др.

Такой интерес к проблеме со стороны ученых вызван не только ухудшением физического, психического и нравственного здоровья школьников, но и новой идеей – идеей Возрождения России.

На I Российской Ассамблее «Здоровье народов России» были представлены исследования, подтверждающие, что во всех типах учебных заведений реализуются та дидактика и такое содержание образования, которые мешают духовному и физическому развитию личности.

Мы обратились к эволюции взглядов человечества на здоровье как ценность. Условно можно выделить шесть основных этапов формирования взглядов на сохранение здоровья:

I этап – народной медицины. Исторически этот этап соответствует первобытнообщинному строю. Первоначально мероприятия по охране здоровья носили характер религиозных обрядов. В этот период накапливался опыт

лечения лекарственными средствами растительного и животного происхождения.

II этап – начальной систематизации гигиенических знаний и зарождения общественной гигиены и санитарии в рабовладельческих государствах. В трудах древних врачей большое место занимали рекомендации по сохранению здоровья. Среди дошедших до наших дней источников особое место принадлежит древнеиндийскому трактату «Аюр-Веда» («Знание жизни»), в котором изложены взгляды на причины болезней, меры их профилактики, а также, говоря современным языком, комплексный подход к сохранению здоровья, включающий правила личной гигиены, режим дня, рационального питания и средства физической культуры. Основоположник научной медицины Гиппократ (460-377 гг. до н. э.) разработал профилактические рекомендации, не потерявшие практической значимости и по сей день. В своем трактате «О здоровом образе жизни» он описал стройную систему сохранения здоровья, ведущее место в которой отводилось профилактическим мероприятиям.

III этап – эпоха Средневековья. Характеризуется господством религии, упадком всех наук. Общественные мероприятия по охране здоровья сводятся в основном к борьбе с эпидемиями.

Наиболее известным ученым этого периода является Абу Али Ибн-Сина (Авиценна). Авиценна создал гениальный труд «Канон врачебной науки», первый том которого посвящен проблемам сохранения здоровья. В древнерусском государстве (9-14 века) в этот период постепенно накапливался и систематизировался опыт народной медицины.

IV этап – эпоха Возрождения. Взгляды на здоровье и болезнь перестают быть чисто религиозными, возрождаются каноны античной медицины и передовой медицины народов Востока. Закладываются основы гигиенической науки, изучающей факторы, влияющие на формирование здоровья.

V этап – этап становления профилактического направления в медицине XVIII-XIX вв. Среди ученых, занимавшихся проблемой охраны здоровья детского населения, прежде всего, необходимо назвать М. В. Ломоносова.

VI этап – XX-XXI вв., современный этап в развитии взглядов на здоровье и профилактику. Одним из принципов советского здравоохранения был принцип профилактики, получивший высокую оценку за рубежом.

В настоящее время принято выделять несколько видов здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми, доминирующими потребностями на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности являются пусковым механизмом развития человека и обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок, мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими категориями добра, любви, красоты [5].

Представление о здоровье как едином целом, состоящем из взаимосвязанных видов, дано в «Программе пропаганды и обучения здоровому образу жизни», предназначенной для средних общеобразовательных школ (руководитель и разработчик С. Шапиро). Схематически и образно здоровье представлено в виде стилизованного цветка, стебель и стержни которого отражает духовный аспект, а пять лепестков – соответственно физический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный и личностный аспекты.

Под физическим аспектом понимаются физиологические процессы, протекающие в организме; под интеллектуальным – особенности усвоения информации, касающейся здоровья. Эмоциональный аспект означает понимание своих чувств и умение их выражать. Социальный аспект подразумевает осознание себя в качестве самореализующейся личности.

При самых разнообразных подходах к определению понятия «здоровье человека» ученые едины во мнении, что один из признаков данного состояния – гармоничное единство биологических и социальных качеств, обусловленных взаимодействием генотипа и среды [1].

Подобного определения придерживается и Всемирная Организация Здравоохранения: «Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, которое формируется в результате комплексного воздействия на человека и человеческие коллективы социально-экономических, природно-экологических, биологических и психоэмоциональных факторов».

Институтом гигиены детей и подростков уточнено понятие здоровья. Ребенок здоров, если у него не только отсутствуют болезни, но он всесторонне, в том числе и двигательно, развит в соответствии с возрастом, имеет хорошую умственную и физическую работоспособность, легко приспосабливается к различным условиям [3].

Воспитание, как социальное явление в истории человечества, всегда содержало в себе элемент цели и выстраивалось людьми на протяжении длительного общественного развития с ориентацией на образ жизни, достойный человека. Следовательно, важнейшей педагогической задачей является формирование у школьников такой системы взглядов на жизнь, в которой здоровье являлось бы важнейшей ценностью.

Отношение школьников к здоровью как к социальной ценности можно распределить по четырем уровням:

– первый уровень – характеризуется отсутствием ярко выраженных потребностей в укреплении здоровья. В данном случае ценностная ориентация

не преобразуется в деятельность, сохраняется лишь как факт сознания. Такие школьники убеждены, что здоровьем управлять нельзя, потому и установка на его укрепление отсутствует. Этот тип может быть назван безразличным (эмпатичная инерция);

– второй уровень – характеризуется спонтанно-деятельностным отношением к здоровью. Школьники воспринимают необходимость здоровья, но не осознают его социальной значимости. Выполняя отдельные приемы оздоровительной деятельности, при определенных условиях легко отказываются от них (колеблющаяся эмпатия);

– третий уровень – ценность здоровья воспринимается как социально значимая. Потребности в укреплении здоровья сформулированы и проявляются в устойчивых знаниях. Однако, как правило, ценностная ориентация остается на вербальном уровне, не выполняет результативной функции и установка на деятельность отсутствует (спонтанная эмпатия);

– четвертый уровень – здоровье как ценность воспринимается на уровне убеждения. В данном случае потребности в укреплении здоровья формулируют устойчивую социальную установку. Поведение школьников полностью соответствует ценностной ориентации. Они осознанно проявляют себя в оздоровительной деятельности (рациональная эмпатия) (А. С. Собкин).

Отношение к здоровью обуславливает формирование ценностной установки на укрепление и совершенствование личного и общественного здоровья, то есть включение личности в оздоровительную деятельность.

Согласно теории Д. Н. Узнадзе [6], установка представляет собой целостно-личностное состояние готовности, настроенности на поведение в данной ситуации и для удовлетворения определенной потребности. Прочность установки зависит от частоты ее возникновения и ценности для субъекта. Ценность человеческой жизни является абсолютной ценностью, так как это единственное условие и критерий существования любой другой ценности.

Здоровый образ жизни как продукт духовных и физических усилий человека – ценное новообразование, которое рождается в процессе умственного, эмоционального и физического напряжения. Сам ребенок без помощи взрослого, без руководства педагогов не в состоянии подняться на высокую ступень осмысления цели, содержания, способов развития личности. Родители и педагоги обязаны содействовать духовным и физическим усилиям ребенка в формировании образа достойной жизни. В формировании этого образа основная роль принадлежит школьнику и окружающей действительности. Ребенку недостаточно сообщить какое-либо знание о здоровье и сказать, что делать так правильно, а иначе – неправильно, поскольку у ребенка может возникать и часто возникает внутренний протест. Основы отношенческих реакций детей, по мнению ученых, необходимо сформировать к 7-12 годам, а для того, чтобы они закрепились, необходима внутренняя и внешняя мотивация, которая побуждает школьников к созиданию собственного здоровья [4].

Таким образом, формирование здоровья педагогическими средствами является стратегическим направлением и базируется на системном подходе. Основными системообразующими факторами здоровьесбережения являются педагогические средства, формы и методы, направленные на воздействие нравственных, психических, физических и соматических компонентов здоровья.

Список литературы

1. *Дубинин, Н. П. Гармоническое развитие ребенка / Н. П. Дубинин, Г. Доман. – М. : Аквариум, 2006. – С. 9-18.*
2. *Лазарев, М. Л. Здравствуй! Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста / М. Л. Лазарев. – М. : Академия здоровья, 2007. – С. 201-304.*
3. *Леднев, В. С. Содержание образования / В. С. Леднев. – М. : Высш. шк., 2001. – С. 104-222.*
4. *Осипова, Е. А. К вопросу о положении детей в России : материалы научно-практической конференции. / Е. А. Осипова // Современные подходы к обучению и воспитанию детей и молодежи. – М. : Изд-во МПГУ. – 2005. – С. 74-75.*
5. *Попов, С. В. Валеология в школе и дома / С. В. Попов. – СПб. : Союз, 1997. - С. 24-82.*
6. *Узнадзе, Д. Н. Психологические исследования / Д. Н. Узнадзе. – М. : Наука, 1996. – С. 36.*
7. *Чумаков, Б. Н. Психофизиологические, гигиенические и медицинские проблемы здоровья студентов / Б. Н. Чумаков // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. – Коломна, 2006. – С. 48-57.*

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Морозов О.В.

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

Актуальной потребностью сегодняшнего дня является разработка организационно-методических аспектов, позволяющих в условиях учебно-тренировочного процесса формировать у студентов эмоционально-ценностное отношение к физкультурной деятельности.

