

## **Секция 28**

**«Физическая культура и спорт в  
контексте общекультурного и  
нравственного воспитания студентов»**

## Содержание

Акимов А.И., Акимова Т.И. Особенности физического воспитания как фактор процесса формирования будущих руководителей коллективов.....	3
Алексеева Э.Н., Анплева Т.А., Федотова Н.И. Физическая культура в обеспечении здоровья студентов.....	8
Беликов В.А., Степанова М.В. Физическое образование как компонент профессиональной культуры личности.....	12
Богданов А.В. Педагогическое значение физической культуры.....	16
Буркова А.М., Фитина Л.Н. Парашютный спорт как средство общекультурного и нравственного воспитания студентов.....	20
Витун Е.В., Витун В.Г. Формирование психического здоровья студентов средствами физической культуры.....	23
Витун Е.В., Скавинская Л.А., Дедович В.С. Физическая культура в обеспечении психофизического здоровья студентов.....	27
Гилазиева С.Р. Физкультурное образование студентов в ВУЗЕ.....	31
Глазина Т.А. Гуманизация образовательного процесса по физической культуре.....	37
Глазина Т.А. К проблеме воспитания личности студента в процессе физкультурного образования.....	40
Горбань И.Г., Гребенникова В.А., Волобаева Л.А. Роль правильной осанки в формировании культуры здоровья студентов.....	43
Девяткина А.П. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности студентами.....	47
Дерягин М.В. Влияние спортивной деятельности на всестороннее развитие личности.....	50
Кабышева М.И. Социально-культурное развитие студентов (на материале игровых занятий по физической культуре).....	54
Кабышева М.И., Еремеев С.Н. Методика организации занятий оздоровительным плаванием со студентами ОГУ.....	58
Коломонова А.П., Перевозкин В.М. Скрининг-диагностика состояния здоровья студентов.....	62
Коржова А.Ю., Фитина Л.Н. Коррекционная направленность физического воспитания студенток с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	66
Королёва М.С., Наумова Н.П., Удовиченко Е.В. Психологическая подготовка в тренировочном процессе волейболистов.....	70
Малютин М.В., Мачнев В.М. Бадминтон как средство воспитания волевых качеств будущих специалистов.....	76
Малютина М.В., Мачнев В.М. Психофизическая подготовка будущих специалистов в ВУЗЕ.....	80
Перевозкин В.М. Волевые качества человека (теоретический аспект).....	86
Сморodin В.В., Тарасов М.А. Значение рационального питания для студентов курса спортивного совершенствования.....	91
Федотова Н.И., Анплева Т.А., Смородин В.В. Физическая культура в обеспечении психофизической готовности будущих специалистов.....	94
Харитоновна Е.В. Перспективы развития физической культуры в контексте перехода на многоуровневую систему высшего образования.....	99
Шумилина Н.С. Потенциал этической культуры в системе физкультурного образования.....	102

# **Акимов А.И., Акимова Т.И. Особенности физического воспитания как фактор процесса формирования будущих руководителей коллективов**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Роль физического воспитания в формировании и развитии социально активной личности признается всеми психологами, педагогами и социальными педагогами.

В истории педагогических систем каждый педагог в обязательном порядке определял место и роль физического воспитания в процессе формирования личности. Зачастую это было первое место

Подтверждение этому мы обнаруживаем и в истории школы и педагогики. В Древней Спарте воспитание мальчиков в первую очередь предполагало формирование физически здорового, сильного и выносливого воина. Физическое воспитание осуществлялось в единстве с умственным и эстетическим воспитанием.

Идеолог буржуазной революции в Англии, педагог Джон Локк сформулировал цель воспитания - воспитание джентльмена. По его мнению, воспитание джентльмена должно начинаться с физического воспитания, как основного вида воспитания. Основными методами воспитания им определялись физические упражнения и закаливание.

Идея формирования всесторонне и гармонически развитой личности также предполагала осуществление физического воспитания личности. Физическое воспитание рассматривалось в единстве с умственным, нравственным, трудовым, эстетическим и другими видами воспитания (Т. Компанелло. Т. Мор, Я.А. Коменский, Р. Оуэн и др.)