В психолого-педагогической литературе данная проблема чаще всего исследуется в личностном контексте (В.М. Бехтерев, И.М. Догель, И.М. Сеченов, И.Р. Тарханов и др.), а использование эмоционального сопровождения физкультурных занятий в профессиональном контексте остается недостаточно изученной (Ю.Л. Ханин, Г.В. Буланова, Г.И. Анисимова, А.Я. Чебыкин).

Теоретические исследования и анализ педагогической работы по эмоционально-двигательному развитию студентов доказывают повышенную эффективность процесса физического воспитания, если физкультурные занятия сопровождаются музыкой, танцами, подвижными играми, веселыми эстафетами, юмором. Веселые, улыбающиеся и смеющиеся студенты чаще находятся в гармонии с окружающим миром и радуются жизни. Смех делает человека раскрепощенным, неуязвимым, укрепляет взаимоотношения и доверие, т.е. это прекрасный способ эмоциональной саморегуляции. Юмор по праву можно отнести к «умным эмоциям», «ускорителям мысли», помогающим человеку оставаться уравновешенным и успешным в межличностном общении.

Студенты, сочетающие движения и эмоции, с хорошим чувством юмора, легче относятся к своим неудачам в учебно-тренировочном процессе, более легко разрешают конфликтные ситуации, отыскивают выход из затруднительных положений и внутренне свободны. Отсюда, формирование эмоционально-ценностного отношения студентов к физкультурным занятиям следует рассматривать не только как средство психологической разгрузки, но и как средство решения их социокультурного и личностного развития.

В анкетировании приняли участие 40 студентов четырех факультетов института. Вопросы анкеты были направлены на понимание существа юмора, специфику его использования на физкультурных занятиях, а также на выявление отношения студентов к музыкально-ритмическому сопровождению.

Установлено, что юмор для студентов в процессе физкультурных занятий необходим для хорошего настроения, облегчающего студенческую жизнь и делающую ее более привлекательной. Значительное количество студентов отмечает у себя наличие чувства юмора и довольно активно используют его в игровой деятельности. 82,5% студентов признают положительное влияние музыкального сопровождения, т.к. соединение музыки и движений обеспечивает студентам хорошее настроение, рождает чувство оптимизма. Более того, движения в современных музыкальных ритмах воздействуют на эмоционально-личностную сферу студента, способствуют эстетическому

восприятию многочисленных вариативных упражнений, приобретению опыта творческой двигательной деятельности. Этот вывод хорошо подтверждается гендерным мотивационным подходом при организации в течении 20 лет ритмической гимнастики в вузе во внеучебной деятельности. Эстетическая привлекательность человеческого тела, восторженность почитателей, успехи в соревнованиях, востребованность участников для реализации физкультурно-образовательных услуг делает этот вид спорта наиболее значимым для девушек.

Среди форм проведения физкультурных занятий в рамках учебного процесса предпочтения отдаются подвижным играм, «Веселым стартам», «Ритмической гимнастике», «Комическому футболу», «двигательным безделушкам». 60% респондентов отметили оптимистичный характер практических физкультурных занятий, однако 35% студентов не могут на физкультурных занятиях психологически расслабиться, смеются редко и, следовательно, не могут получить удовольствие от двигательной активности и эффективность ее снижена. До 75% студентов отметили готовность посмеяться над собой в комической ситуации, что является признаком моральной устойчивости и психической уравновешенности.

Для формирования эмоционально-ценностного отношения студентов к физкультурным занятиям важно в первую очередь создавать установку, т.е. готовность к реагированию в ситуациях, затрагивающих их физическое, психическое и духовное состояние.

Требования к условиям реализации:

- смысловая ситуация должна быть управляема и соответствовать этическим нормам;
- спонтанная или подготовленная ситуация должна быть интересна, понятна и способна вызывать ответную реакцию;
- педагог должен управлять эмоциональным состоянием студентов, своевременно и к месту переводить эмоциональную ситуацию из потенциального состояния в реальное;
- ситуация должна обеспечивать эмоциональное благополучие всех участников процесса и способствовать развитию коммуникативных способностей, стрессоустойчивости.

Действительно, адекватные эмоциональные формы физического воспитания, любимые молодежью со школьной скамьи, способны не только раскрыть двигательные возможности студента, но и гармонизировать его личность, поддержать физическую и спортивную форму, укрепить здоровье. Создание эмоционального комфорта на физкультурных занятиях - важная часть основы технологии учебного процесса по предмету «Прикладная физическая культура». Реализация эмоционального сопровождения учебно-тренировочных занятий способствует формированию интереса к различным формам физической культуры, позволяет повысить устойчивость организма студентов к воздействию негативных факторов учебной среды и расширить их адаптационные возможности.

Сочетание движений, музыки, юмора, улыбки и смеха в процессе физкультурных занятий способствует позитивному настрою на принятие физической культуры как ценности, необходимой для здорового образа жизни студентов.

Список литературы

- 1. Белошицкий, А. В. Становление субъектности студентов в образовательном процессе вуза / А. В. Белошицкий, И. Ф. Бережная. // Педагогика - 2006 - № 5. - С. 60.*
- 2. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Е.Н. Гогун, Б.И.Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. С – 26 - 27.*
- 3. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта /Г.Д.Горбунов, Е.Н. Гогун. – М.: «Академия», 2009.С – 14 - 16.*
- 4. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010.С – 9 - 10.*
- 5. Сырицо Т.Г. Эмоциональность как профессионально-важное качество учителя: автореф. дис. ... канд. пед. наук: - СПб, 1997.*
- 6. Ханин, Ю.Л. Буланова Г.В. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания // Стресс и тревога в спорте. - М., 1983. - С.261-267.*
- 7. Чебыкин, А.Я. Совершенствование психологической подготовки учителя к управлению эмоциональными состояниями учащихся // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. - М., 1987. - С. 266-268.*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫХ К ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА

Морозова Г.К.

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

Обучение и воспитание в вузе призваны обеспечить формирование и самореализацию личности специалиста с такими качествами и опытом, которые соответствуют современным требованиям общества, где вузовское образование оказывает на личность студента максимально развивающее влияние, обеспечивая при этом процесс его положительного изменения, приобретение качеств, опыта, нужных ему как специалисту с высшим образованием. Воспитывая студентов мы воздействуем на их психику и деятельность в целях формирования личностных свойств и качеств, направленности, сознательности и активности, способностей и чувства долга, дисциплинированности, самокритичности, саморазвития и умения работать с людьми.

Главным и постоянным требованием, предъявляемым к педагогу, является любовь к детям, к педагогической деятельности, наличие специальных знаний в той области, которой он обучает детей, широкая эрудиция, педагогическая интуиция, высокоразвитый интеллект, высокий уровень общей культуры и нравственности, профессиональное владение разнообразными методами обучения и воспитания детей. Без любого из перечисленных факторов успешная педагогическая работа невозможна.

Все эти свойства не являются врожденными. Они приобретаются систематическим и упорным трудом, огромной работой педагога над собой. Не случайно учителей и воспитателей много, а одаренных и талантливых среди них, блестяще справляющихся со всеми обязанностями, единицы [1].

Дополнительными, но относительно стабильными требованиями, предъявляемыми к педагогу, являются общительность, артистичность, веселый нрав, хороший вкус и другие. Эти качества важны, но меньше, чем главные, перечисленные выше. Без каждого из таких качеств в отдельности учитель или воспитатель вполне может обойтись ... Главные и второстепенные педагогические качества в совокупности составляют индивидуальность педагога, в силу которой каждый хороший учитель представляет собой уникальную и своеобразную личность».

Другая точка зрения на разделение требований к педагогу определена Т. А. Стефановской [2], которая отмечает, что «...условно требования к учителю можно подразделить на три группы: деловые качества, свойства личности, педагогическое мастерство. К ведущим деловым качествам относятся целеустремленность в работе, организованность, требовательность, конкретность и деловитость, последовательность и настойчивость в ней. Свойства личности – гражданская позиция, моральная чистота, принципиальность, любовь к детям и педагогическому труду, педагогический такт, педагогический оптимизм, творческий подход к делу. Педагогическое

мастерство мы рассматриваем как высокий уровень педагогических умений, основанных на педагогических убеждениях».

Педагогическое мастерство в данном контексте правомерно рассматривать как совокупность определенных качеств педагога, которые обуславливаются высоким уровнем его психолого-педагогической подготовленности, способностью оптимально решать педагогические задачи (обучения, воспитания и развития детей) [1].

1. Перечень специфических (профессиональных) качеств будущего педагога:

– Педагогическая эрудиция – запас знаний, применяемый педагогом для решения педагогических задач.

– Педагогическое целеполагание – это потребность педагога в планировании педагогической деятельности и готовность к изменению задач в зависимости от педагогической ситуации.

– Педагогическое мышление – специальный компонент профессиональной компетентности педагога, который заключается в способности сравнивать и классифицировать ситуации, обнаруживать в них причинно-следственные связи. Педагогическое мышление включает в себя практическое, диагностическое мышление, аналитическое, дискурсивное (развернутое во времени).

– Педагогическая интуиция – особенность, определяющая, почему именно так нужно поступать, делать, а не иначе. Педагогическая интуиция способствует одномоментному принятию педагогического решения с учетом предвидения дальнейшего развития ситуации без развернутого, осознанного анализа.

2. Педагогическая импровизация – это нахождение неожиданного педагогического решения и его мгновенное воплощение, которое включает этапы: а) педагогическое озарение; б) мгновенное осмысление и выбор пути реализации идеи; в) публичное воплощение и реализация педагогической идеи; г) осмысление и решение о продолжении импровизации или ее завершении.

3. Педагогическая наблюдательность, зоркость – понимание сущности педагогической ситуации по внешним незначительным признакам, деталям.

4. Педагогический оптимизм – умение (способность) находить в деятельности позитивное и положительное.

5. Педагогическая находчивость – умение перестроить трудную педагогическую ситуацию и передать ей положительный эмоциональный тон.

6. Педагогическое прогнозирование – умение предвидеть реакцию, поведение ребенка до начала или к завершению педагогической ситуации.

7. Педагогическая рефлексия – это способность осознанно анализировать самого себя.

Рефлексия – самостоятельное обращение педагога к самоанализу.

8. Педагогическое самосознание (как свойство) или комплекс представлений педагога о себе как о профессионале включает следующие составляющие:

- а) осознание норм, правил и моделей своей профессиональной деятельности, когда складываются эталоны профессионального мировоззрения;
- б) сознание этих качеств у других педагогов, сравнение себя с другими;

Таким образом, профессиональный педагог – это единственный человек, который основную часть своего времени отводит на обучение и воспитание будущего поколения россиян.

Список литературы

1. Садовский, А. *Разговор о главном : человек как мыслящая часть природы / А. Садовский // Народное образование. – 2002. – № 5. – С. 31-39.*
2. Стефановская, Т. А. *Педагогика : наука и искусство : учебное пособие / Т. А. Стефановская. – М., 1998. – С. 91-93.*

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Панкратович Т.М., Купцова В.Г., Панкратович Ю.Г.
Оренбургский государственный педагогический университет
Оренбургский государственный медицинский университет,
магистрант ОГПУ ИФКиС, г. Оренбург

В последние годы за рубежом и в нашей стране получил широкое распространение стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Термин стретчинг происходит от английского слова «stretching» – тянуть, растягивать, вытягивать.

В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме, занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ [1].

В практике физического воспитания и спорта упражнения стретчинга могут использоваться: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной объемной или высокоинтенсивной тренировочной работы; в основной части занятия как средство воспитания гибкости и подвижности суставов; в заключительной части как средство восстановления после больших нагрузок и в качестве средства для профилактики травм опорно-двигательного аппарата, предотвращения судорог.

Практическая реализация стретчинга осуществляется через следующие его варианты [1; 3; 4]:

– пассивный статический стретчинг. Мышцы растягиваются за счет внешней силы (веса тела, партнера и т.д.) до ощущения боли и остается в растянутом состоянии чем больше, тем лучше. С психологической и педагогической точки зрения оптимальной является длительность растянутого состояния мышцы – 30-40 с., после этого идет смена метода стретча или смена мышцы;

– активный статический стретчинг. Мышечная группа растягивается за счет произвольного напряжения других мышечных групп. Кроме собственного стретчинга, данный метод является разновидностью силовой тренировки, в которой используется статическое напряжение мышц;

– пассивный динамический стретчинг. Мышца растягивается, и в таком состоянии ее подвергают плавным дополнительным растягиваниям небольшой амплитуды. Плавные растягивания позволяют избежать чрезмерной стретч-реакции и связанного с этим микротравмирования мышц. Поддержание растянутого состояния увеличивает время воздействия. Это разновидность

стретчинга, сочетает в себе физиологическую эффективность, минимизирует монотонность, позволяет занимающемуся достичь большей глубины произвольного расслабления;

– активный динамический стретчинг. Мышца растягивается за счет произвольной активности других мышц совместно с активностью мышц-антагонистов;

– антагонистический стретчинг. В начале подхода мышца растягивается так же, как при пассивном статическом стретчинге, однако после этого выполняется произвольное напряжение мышц-антагонистов. Причем в отличие от активного стретчинга не ставится цели еще сильнее растянуть мышцу. Напряжение антагониста нужно для того, чтобы включить торможение активности двигательных нейронов растягиваемой мышцы. Напряжение антагониста длится 3-5 с, пауза расслабления – 10-15 с, общая длительность подхода – также 30-40 с.;

– агонистический стретчинг – после сильного напряжения мышца легче расслабляется и соответственно ее легче растянуть. Поэтому в начале подхода мышца пассивно растягивается, однако затем выполняется произвольное напряжение этих же мышц.

Последовательность воздействия на отдельные мышечные группы и сегменты тела не имеет существенного значения. Используют такие варианты как [1; 3;4]:

- от мелких мышечных групп к крупным;
- от мышц конечностей к мышцам туловища;
- от верхних сегментов к нижним;
- чередование мышц антагонистов.

Чаще всего последовательность определяется задачами тренировки и логикой подбора упражнений, когда заключительная фаза одного упражнения является начальной следующего.

Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений [3; 4]:

– фаза сокращения мышцы (скоростно-силовое и силовое упражнение) продолжительностью 1 – 5 с., затем расслабление мышцы 3 – 5 с. и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 с.

– динамические упражнения, выполняемые в подготовительной или основной части занятия – после нескольких пружинящих движений необходимо удержать на время статическую позу в последнем повторении упражнения. Отдых между упражнениями заполняется медленным бегом или активным отдыхом. При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующие правила:

1. При положении сустава в крайнем разогнутом, согнутом, отведенном/приведенном и т.д. положении не покачиваться. Растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижной позе.

2. Прежде чем выполнять упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно растягивает.

3. Во время выполнения упражнения дышать спокойно и ритмично.

4. Прекратить упражнение сразу при появлении острых болевых ощущений.

5. Во время отдыха между повторениями стремиться к полному расслаблению

Применение стретчинга достаточно индивидуально. Тем не менее, существуют определенные положения, которых необходимо придерживаться:

1. Продолжительность одного повторения (удержание позы) от 15 до 60 с. (для начинающих и детей – 10 – 20с.)
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10 – 30 с.
3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 12.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.
5. Характер отдыха – полное расслабление, бег в медленном темпе, активный отдых.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц. Это требует от педагога точных рекомендаций для занимающихся на возникающие мышечные ощущения от воздействия упражнения. При этом важно получение обратной связи от занимающихся о соответствии или отсутствии появляющихся мышечных ощущений. Это будет использовано для дальнейшей коррекции выполнения упражнения.

Рассмотрев понятие стретчинг, перейдем к понятию игровой стретчинг и обоснованию его применения в физкультурно-спортивных занятиях со студентами. В литературе игровой стретчинг рассматривается как специально подобранные упражнения для воспитания гибкости, проводимые с занимающимися в игровой форме. Игровой стретчинг проводится в виде различных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению развивающих и оздоровительных задач занятия. Упражнения носят имитационный характер, помогая обучающимся познать технику различных движений. Эффективность таких упражнений заключается в том, что через различные образы («паук», «жираф» и т.п.) можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений, с большим разнообразием видов упражнений. Это позволит в одном занятии выполнять упражнения на различные группы мышц с хорошей нагрузкой. При этом особо важно, что это не эмоционально утомительно, как при выполнении стандартных упражнений на гибкость.

Кроме того, сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является одним из лучших средств воспитания гибкости.

Выделяют основные принципы игрового стретчинга [2; 4]:

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями развития обучающихся.
2. Принцип систематичности заключается в непрерывности, планомерности использования средств игрового стретчинга на занятиях.
3. Принцип постепенности определяет необходимость построения упражнений от простого к сложному, от известного к неизвестному.

4. Принцип индивидуальности предполагает осуществление индивидуального подхода при подборе упражнений, их дозировки, позволяя учитывать физиологические и психологические стороны развития занимающихся.

5. Принцип доступности. Подбор упражнений должен обеспечить их выполнение и стимулировать занимающихся к выполнению более трудных заданий.

6. Принцип чередования нагрузки предусматривает такой подбор упражнений, при котором работа одних мышц, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало чередование работы и отдыха.

7. Принцип наглядности. Он предусматривает широкое использование таких видов наглядности как зрительная и звуковая. Зрительная наглядность – это демонстрация движений (важен показ упражнений педагогом). Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Особое значение для создания образа движения имеет слово.

8. Принцип сознательности предполагает не простое созерцание упражнения и его дублирование занимающтмися, а включение их в активное освоение движения через самоконтроль, самокоррекцию своих действий. Это стимулирует интерес студентов к занятиям, развивает у них сознательность, инициативность и активность.

Задачи игрового стретчинга состоят в следующем:

1. Воспитание гибкости и подвижности в различных суставах, что позволит в дальнейшем осваивать различные двигательные действия.

2. Развитие психических качеств: внимание, умственные способности, память.

3. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния занимающихся.

4. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, сердечно-сосудистой системы занимающихся.