Примером значительной роли спортивной деятельности в формировании личности может служить система воспитания подростков и юношей в Японии. Сумо, дзюдо и другие виды спорта являются элементом культуры Японии. Дзюдо, например, в переводе означает "гибкий путь" (уступить, чтобы победить). Для японцев дзюдо является, в первую очередь, не спортом, а жизненной философией. Человек, достигший высоких результатов в том или ином виде спорта, является почитаемым на всех уровнях. Чемпион Японии по сумо, например, получает почести как император.

В настоящее время в образовании ставится цель формирования всесторонне и гармонически развитой личности. Но и достижение реальной цели воспитания - создание комплекса условий для разностороннего развития природных способностей личности - предполагает создание условий для формирования физически здоровой и активной личности.

В развитии и воспитании личности физическое воспитание обеспечивает укрепление здоровья, формирование санитарно-гигиенической культуры студента. Только на этой основе могут быть решены задачи умственного, нравственного и трудового воспитания студента. Без крепкого здоровья и

надлежащей физической закалки человек теряет необходимую работоспособность, не в состоянии проявлять волевых усилий и настойчивости в преодолении трудностей, что мешает ему развиваться в других областях личностного становления.

В психологии и педагогике физическое воспитание рассматривается как необходимое условие разностороннего развития личности.

Однако в современной отечественной системе образования исследователи отмечают рост проблем в осуществлении физического воспитания личности. Наблюдается ухудшение состояния здоровья учащихся всех возрастов, их физического развития, сопротивляемости организма, увеличение числа хронических заболеваний. Это объясняется рядом причин:

- ухудшение экономического положения части населения и, как следствие этого, снижение уровня жизни, ухудшение качества питания, его несбалансированность, авитаминоз;

- высокая стоимость спортивного инвентаря и оборудования, подготовки специалистов в области спорта, что приводит к плохому обеспечению населения спортивным инвентарем, спортивными площадками, квалифицированными специалистами;

- экологическая ситуация, опасная для здоровья;

- практически полное отсутствие физического воспитания подростков в семье;

- снижение социальной значимости и престижности спорта и занятий физической культурой.

А также целый ряд других причин.

Исходя из этого, можно вести речь о наличии тенденции к снижению уровня здоровья не только учащихся и студентов, но и всего населения.

Физическое воспитание является основой для развития личности вообще. Его значение в формировании личности учащихся заключается в следующем:

- физическое воспитание создает предпосылки для полноценной умственной работы;

- физическое воспитание обеспечивает активность человека в производственном труде, так как физически здоровый человек способен переносить большие нагрузки;

- правильное физическое воспитание, участие в спортивно-массовых мероприятиях способствуют формированию товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли.

Таким образом, физическое воспитание обеспечивает формирование целого ряда признаков социально адаптированной личности - активное участие в трудовой деятельности, формирование умений жить и действовать в коллективе и т.д. Физическое воспитание мы можем рассматривать как способ социальной адаптации личности.

Физическое воспитание сопоставляется с понятием физического развития. Физическое развитие включает в себя те качественные изменения, которые происходят в укреплении и совершенствовании физических сил че-

ловека и его здоровья под воздействием благоприятной природной среды и специально организованного воспитания. То есть физическое развитие выступает как результат физического воспитания.

Физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни. В этом плане физическое воспитание выступает в связи с валеологическим образованием. Физическое воспитание имеет следующее содержание:

- формирование у обучающихся потребности в занятиях физкультурой и спортом и укрепление своих физических сил и здоровья;

- обогащение обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии на всестороннее развитие личности;

- формирование у обучающихся санитарно-гигиенических навыков организации труда и разумного отдыха, правильного чередования умственных занятий с физическими упражнениями и разнообразной практической деятельностью;

- развитие у обучающихся физических способностей и стремления к занятиям различными видами физкультуры и спорта.

В системе воспитательной работы большое значение имеет спортивное совершенствование обучающихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта.

Необходима целенаправленная работа специалистов в области спорта и образования, чтобы обеспечить эффективное физическое воспитание каждого человека.

Эффективность решения задач физического воспитания может быть обеспечена включением личности обучающихся в активную спортивную деятельность.