В своем исследовании мы ограничились решением первой (в рамках занятий легкой атлетикой) и третьей задач. Мы разработали комплексы игрового стретчинга, которые применялись на каждом занятии в какой-либо его части (подготовительной, основной, заключительной) в зависимости от решаемых задач. При подборе упражнений мы учитывали:

– на какие группы мышц упражнение направлено, какие мышечные группы и суставы берут на себя его выполнение, как и какие благоприятные предпосылки, оно создает для других звеньев тела;

– дозирование упражнения: предполагало исходное положение для этого упражнения, положение отдельных звеньев, направление и амплитуду движения этих звеньев, их количественное выражение – в градусах, сантиметрах и т.п., количество повторений при выполнении упражнений;

– самоконтроль занимающегося – формирование ясного понимания занимающимся техники движения, укрепление правильного представления о выполняемом действии. Обучающийся должен знать и осмысливать цель

выполняемого упражнения, знать, как самостоятельно контролировать правильность его выполнения, уметь при необходимости вносить требуемые коррективы.

Таким образом в процессе применения игрового стретчинга студенты приобретали уточненные знания о технике упражнения в творческом поиске, а не получали их в готовом виде. Педагог мог наиболее эффективно осуществлять руководство этой работой за счет обратной связи – взаимодействия между выполняемым упражнением и обратной подачей обучающемуся сопровождающей и итоговой информации от его органов, систем, от его указаний и оценок. Отражаясь в сознании занимающегося, эта информация позволяла им строить, координировать свои движения, судить о правильности их выполнения, вносить коррективы, ощущать напряжения и расслабления, определять степень волевых проявлений, соразмерять усилия и многое другое.

Игровой стретчинг применялся как комплексы общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия (игра «Раз, два, три – замри») на месте (три комплекса), у опоры (один комплекс). Каждый комплекс включает 12 упражнений разной направленности. После показа и рассказа упражнения, занимающиеся (на раз, два, три) принимали положение, которое нужно удержать 5-6 с. Повторение каждого упражнения 4-раза. Особое значение отводилось самоконтролю за упражнением. Занимающийся, который раньше времени начинал шевелиться получал штрафное очко; кто набирал большее количество штрафных очков – проигрывал в игре. Комплексы чередовались в недельных циклах занятий, что позволяло поддерживать интерес к упражнениям на гибкость.

Нами разработаны комплексы игрового стретчинга в парах «Гнем, но не ломаем», которые применялись как подготовительные упражнения для обучения и совершенствования техники метания гранаты, для обучения и совершенствования техники бега. Каждый комплекс состоит из 5 упражнений. Эти комплексы включались в занятия, в которых решались задачи обучения технике метания гранаты и технике бега. После показа и рассказа упражнения, обучающиеся выполняли упражнение в парах: принимали И.п., удерживали его 5-6 с. Каждое упражнение выполнялось 4 раза, затем партнеры менялись местами. Особое место уделялось контролю со стороны партнера и самоконтролю спортсмена. В этих заданиях мы определяли лучших во взаимодействии партнеров. Они получали бонус. Кто набирал большее количество бонусов, та пара и становилась победителем в этом задании.

Кроме того мы, мы разработали комплексы игрового стретчинга «День – ночь» (три комплекса), состоящие из 4 упражнений. Игра проводится в заключительной части занятия. «День» – все оживают, двигаются, выполняя определенные задания, «ночь» – все замирают, принимают заданное положение и не двигаются. Водящий выбирает того, кто начал любое шевеление. Проигравший становится водящим. Эту игру можно также проводить в основной части занятия в качестве активного отдыха между подходами в беге,

круговой тренировке и т.п. Кроме того эти комплексы можно комбинировать, в зависимости от задач занятия.

В ходе формирующего педагогического эксперимента (сентябрь-октябрь 2015г) мы выявили, что использование игрового стретчинга в учебных занятиях повысило результативность процесса воспитания гибкости у студентов:

– в первом тестовом задании – наклон вперед – у занимающихся опытных групп средний арифметический показатель вырос до 7,8 см. у юношей и 10,8 см. у девушек. У занимающихся в контрольных группах этот показатель вырос до 6,7 см. у юношей и 8,4 см у девушек. Сравнивая полученные результаты средних арифметических значений в этом тесте, мы получили статистически достоверные различия (при $t=2,07$ $P \leq 0,05$) оценки воспитания гибкости у занимающихся опытных и контрольных групп;

– во втором тестовом задании – выкрут руками – у занимающихся опытных групп средний арифметический показатель вырос до 108 см. у юношей и 117 см. у девушек. У занимающихся контрольных групп этот показатель вырос до 116 см. у юношей и 121 см у девушек. Сравнивая полученные результаты средних арифметических значений в этом тесте, мы получили статистически достоверные различия (при $t=2,12$ $P < 0,05$) оценки воспитания гибкости у занимающихся опытных и контрольных групп.

Кроме того, мы провели оценку степени удовлетворенности студентов от использования игрового стретчинга на физкультурных занятиях. Полученные нами результаты демонстрируют довольно высокую оценку степени удовлетворенности занимающихся опытных групп использованием игрового стретчинга как средства воспитывающего гибкость и положительно влияющего на их психоэмоциональное состояние: на конец эксперимента на одного неудовлетворенного занимающегося приходится более пяти удовлетворенных, то есть в пять раз больше.

Список литературы:

- 1. Давыдов, В.Ю., Шамарин, А.И., Краснова, Г.О. Новые фитнес системы (новые направления, методика, оборудование и инвентарь). Учебное пособие.- 2-е изд., перераб. и дополненное. – Волгоград : изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.*
- 2. Купцова, В.Г, Панкратович, Т.М. Теоретико-методические аспекты использования средств стретчинга в процессе воспитания гибкости у студентов института физической культуры и спорта на занятиях фитнес-аэробикой. //Современные научные исследования. Выпуск 2/Под ред. П.М.Горева и В.В.Утемова. – Концепт. – 2014. – Приложение № 20. - URL: <http://e-koncept.ru/ext/61>. – Гос.рег.Эл. №ФС 77-49965. - ISSN 2304 -120 X.*
- 3. Лисицкая, Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.*
- 4. Освальд, К., Баско, С. Стретчинг для всех. – М.: Эксмо-Пресс, 2002. – 125 с.*

ПРИЧИНЫ ВНЕДРЕНИЯ СИСТЕМЫ ГТО (ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ) В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Семенова И.В., Степанова М.В.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Физическая культура и спорт, его развитие- важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения. В стране функционируют около 262 тыс. спортивных сооружений. Развивают физическую культуру и спорт 331 тыс. штатных работников в 170 тыс. учреждений, предприятий и организаций. В настоящее время систематически занимаются физической культурой и спортом более 32 млн. человек, что составляет 22,5% общей численности населения страны.

Исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни. В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся- 80%.

Однако, в настоящее время на состояние здоровья подрастающего поколения оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия. Неблагоприятная экологическая обстановка существенно повышает их заболеваемость и снижает потенциальные возможности образовательного процесса. Причиной ухудшения здоровья учащихся является нарушение правил здорового образа жизни. Ученые полагают, что многие факторы риска, создающие психоэмоциональное напряжение обусловлены технократическим развитием нашего государства, когда все внимание уделено развитию техники, а человек остается без необходимой защиты. Факты говорят о том, что в стране наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Подростки в наше время по мышечной силе и выносливости на 10-18 % уступают своим сверстникам 60-х годов XX века. Акселерация заменяется децелерацией, отставание психофизического развития организма от паспортного возраста. Болезненность детей возрастает во всех возрастных группах, а на протяжении обучения в школе, здоровье учащихся ухудшается в 3-4 раза. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина

школьников имеет отклонение в развитии опорно-двигательного аппарата. При этом регулярными занятиями спорта охвачено не более 10% молодежи.

В последние годы, в российском обществе нарастает тревога за судьбу детей и подростков, что выражается в следующих основных характеристиках: снижение образовательного и культурного потенциала; дальнейшей нравственной деградации поколения в целом, выраженной в частности, как в криминологии сознания и поведения, так и в снижении нравственного порога допустимого; с резким, даже по сравнению с нынешним взлетом наркомании, пивным алкоголизмом; реальный разрыв приемлемости поколений не только по идеологическим, но и по нравственным характеристикам.

По результатам последних исследований всероссийской диспансеризации, доля здоровых детей снизилась с 45% до 34%, вдвое увеличился удельный вес детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность. Были отмечены ухудшения показателей физического развития: дефицит массы тела стала выявляться в три раза чаще, снизились функциональные возможности организма. Значительную роль в ухудшении физического состояния, в росте заболеваемости современных детей играет не только социальные условия, но и малоподвижный образ жизни. Особую тревогу вызывает то, что проводимые исследования показывают высокую степень распространения вредных привычек среди детей и подростков. При этом, по мнению экспертов, занятия спортом с раннего возраста формируют к двенадцати годам стойкое неприятие вредных привычек.

Проект призван решить ряд ключевых проблем, среди которых:

- отсутствие устойчивого мотивированного интереса участников образовательного процесса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности у значительной части населения;

- недостаточное привлечение всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой;

- несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры, а также их материальный и физический износ задачам развития массового спорта в стране;

- отсутствие активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни;

- здоровый образ жизни не стал нормой для большинства учащихся;

1. недостаточная работа по пропаганде ценностей физкультуры и спорта в средствах массовой информации.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового «ГТО» будут сдавать и взрослые и дети. Однако начнут внедрение именно в системе общего образования.