Анализ литературы по этой проблеме дает нам возможность сделать вывод, что формирование основных качеств физически воспитанной личности наиболее эффективно происходит через образование в сфере физической культуры (Р.А. Абзалов, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, С.С. Коровин и др.). Негативные изменения социальной среды делают еще более актуальной проблему образования личности в сфере физической культуры и спорта.

На наш взгляд, одной из важных особенностей работы в коллективе является необходимость учета уровней валеологической грамотности членов коллектива, определяющий характер здоровья. Мы выделяем и рассматриваем валеологический аспект занятий личности спортивной деятельностью. Наиболее эффективным и значимым является оздоровление обучающихся в практике организации физкультурной и спортивной деятельности. При этом здоровье личности становится и целью деятельности, и условием эффективности этой

деятельности (Л.П. Матвеев, Л.Е. Любомирский, А.Г. Сухарев, Л.Г. Татарникова, Т.О. Калинина и др.).

Процесс образования обучающихся в сфере физкультурно-спортивной деятельности предполагает реализацию следующих компонентов:

- освоение личностью социального опыта;
- формирование валеологической грамотности;
- формирование опыта деятельности и поведения.

На наш взгляд, спортивная деятельность дает, таким образом, необходимую базу для социальной активности личности. При этом особое значение имеет формирование привычки обучающихся вести здоровый образ жизни, соблюдать правила личной и общественной гигиены.

Спортивная деятельность обучающихся (студентов вуза) как процесс их включения в систему общественных отношений предполагает реализацию следующих направлений:

- формирование ценностных ориентаций;
- формирование физически здорового человека;
- формирование валеологической грамотности;
- освоение общественного опыта, выраженного в знаниях;
- формирование готовности к познанию;
- формирование способности к саморазвитию, самооценке и самоконтролю (рефлексивное направление).

Все перечисленные направления могут быть реализованы в процессе спортивной деятельности студентов. Причем спорт наиболее эффективен в их реализации. Все направления взаимосвязаны.

Спортивная деятельность наиболее эффективна, так как она ценностно значима уже сама по себе.

В процессе занятий спортом у студентов формируются и развиваются следующие ценностные ориентации:

- представление о здоровье как о ценности;
- общение со сверстниками и взрослыми людьми;
- спортивные умения как способности защитить себя и других;
- спортивные знания, умения и достижения как основа определения своего места в жизни.

Таким образом, спортивная деятельность, во-первых, является ценностью для студентов, во-вторых, обеспечивает формирование тех ценностных ориентаций, которые важны для высокого уровня социальной активности личности студентов.

В теории спорта и педагогике выделяется еще один аспект - деятельностный. Суть его заключается в формировании у студентов умений и навыков спортивной деятельности, обеспечивающих взаимодействие каждого студента с товарищами по коллективу, его адаптацию в группе.

Готовность к использованию физкультурных и спортивных знаний и умений имеет три уровня:

- восприятие, осмысление и запоминание информации;

- формирование способности использовать знания и умения в стандартных ситуациях;

- формирование способности быстро и точно использовать знания и умения в незнакомых, сложных и нестандартных ситуациях.

При этом особое внимание мы уделяем не только психическому, но и физическому компонентам развития личности в процессе занятий спортом.

Таким образом, из вышеизложенного видно, что физическое воспитание играет важную роль в формировании будущих руководителей коллективов.

# **Алексеева Э.Н., Анплева Т.А., Федотова Н.И. Физическая культура в обеспечении здоровья студентов**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

"Ничто так не содействует успеху нашей деятельности, как крепкое здоровье; наоборот слабое здоровье слишком мешает ей"- говорил английский философ Френсис Бэкон. С этим не согласиться нельзя.

Здоровье выступает как одно из необходимых условий активной, творческой, полноценной жизни человека. Только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью, способен активно жить, преодолевать профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном динамичном мире.

Здоровье населения отражает социально-экономическое, демографическое, экологическое, санитарно-гигиеническое состояние страны и влияет на интенсивность ее поступательного развития. Поэтому здоровье является качественной характеристикой любого общества.

В высокоразвитых странах использование образовательных и экономических механизмов стимулирования здорового образа жизни населения является основным направлением в решении проблемы здоровья. В России снижение качества и уровня здоровья населения отмечается с середины 80-х годов и является актуальной проблемой, требующей незамедлительных, радикальных и согласованных действий медиков, психологов, педагогов, социальных работников и всех граждан России.