Массовое внедрение комплекса ГТО (готов к труду и обороне), его цели и задачи будут являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создать необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Подготовка молодежи к выполнению требований и сдачи нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спротивных секциях, группой общей физической подготовки и самостоятельно. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекса ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения.

Тщательная и детальная разработка норматива ГТО, выполненная Правительством РФ 2014г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволит возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения.

Так же ожидается экономическая эффективность проекта, в связи с тем, что для его внедрения достаточно тех ресурсов, которые уже есть в образовательной организации. Системная работа по внедрению данного проекта предполагает повышение мотивации участников образовательного процесса со стороны обучающихся и их родителей. Реализация предложенного проекта будет способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения, созданию эффективной системы физического воспитания и развития массового спорта. Это существенно повысит возможность использования средств физической культуры и спорта в социальн-экономическом развитии страны, активном вовлечении граждан Российской Федерации в систематические занятия физической культурой и спортом.

Успех работы по комплексу ГТО во многом зависит от целенаправленности агитации и пропаганды его задач и содержания. Главная форма пропаганды - устная, важно, чтобы все знали основные задачи комплекса, понимали, как с помощью систематических тренировок и изучения теоретических требований комплекса решаются оздоровительные, спортивные, воспитательные и образовательные задачи. Действенная форма агитационно-пропагандистской работы, красочно оформленные стенды, плакаты, таблицы, фотомонтажи, стенные газеты и другие наглядные пособия, раскрывающие задачи и содержание комплекса ГТО. Большую помощь в пропаганде комплекса ГТО могут оказать интересно организованные встречи сдающих нормы ГТО с мастерами спорта. Важное значение в привлечении к систематическим занятиям физическими упражнениями имеет регулярное

проведение тренировок, занятий и соревнований по комплексу ГТО. Очень важно в коллективе создать условия для оперативной информации о ходе сдачи норм ГТО. Коллектив физической культуры должен организовать смотр-конкурс между отделениями, производственными участками на лучшую работу по комплексу ГТО, регулярно обсуждать ход и обнародовать результат проведенного смотра-конкурса. Для того чтобы придать комплексу ГТО большую значимость необходимо установить контроль за выполнением приказов и распоряжений, решений профсоюзных и других государственных и общественных организаций по вопросам ГТО. Практика показала, что выполнение организационных, пропагандистских спортивных мероприятий содействует дальнейшему внедрению физической культуры и спорта в повседневную жизнь российских людей и создает необходимые условия для работы по всестороннему развитию и подготовке населения к труду и обороне.

Список литературы

1. *«Готов к Труду и Обороне СССР» - М., 1974. - С.24-27*
2. *Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Издательство «Физкультура и спорт», М., 1972.*
3. *Гилазиева С.Р. К вопросу о формировании профессионально-физкультурной компетенции в процессе непрерывного профессионального образования. - Вестник ОГУ, №2(177).-2015.- С.17-22*
4. *Витун В.Г. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию в ВУЗе. / В.Г. Витун, Е.В. Витун // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Оренбург, 2015. – 3185-3189.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Симоненков В.С.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

В современном мире физический и умственный труд людей сильно упростился, что привело к увеличению различных заболеваний сердца и сосудов, сопряженных с пассивностью мышц и нервным напряжением.

Поэтому в стране появились разработки общенациональных оздоровительных программ, что привело к улучшению и укреплению здоровья людей, при этом были разработаны и обоснованы средства физической культуры. Особенно много внимания уделяется физическому развитию школьников и студентов.

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» все чаще стали появляться в прессе, в научно-популярных статьях многих авторов. Так, ряд авторов отмечают, что «индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций» [1, 6, 7]. А.Д. Адо указывает, что здоровье - это норма, это целостное единство всех обменных процессов в организме, что «создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма» [2]. А по В.П. Казначееву: «здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни» [3].

Можно выделить общий признак здоровья - это способность организма человека адаптироваться к воздействию факторов окружающей среды или деятельности.

Поэтому **здоровье** - это функциональные возможности организма человека, обеспечивающие его адаптацию к динамичным условиям окружающей среды.

В современной жизни является постулатом то, что здоровье человека в значительной мере определяется его образом жизни.

Здоровый образ жизни - это широкое использование средств, укрепляющих здоровье, обеспечивающих профилактику неблагоприятных воздействий, соблюдение гигиены, исключение вредных привычек, формирование психологической и психосоматической гармонии.

Можно рассмотреть множество факторов, снижающих уровень здоровья человека - это и перенесенные болезни, и всевозможные вредные привычки, влияние неблагоприятных условий жизнедеятельности, нерациональное питание, отсутствие режима труда, отдыха и сна, частые стрессы, загрязнение атмосферного воздуха, продуктов питания, воды, почвы, злоупотребление лекарствами и бытовой химией. Из них самое неблагоприятное воздействие оказывает гиподинамия - недостаточная двигательная активность, которая преимущественно играет роль в развитии атеросклероза и ишемической

болезни сердца. Для профилактики этих явлений наиболее эффективны регулярные занятия физической культурой - ни с чем несравнимое средство укрепления здоровья.

При этом можно отметить, что не все средства и методы физической культуры дают необходимый эффект. Наиболее эффективны будут те из них, которые оказывают сильное влияние на улучшение механизмов адаптации, физиологических систем мобилизации при экстремальных воздействиях на организм. К ним относятся сердечно-сосудистая система, система дыхания и кровообращения. Их общая функция - обеспечение организма кислородом.

Эффективное воздействие на функцию обеспечения организма кислородом достигается циклическими упражнениями, связанными с участием крупных мышечных групп. К таким упражнениям относятся бег, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры.

Обоснованные физические упражнения не только укрепляют здоровье, но и обеспечивают профилактику неблагоприятных воздействий на организм.

Важным направлением здорового образа жизни является соблюдение личной гигиены - гигиены труда, отдыха, сна, питания, физических упражнений, одежды, ухода за телом.

Здоровый образ жизни играет большую роль в развитии духовной культуры студентов. Такие стороны духовной жизни, как оптимизм, бодрость духа, волевые качества, ориентация на созидательные цели, могут быть реализованы лишь тогда, когда студент ведет здоровый образ жизни. Такой образ жизни непосредственно влияет на формирование нормального психологического климата в студенческих коллективах, способствует укреплению доброжелательных отношений между людьми. Человек, соблюдающий здоровый образ жизни, лучше переносит психоэмоциональные трудности, легче преодолевает стрессовые ситуации.

Образ жизни - это особенности повседневной жизни человека, включающие трудовую деятельность, использование свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

В настоящее время доказано, что из суммы всех факторов, определяющих здоровье человека, 50-55% приходится на образ жизни человека.

Выделяют три категории образа жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни.

Уровень жизни - это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей.

Качество жизни - это удовлетворение человеческих потребностей (в социологическом плане).

Стиль жизни - это поведенческие особенности жизни человека.

Здоровье студентов в значительной мере зависит от стиля жизни, который определяется личностными качествами.

Здоровый образ жизни включает в себя то, что способствует выполнению студентом профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и собственного развития условиях. Он выражает

определенную ориентацию деятельности личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья.

Существуют важные свойства живого организма, формирующиеся в филогенезе, - способность к адаптации и способность длительно сохранять высокий уровень жизнедеятельности организма. Способность сохранять высокий уровень адаптации обеспечивает здоровье и работоспособность людей в любом возрасте.

Экспериментальные данные показывают, что чем напряженнее работают мышцы, тем более редким оказывается ритм сердца в состоянии покоя (т. е. работает сердце в более благоприятных условиях). Продолжительность жизни человека пропорциональна степени двигательной активности и обратно пропорциональна частоте сокращений сердца [4].

Работа мышц оказывает влияние на все функции организма, повышает уровень адаптации организма и устойчивость его к действию неблагоприятных факторов окружающей среды, что определяется защитным эффектом адаптации к физическим нагрузкам. Поэтому если человек адаптирован к физическим нагрузкам, то он способен обеспечить высокую производительность практически при любой профессиональной деятельности.

Физическая подготовка студентов базируется на требованиях их повседневной деятельности к их физической готовности. Современные достижения биологических наук, теории и методики спортивной тренировки, многолетние экспериментальные исследования позволяют сформулировать научные положения, со всей полнотой раскрывающие механизмы влияния физических упражнений на формирование новых признаков и свойств организма и составляющие теоретическую основу физической подготовки в ВУЗе.

Любая мышечная деятельность сопровождается адаптационным процессом в организме. В результате этой деятельности формируются иные признаки и свойства, направленные на экономичность функционирования при выбранной мышечной работе, повышение функциональных возможностей и устойчивости организма при ее выполнении.

Новые признаки и свойства, приобретаемые студентом при мышечной работе, сильно зависят от ее особенностей. Упражнения с первоочередной направленностью на развитие таких основных физических качеств, как сила, быстрота и выносливость, расширяют ресурсы этих качеств, и специалисты, в профессиональной деятельности которых указанные ресурсы играют важную роль, проявляют более высокую работоспособность после соответствующей физической подготовки.