Наибольшую тревогу вызывает здоровье подрастающего поколения, потенциал которого, определяет качество трудовых и социальных ресурсов населения в будущем.

Состояние и негативная динамика здоровья населения в нашей стране активизировали научные исследования в разных областях знаний, связанные с разработкой новых направлений и технологий решения этой проблемы. Одно из основных направлений в решении проблемы сохранения и развития здоровья человека связано с повышением грамотности населения в вопросах культуры здоровья.

Понятие "здоровье" до настоящего времени не имеет конкретного научного определения. Еще в апреле 1903 года И.П.Павлов на Международном медицинском конгрессе в Мадриде говорил по этому поводу: "...к сожалению, мы не имеем до сих пор чисто научного термина для обозначения этого основного принципа организма - внутренней и внешней уравновешенности его".

В настоящее время интерес к индивидуальному здоровью человека огромен, что подтверждается большим количеством исследований ведущих ученых России и других стран (Н.Л. Агаджанян, Н.М. Амосов, И.А.



Аршавский, И.Г. Бердников, М.Я. Виленский, Ю.П. Лисицин, А.П. Лаптев, В.П. Петленко, Л.Г. Татарникова и др.).

По мнению ведущих российских ученых «Здоровье - это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается... в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяет человеку... осуществлять его биологические и социальные функции».

Здоровье индивида - категория не только медико-биологическая, но и психолого-педагогическая, философская и социальная, поэтому содержание понятия "здоровье" зависит от направленности и использования этого термина.

Ученые Всемирной организации здравоохранения считают, что здоровье имеет несколько составляющих; оно традиционно представлено следующими компонентами: физическими (соматическими), духовными (душа, разум) и социальными, что по Г.Л. Амосенко, соответствует трём составляющим личности - соматическому, психическому, социальному.

Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, В.В. Колбанов выделяют четыре фактора здоровья:

1) соматический - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса;

2) физический - уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции;

3) психический - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено, как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения;

4) нравственный - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, также нравственность связана с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

При самых разнообразных подходах к определению "здоровье человека" ученые едины во мнении, что один из признаков данного состояния - гармоничное единство биологических и социальных качеств, обусловленных взаимодействием генотипа и среды, т.е. здоровье человека - это всегда индивидуальный способ жизни, соответствующий психофизической конституции человека, его стилю, образу жизни, его воспитанию.

Естественно, что одним из решающих факторов, влияющих на состояние здоровья молодежи, наряду с наследственностью и экологией является сам процесс физического воспитания в учебном заведении.

Важное направление в решение проблем оздоровления студентов - научить его быть здоровым, научить не болеть. Здоровье, как биосоциальная категория и динамический процесс, управляемо.

Физическое воспитание - целеустремленный процесс воздействия на студента, направленный на его физическое совершенствование, на управление его физическим развитием и физическим образованием.

Через физическое воспитание студент превращает достижения физической культуры в личное достояние в виде улучшения здоровья и повышения уровня физического развития.

Общество рыночной экономики, жесткие условия конкуренции делают востребованным на рынке рабочей силы в первую очередь человека здорового, способного трудиться наиболее эффективно. В западных странах уже давно существует культ здоровья, здоровым человеком быть престижно, здоровью принадлежит приоритет в системе общечеловеческих ценностей.

Важное значение для успешной производственной деятельности, например инженера, имеет хорошее состояние в первую очередь его сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, которые чаще всего «выходят из строя», что ведет к целому ряду заболеваний. Доказано, что специфика труда инженера особенно часто приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Болезни системы кровообращения у инженеров старше сорока лет по числу случаев (13,5 %) занимают, по данным, приведенным А.О. Навакатикиным и В.В. Крыжановской, третье место в общей структуре заболеваний с временной нетрудоспособностью и второе место по числу потерянных рабочих дней (12,5 %). От 43 до 80% инженеров, занимающихся управленческой деятельностью, страдают этими заболеваниями. Причем количество заболеваний и потерянных дней в связи с болезнями органов кровообращения у них превышает в 3-4 раза число подобных заболеваний, зарегистрированных у инженерно-технических работников в целом.