Физические упражнения обладают значительно широким диапазоном влияния на организм. Одни упражнения оказывают незначительное влияние на уровень функционирования физиологических систем, другие многократно повышают их мощность. Поэтому выбор и применение физических упражнений, физическая тренировка студентов должны осуществляться с учетом формирования необходимых свойств организма на основе современных положений о закономерностях физиологических адаптаций, которые выявляют

влияние различных физических нагрузок на эффективность профессиональной деятельности. Отмечено, что определенная физическая подготовка позволяет успешно формировать механизмы как срочной, так и долговременной адаптации организма и тем самым обеспечивать работоспособность студентов в любых условиях физической подготовки.

Проблема адаптации к физическим нагрузкам всегда привлекала внимание исследователей и в настоящее время остается одной из актуальных проблем педагогики, биологии и медицины. Её смысл заключается в выявлении механизмов, за счет которых нетренированный организм становится тренированным, т.е. механизмов, составляющих основу формирования положительных сторон адаптации, обеспечивающих тренированному организму преимущества перед нетренированным, и отрицательных сторон, которые обусловлены так называемой ценой адаптации. Преимущества тренированного организма характеризуются такими основными чертами, как выполнение более продолжительной и интенсивной мышечной работы (что не под силу нетренированному); более экономичное функционирование физиологических систем в покое и при умеренных физических нагрузках и способность достигать при максимальных нагрузках более высокого уровня их деятельности, который недостижим для нетренированного организма; повышение устойчивости к повреждающим воздействиям, стрессу и неблагоприятным факторам.

Эффективность адаптации к физическим нагрузкам зависит от функциональных возможностей организма и величины нагрузки. Чем выше нагрузка и ниже функциональные возможности, тем менее эффективно сопровождается выполнение такой мышечной работы и зачастую адаптации организма к ней достигнуть не удастся, так как стабилизации функций не происходит. Такая нагрузка рассматривается как неадекватная возможностям человека. Поэтому физические нагрузки применяют при строгом соблюдении принципов спортивной тренировки и при постоянном врачебно-педагогическом контроле за состоянием здоровья занимающихся студентов.

Физический прогресс организма, увеличение его функциональных возможностей происходят только при выполнении мышечной работы значительной интенсивности, особенно при анаэробных нагрузках. При этом, чем медленнее происходит нарастание тренировочных нагрузок, тем легче организму приспособиться к ним. Обе последние закономерности следует учитывать, адаптируя организм студентов к физическим нагрузкам, при получении необходимых результатов.

Одним из обязательных условий развития адаптации к физическим нагрузкам являются мобилизация и использование функциональных резервов организма с последующим их восстановлением не только до исходного уровня, но и с некоторым избытком. С физиологической точки зрения ведущими в тренировке являются повторность и возрастание нагрузок, что за счет обратных связей позволяет совершенствовать функциональные возможности органов и систем, их энергетическое обеспечение на основе механизмов саморегуляции организма. С этих позиций тренировка сводится к активации механизмов

адаптации, включению физиологических резервов, благодаря которым организм человека быстрее приспосабливается к повышенным нагрузкам, совершенствуя свои физические, физиологические и психологические качества, повышая состояние тренированности.

Тренировка - это процесс применения соответствующих средств воздействия на организм, а адаптация - приспособительные изменения в организме в результате этого воздействия. Важно, чтобы данные изменения формировали требуемые признаки и свойства организма, в наибольшей мере расширяли его резервные возможности.

При физических нагрузках совершенствуются работающие мышечные структуры, физиологические системы, системы регуляции. Нагрузки разной направленности сопровождаются разным влиянием на указанные системы. Адаптация к силовым нагрузкам наибольшее влияние оказывает на мышечные структуры, а развитие общей выносливости сопровождается ростом функциональных возможностей всех обеспечивающих систем [5].

На этапе срочной адаптации к интенсивным нагрузкам выявлено перевозбуждение нервных двигательных центров, что сопровождается мало координированной реакцией организма. Эта реакция неадекватна воздействующим нагрузкам. Повторяющиеся тренировочные воздействия, совершенствованием взаимодействия двигательных и вегетативных функций. В результате наблюдается увеличение экономичности их функционирования. Так формируются два главных свойства адаптированного организма - увеличение функциональных возможностей и экономичности функционирования.

Постоянно изменяющиеся возможности студентов, адаптирующихся к физическим нагрузкам в процессе тренировки, являются базисом для управления процессом адаптации. Успешное формирование требуемых признаков и свойств организма в этом случае возможно только при выборе и обосновании эффективных средств и методов физической подготовки, при учете динамики формирования требуемых признаков и свойств организма, коррекции применяемых средств и методов физической подготовки, при постоянном контроле состояния организма занимающихся и динамики адаптивных возможностей.

Для выбора и обоснования эффективных средств и методов физической подготовки конкретных студентов должен проводиться анализ их профессиональной деятельности в целях выявления физиологических систем, анализаторов, мышечных групп, несущих основную нагрузку при её выполнении.

Затем анализируется влияние разнообразных физических упражнений на организм, эффективно функционирующие при этом анатомо-физиологические системы, их ресурсы. На основе сопоставления полученных данных выбираются упражнения, при выполнении которых достигается наиболее интенсивное функционирование мышечных групп, физиологических систем, обеспечивающих эффективность конкретной профессиональной деятельности.

Таким образом, определение динамики результатов адаптации студентов, их оценка и последующая коррекция средств и методов физической тренировки

позволяют успешно управлять адаптационным процессом и формировать признаки и свойства организма, необходимые всем специалистам для их эффективной профессиональной деятельности.

Закономерности адаптационных процессов позволяют варьировать методами физической подготовки, ускоряющей формирование адаптационных возможностей организма студентов, устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Используемые средства и методы физической подготовки должны активировать необходимые мышечные группы и физиологические системы, имеющие наибольшее значение для обеспечения профессиональной деятельности студентов.

В тренировочные занятия необходимо включать анаэробные физические упражнения. В результате этого тренируется и совершенствуется функциональная система, в определенной мере предохраняя человека от многих неблагоприятных воздействий [5].

Рассмотренные закономерности адаптации позволяют выбирать средства и методы физической подготовки, направленные на формирование необходимых студентам свойств организма, оценивать достигнутые результаты и определять готовность их к профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Демченкова Г.З. *Теоретические и организационные основы диспансеризации населения. Монография* / Г. З. Демченкова, М. Л. Полонский. - М.: Медицина, 1987. - 288 с.
2. *Патологическая физиология* / Под ред. А.Д. Адо и Л.М. Ишимовой. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 1980. - 520 с.
3. Казначеев, В.П. *Здоровье нации. Просвещение. Образование* / В.П. Казначеев; Исслед. центр проблем качества подгот. специалистов; Костром. гос. пед. ун-т им. Н.А. Некрасова; Ин-т общ. патологии и экологии человека Сиб. отд-ния РАМН; Междунар. ин-т косм. антропозологии им. Н.А. Козырева; предисл. А.И. Субетто. – Москва-Кострома, 1996. – 248 с.
4. Пшеничников, А.Ф. *Физическая культура студента (методико-практич. занятия): учеб. пособие* / А. Ф. Пшеничников; СПбГАСУ. – СПб., 2012. – 218 с.
5. Симоненков, В.С. *Бег как средство повышения общей выносливости студентов ВУЗов* / В.С. Симоненков // [Вестник Оренбургского государственного университета](#). - 2015. - №2 (177). - С. 151-155.
6. Витун, В.Г. *Использование здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию в ВУЗе* / В.Г. Витун, Е.В. Витун // *Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием)*. - Оренбург, 2015. - С.3185 – 3189.
7. Киселева, Ж.И. *Экспериментальное исследование процесса воспитания ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у*

студентов ВУЗа / Ж.И. Киселева // Фундаментальные исследования. – 2015. - № 2-3. – С. 581-585.

ПРОЦЕСС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ И ФОРМИРОВАНИЕ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Степанова М.В., Семенова И. В.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

В современной теории профессионального образования и практике подготовки студентов вузов, а так же формирование физической культуры личности определяется как одно из приоритетных направлений их профессионального становления. В частности подчеркивает роль физической культуры во всех ее аспектах (здоровье, деятельность, статус) в повышении эффективности профессиональной подготовки студентов.

Эта взаимосвязь реализуется через установление определенного отношения личности студента к физической культуре как сфере профессиональной деятельности. Эти отношения и выступают связующим звеном между профессиональной подготовкой и уровнем физической культуры личности.

При определении роли физической культуры в процессе профессионального становления личности будущего специалиста мы в первую очередь рассматриваем структуру физической культуры. В качестве одного из вариантов выделения компонентов физической культуры в педагогике рассматривается вариант, согласно которому выделяются компоненты:

1. Физкультурно – деятельностный – потребности и мотивы, спортивно-оздоровительная деятельность, инструкторская деятельность. [Коровин С.С.]

2. Формирование физической культуры личности Когнитивно – интеллектуальный – теоретическая подготовленность, интеллектуальное развитие, психическое здоровье.

3. Аксиологический – ценностная ориентация на физкультуру, ориентация в системе социокультурных ценностей, социальный компонент здоровья.

4. Двигательный – физическое развитие, физическая подготовленность, техническая подготовленность, физический компонент здоровья.

В содержании каждого компонента физической культуры рассматриваются положения, имеющие важное значение для профессионального становления будущего специалиста.

Важным аспектом формирования физической культуры и его влияние на процесс профессионального становления студентов является деятельность преподавателей вузов. Она направлена на поддержание нравственного, психического и физического здоровья всех субъектов педагогического процесса. Отсюда становится важным изучение проблемы физического самовоспитания студентов в процессе профессионального образования, формирования всех компонентов физической культуры.

Важным, на наш взгляд, является еще один аспект – направленность процесса профессионального образования на развитие личности студентов. С учетом этого при формировании физической культуры студентов необходимо обеспечить единство функций воспитания и профессионального обучения. Обучение и воспитание во взаимосвязи обеспечивают развитие студентов. При этом развитие является целью процесса профессионального образования в целом. Единство функций воспитания и обучения находит свое выражение в синтезе четырех его базовых функций профессионального образования – экономической, социальной, культурной, оздоровительной. Это единство обеспечивается единством базовых компонентов образования – обучение, воспитание, развитие, здоровое сбережение личности. То есть фактором взаимосвязи процессов формирования физической культуры и профессионального становления является их сходное структурное построение – обучение (профессиональное и спортивно – оздоровительное), воспитание (профессиональное и физическое) и развитие (профессиональное и физическое). В таком случае мы получаем возможность разработать целостную методическую систему формирования физической культуры личности студентов в процессе их профессиональной подготовки (в общем случае, профессионального образования).

Эта система будет включать в себя, в первую очередь, личность студента:

а) как субъекта (носителя, владельца) всех компонентов физической культуры;

б) как субъекта физкультурной деятельности;

в) как субъекта психической и интеллектуальной активности;

Мы в своем исследовании считали обязательным исходить из следующего методологического положения – физическая культура представляет собой результат физического образования, главным признаком которого является наличие системы ценностей. С учетом этого положения значительно облегчается процедура выделения критериев и показателей эффективности процессов формирования физической культуры и профессионального образования будущих специалистов.

Данный подход в полной мере реализован В.С. Быковым (г. Челябинск). В частности он определяет содержание, педагогические закономерности и принципы, составляющие теоретическое ядро целостной концепции, обеспечивающей возможность разработки методической системы физического самовоспитания обучающегося, обосновывает сущность физического развития личности обучающегося как субъекта физического самовоспитания и самоактуализации; раскрывает структурно-функциональную основу (инвариант) методической системы актуализации физического самовоспитания обучающихся [Быков В.С. Теория и практика актуализации физического самовоспитания студентов вузов. Автореф. дисс....д-ра пед. Наук.- Челябинск. 1999.- 47с., с. 22].

Все перечисленные компоненты актуальны для формирования физической культуры студентов. Так в этом случае мы имеем все основания рассматривать по взаимосвязи процессы формирования физической культуры

и профессиональной подготовки студентов. При этом речь идет об общем процессе профессионально – педагогической подготовки студентов. Так как физическая культура важна для профессионала любой специальности. Физическая культура выступает фактором высокой активности личности будущего специалиста в процессе профессионального образования в целом.

Список используемой литературы

1. *Абдулина, О.А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки/О.А. Абдулина // Высшее образование России.-1999.-№ 3.-С. 165-180*
2. *Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность/В.К. Бальсевич, Л.И. Лубешева // Теория и практика физической культуры.-1995.-№4.-С. 2-7.*
3. *Визитей, Н.Н. Физическая культура личности/Н.Н. Визитей.-Кишинёв: Штиинца, 1989.*
4. *Виленский, М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза/М.Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1996.-№1.-С.27-32.*
5. *Виленский, М.Я. Физическая культура личности как ценность образования/М.Я. Виленский // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. В.Ю. Волкова, Г.Н. Пономарева, В.Г. Щербакова.-Ч.1.-С.22-23.*
6. *Ильинич, В.И. Физическая культура студента/В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448с.*
7. *Кабачков, В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ/ В.А. Кабачков, С.А. Поливский. - М.: Высшая школа, 1991. - 222 с.*
8. *Коровин, С.С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи: дисс... док.пед.наук: защищена 22.01.02: утв. 15.07.02./С.С. Коровин. –М: 1997.-371 с.*
9. *Холодова Г.Б. Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культуры (На примере оздоровительного бега)/ Г.Б. Холодова, Т.М. Михеева//Вестн. Орнб. Гос. Ун-та. – Оренбург,2013.- № 12 (161).- С.83-87.*

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Шелякова О.В.
БГТИ (филиал) ОГУ, г. Бузулук

Двигательная активность, согласно ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) — это какое либо движение, осуществляемое скелетными мышцами и требующее энергетических затрат. Пока мы двигаемся – мы живём. Любой вид физической культуры направлен на улучшение и сохранение физической формы. В истории общества не существовало времён и народов, которые не имели бы даже самой элементарной формы физического воспитания. Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности. Со временем развиваясь, физическое воспитание и спорт начало включать в себя массу новых задач, такие как воспитание и формирование физических качеств, укрепление здоровья, моральную и психологическую устойчивость, социальную адаптацию и т. д.

Физическая культура может стать элементом образа жизни человека и неотъемлемой частью культуры лишь тогда, когда человеческое тело осознаётся обществом, группой, индивидом как некоторая ценность или самоценность, как объект социально и индивидуально значимого характера. А здоровый образ жизни человека предопределяется решением комплекса пяти групп задач:

формированием духовной сферы личности; укрепления здоровья, повышения сопротивляемости организма; физического образования учащихся, совершенствования координационных способностей и расширение двигательного опыта; совершенствование двигательной активности; физическое развитие и формирование основных пропорций тела.

Двигательная активность - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении нашей физической формы и здоровья в целом.

Современный человек, как никогда прежде, старается уделить внимание своему внешнему виду и здоровью. В наше время, когда пришла эра деловых и энергичных людей, занятия спортом становятся частью имиджа человека.

В начале 21 века на смену монотонным физическим упражнениям пришли новые способы поддержания спортивной формы. Среди студенческой молодежи широкое распространение получают новые виды спорта. Однако их внедрение, чаще всего связано с необходимостью приобретения дорогостоящего оборудования и инвентаря. В арсенале средств физической культуры имеются упражнения, которые в настоящее время переживают новый всплеск интереса со стороны занимающихся физическими упражнениями.

Студенты получают знания и навыки, которые пригодятся им в дальнейшей жизни. Они узнают, как с помощью различных упражнений можно укрепить свое здоровье.

Студенты смогут овладеть приемами самоконтроля за функциональным состоянием во время выполнения физической нагрузки, методически правильно проводить самостоятельные занятия.

Но простыми словами о здоровом образе жизни и призывами заниматься физическими упражнениями ради здоровья их не убедить. Для привлечения студентов активно двигаться, заниматься физическими упражнениями в институте проводятся спортивно-массовые мероприятия, спортивные праздники, соревнования по видам спорта.

Физкультурно-оздоровительные праздники не требуют от участников специальной физической подготовки. Главной задачей праздника, является пропаганда здорового образа жизни, вовлечение студенческой молодёжи в спортивную жизнь, развитие навыков общения.

Такие мероприятия включают большое разнообразие различных конкурсов, подвижных игр, показательные выступления из различных видов спорт, презентация новых нетрадиционных видов спорта.

Проведение таких мероприятий в студенческой среде необходимо с целью проведения активного отдыха, укрепления здоровья, развития психологической адаптации и умению общаться.

Спортивные праздники, как показывает практика, обогащают участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями, способствуют наиболее полному проявлению личности в нестандартной ситуации.

Проведение спортивно-массовых мероприятий в студенческой среде способствует: формированию положительных качеств и черт характера, нравственных качеств личности студента. Совершенствует координирование и согласование движений, приобретению умений быстро входить в нужный темп и ритм работы. Ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом настойчивость, что важно и необходимо в жизненных условиях [1].

Одним из важнейших социальных факторов формирования образа жизни вообще и здорового образа в частности, выступает массовый спорт. Отсюда возникает необходимость в течение всего периода обучения студентов привлекать их к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях и через это к укреплению и формированию здоровья.

Особая ценность физической культуры и спорта состоит в том, что они являются коллективной формой использования свободного времени, поэтому должна возрастать роль коллективного мнения в воспитании молодёжи.

В связи с изменениями в экономической жизни нашей страны, изменилось и отношение к воспитанию молодого поколения.

Однако нельзя путать массовый спорт с «массовостью», которая означает просто увеличение количества людей, участвующих в забегах, заплывах и т.д. При таком подходе в поле зрения оказывается только число проведенных мероприятий или число участников.

Эффект приобщения студентов к физической культуре, разумеется не исчерпывается участием в забегах, праздниках, соревнованиях. В массовом забеге укрепление здоровья не может ставиться как общая цель. Такие старты нужны как зрелище, пропагандистское мероприятие. Однако они не заменяют настоящей работы по физическому воспитанию. Оздоровительный фактор будет выступать лишь тогда, когда участие в соревнованиях из разового превратится в потребность, став результатом постоянных тренировок.

Не важно, что именно делать – бегать, ходить на лыжах, плавать, ездить на велосипеде, танцевать. Главное, это получение постоянных, длительных, регулярных и строго дозируемых нагрузок.

Многие студенты отказываются участвовать в спортивно-массовых мероприятиях, мотивируя это нехваткой времени, отсутствием навыков заниматься тем или иным видом спорта. Кроме того, далеко не каждый студент, занимающийся тем или иным видом спорта, знает, чем ему лучше заниматься. Для того чтобы дать правильное направление студенту в выборе спорта в институте работают опытные тренеры которые проводят отбор в спортивные секции. На протяжении всей учебы шаг за шагом мы видим, как улучшаются показатели спортивных достижений и здоровья студентов.

Готовится более совершенная учебная программа для специальной медицинской группы, где будут проводиться индивидуальные занятия с учетом заболеваний и состояния здоровья студентов.

Во многих высших учебных заведениях постоянно создаются и совершенствуются новые формы организации физкультурно-оздоровительной работы, организации и проведения самостоятельных занятий. Получили распространение такие формы физкультурно-оздоровительной работы, как специальной физической подготовки; спортивные секции; индивидуальные самостоятельные занятия [2].

В последнее время большое место в жизни коллектива физической культуры вуза занимает учебно-тренировочная работа в различных спортивных секциях. Спортивные секции принято создавать, прежде всего, по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье. Это легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры и др.

Значительное место в условиях высшего учебного заведения занимают массовые физкультурно-спортивные мероприятия («Кросс наций», «Лыжня России», «День бега»). Они помогают развивать студенческий спорт, внедрить здоровый образ жизни.

Помимо этого они являются методом приобщения студентов, преподавателей и сотрудников к физической культуре и спорту, повышения уровня их физической подготовленности, воспитания полезных двигательных навыков и умений, стимулирует интерес к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и спортом. Также они создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и подготовленности занимающихся.

Доступность этих мероприятий обеспечивается благодаря специальному подбору состязательных упражнений, элементов спорта или вида спорта в целом, дистанций определенной сложности и протяженности, веса используемых снарядов, количества и интенсивности выполняемых упражнений.

Таким образом, система организации спортивной и физкультурно-массовой работы в высших учебных заведениях способствует оздоровлению студентов и активно формирует положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, как средству самосохранения, саморазвития и самореализации личности.

Список использованных источников

- 1. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: сб. материалов Всероссийской науч.-практ. конф. 1 марта 2013 г. / под ред. Э.В. Маркин, А.С. Парфенов – Орел: Изд-во Орел ГАУ, 2013. – 224 с.*
- 2. Санжаров В.А. Пути повышения уровня физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. - № 8. – С. 149-154.*
- 3. Гаман, Ю.И. , Бородай, Л.С Вронская. Н.Г. Формы организации физкультурно-массовой и воспитательной работы на факультете физической культуры ДВГТУ: метод. Рекомендации – Владивосток: ДВГТУ, 2009. – 20 с.*

АКТУАЛИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ЭТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Шумилина Н.С.

Оренбургский филиал РЭУ им. Г.В.Плеханова, г. Оренбург

Система высшего образования в современных условиях предъявляет высокие требования к личности обучающихся, к их профессиональной подготовке, нравственному потенциалу, а также к психологической и физической готовности выполнять профессиональную деятельность.

В связи с этим особую актуальность приобретает изучение физкультурно-спортивной деятельности в формировании профессионально-этической направленности, что послужит основой профессионального становления обучающихся.

Профессиональные требования и специфика физкультурно-спортивной деятельности обусловлены противоречием между способом осуществления нравственных поступков и достижениями спортивной деятельности, и недостаточностью учета нравственных возможностей личности и требованиями к профессиональной деятельности [1].

Подготовка к профессиональной деятельности на занятиях физической культурой включает в себя развитие нравственных качеств, ценностей, идеалов, что обеспечивает приобретение нравственного опыта, самовыражение потенциальных возможностей, устойчивость личности, выработку своей позиции, самореализацию.

Далее, считаем необходимым, уточнить само понятие «профессионально-этическая направленность». В нашей трактовке профессионально-этическая направленность — это устойчивый комплекс профессиональных мотивов и качеств личности, обеспечивающий теоретическую и практическую готовность студента к профессиональной деятельности, которая составляет основу профессиональной компетентности и обеспечивает приобретение личностно значимого опыта взаимодействия, необходимого для решения профессиональных задач [3].

Профессионально-этическая направленность личности обучающихся как феноменологическое понятие, в существующей теории и практике физической культуры редкое и, на наш взгляд, не заслуженно не востребованное в педагогической науке. Анализ подготовки обучающихся в вузе показывает, что формирование профессионально-этической направленности в физкультурно-спортивной деятельности довольно часто остается за пределами решаемых преподавателями задач.

Основными компонентами профессионально-этической направленности выступают:

- нравственный компонент, реализуемый через понятия: этика, мораль, педагогическая этика, этика спортивных отношений;

- профессиональный компонент, реализуемый через понятия: профессиональное мастерство, культура взаимоотношений, культура речи, рефлексия;
- субъективный компонент, что представляется в способности к самовоспитанию, творческой деятельности и т.д. [2].

На формирование профессионально-этической направленности личности обучающихся влияет целый ряд факторов: сензитивность юношеского возраста, нестабильность и противоречивость социально-экономической и нравственной атмосферы общества, специфическая особенность физкультурно-спортивной деятельности.

Нередко физкультурно-спортивная деятельность характеризуется борьбой за результат любой ценой. В некоторых видах спорта актуализируются страх, жестокость, агрессивность. Личность, занимающаяся спортивным совершенствованием, находится в условиях постоянной конкуренции, что сказывается на формировании нравственного опыта. Поэтому физкультурно-спортивная деятельность может вести как к реализации нравственных возможностей, так и к деформации личности обучающегося [4].

Сложившийся опыт отношений в физкультурно-спортивной деятельности переносится на отношения в профессиональной деятельности, порождая тем самым противоречие между сформировавшимися ориентациями личности в спортивной деятельности и требованиями будущей профессии.

Чтобы у обучающихся не сформировались такие качества как авторитарность, культивирование грубой физической силы, повышенная самоуверенность на занятиях необходимо создавать условия для формирования профессионально-этической направленности личности обучающихся, построение занятий на этической основе, решать реальные педагогические ситуации этического характера, что позволяет переориентировать имеющийся негативный опыт физкультурно-спортивной деятельности в позитивное профессиональное русло.

Многолетние наблюдения в сфере профессионального высшего физкультурного образования и анкетирование, позволяют сделать выводы о наличии недостаточного уровня профессионально-этической направленности личности обучающихся для перехода к существованию в новых социально-экономических условиях, которое диктует общество.

В частности, изучая уровень общей, профессиональной и этической культуры, мы обнаружили следующее:

- по общим вопросам теории физического воспитания получили положительные отметки на 1 курсе - 38%, на 2 курсе - 49%, на 3 курсе - 64%;
- с основами профессиональной подготовки справились на 1 курсе – 34%, на 2 курсе - 53%, на 3 курсе - 72%;
- по основам этической культуры с заданием справились на 1 курсе – 25%, на 2 курсе – 34%, на 3 курсе – 68%.

В связи с полученными результатами, констатируем, что в процессе освоения физкультурно-спортивной деятельности с этической направленностью у обучающихся от курса к курсу повышается уровень знаний

по основам общей, профессиональной и этической культуры, а также возрастает мотивация от учебной деятельности к профессиональной. Не компетентность в сфере взаимодействия профессионально-этической культуры и физкультурно-спортивной деятельности может привести к некачественной подготовке профессиональных кадров, равно как и к низкому оздоровительному эффекту занятий обучающихся физической культурой и спортом.

Формирование профессионально-этической направленности более чем другие качества личности, обеспечивает социальную, нравственную устойчивость в системе человека с обществом, влияя на развитие профессиональных и личностных качеств.

Реализация нравственных потенций удовлетворит основные потребности человека в самоуважении, самоактуализации, уверенности в себе, владении межличностным общением.

Таким образом, физкультурное образование уже не может обходиться без опоры на культурные, мировоззренческие и педагогические технологии; без учета культурной составляющей, при изучении и прогнозировании будущего в профессиональной деятельности. Физкультурно-спортивная деятельность дает наибольшие возможности для поиска и нахождения путей самоутверждения, раскрытия своих возможностей, реализацию нравственных убеждений, для формирования профессионально-этической направленности личности.

Список литературы

- 1. Гилазиева, С.Р. Профессионально-физкультурная компетентность взрослого населения в системе непрерывного образования [Текст] / С.Р.Гилазиева // Вестник ОГУ. – 2014. – № 2. - С. 38-43. ISSN 1814-6457*
- 2. Шадриков, В.Д. Личностные качества педагога как составляющие профессиональной компетентности / В.Д. Шадриков // Вестн. Ярослав.гос. ун-та им. П.Г.Демидова. Сер. Психология. – 2006. - № 1. – С. 76-83.*
- 3. Шумилина, Н.С. Формирование профессионально-этической направленности студента в образовательном процессе вуза [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен.степ. канд. пед. наук (13.00.08.) / Наталия Сергеевна Шумилина; ОГПУ. – Оренбург, 2012 г. – 24 с.*
- 4. Шумилина Н.С., Гилазиева С.Р., Холодова Г.Б. Физическая культура в системе профессиональной подготовки бакалавров: теоретический аспект: электронное учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.С. Шумилина, С.Р. Гилазиева, Г.Б. Холодова – Электрон. текст. дан. (1,19 Мб). – Оренбург: Оренбургский филиал ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2015.*