Твердая установка на усиление мер по охране здоровья, дальнейшее развитие физической культуры и спорта среди студентов выдвигает перед учебными заведениями все усложняющиеся требования к творческой организаторской работе по созданию условий для систематических занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом, широкой агитационно-пропагандистской работе среди студентов, родителей, преподавателей.

Значительная часть молодежи не получает достаточного образования в сфере физической культуры, у нее не формируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями спортом. Уровень физической подготовленности молодежи в целом не соответствует современным социально-экономическим требованиям, предъявляемым к специалистам.

Какие причины ограничивают и тормозят процесс физического воспитания учащейся молодежи. К их числу следует отнести следующие:

- низкая включенность педагогических коллективов учебно-воспитательных учреждений в процесс физического воспитания, отсутствие у преподавателей необходимой профессиональной компетентности в сфере физической культуры и спорта;
- недостаточное внимание учащихся к образованию в сфере физической культуры и спорта, к формированию устойчивых интересов, мотиваций, потребностей, установок на самостоятельные занятия;
- отсутствие традиций семейного физического воспитания, отсутствие широкого творческого поиска новых форм, содержания и методов физического воспитания, технологии их внедрения в практику;
- ориентация науки на частные разработки физического воспитания учащейся молодёжи, родителей и педагогов; недостаточное внимание средств массовой информации к распространению знаний по физической культуре, организации здорового образа жизни, обобщению и распространению передового отечественного и зарубежного опыта в этих сферах.

В настоящее время практически каждое учебное заведение столкнулось с вышеперечисленными проблемами системы физического воспитания молодежи. Кроме того анализ образовательной и воспитательной практики учебных заведений показывает, что наиболее уязвимой в ней сферой является проблема воспитания положительного отношения студентов к физической культуре. Негативные явления в данной сфере сохраняют устойчивую тенденцию, что находит выражение в реальном поведенческом отношении к физической культуре. Это проявляется в состоянии здоровья, физическом развитии и подготовленности студентов, заботе о своём физическом и психологическом благополучии.

Таким образом, в настоящее время необходимы координальные изменения в вопросе формирования культуры здоровья молодёжи, а также в реорганизации всей системы физического воспитания в учебных заведениях России, чтобы решить проблему снижения качества и уровня здоровья населения.

## **Беликов В.А., Степанова М.В. Физическое образование как компонент профессиональной культуры личности**

**МАГУ, Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Культура - "человечный", "цивилизованный".

"Фундаментальное свойство культуры - быть средством деятельности людей - концентрированно выражает саму суть культуры и интегрирует все остальные характеристики, а выделение указанного свойства позволяет рассматривать культуру в предельно широком смысле - как всеобщий (атрибутивный) признак любого общества, безотносительно к уровню его развития" (Маркарян Э.С. Теория культуры и современная наука: Логико-методологический анализ. - М: Мысль, 1983. - 284 с. - с. 86).

Культура в зависимости от целей, средств и способов деятельности может быть позитивной и негативной.

В современной науке распространенными являются следующие подходы к определению понятия "культура":

1Культура для личности выступает как форма самодетерминации индивида в горизонте личности, форма детерминации жизни, сознания (ММ. Бахтин, В.С. Библер).

2Культура обладает всеобъемлющими функциями и свойствами развития общества, творческих сил и способностей человека (М.С. Каган),

3Культура есть способ саморазвития человека, развертывания и реализации его сущностных сил (Н.С. Засобин, В.М. Межуев, А.Д. Коган).

4Культура есть способ человеческой деятельности (Э.А. Верб, Э.С. Маркарян, В.С.Семенов).

"Культура - достояние только тех, кто творит. Культуру нельзя знать, ее никогда не знают, - ее творят" (Бажанов В.А. Наука как самопознающая система. - Казань: КГУ, 1997.-181 с.-с. 122).

Все, что выше является положениями креативно - деятельностной концепции культуры. В ней становление и развитие культуры связывается с личностью, ее активной творческой деятельностью, объектами которой выступают не только природа, общественные отношения, но и сам субъект культурного процесса. Изменяя мир, человек меняется сам (позитивно или негативно).

Культура в науке рассматривается как признак деятельности, присущий ее высокому уровню развития.

Становление личности происходит через общение. Общение - деятельность. Включение в деятельность - основной путь развития человека, способ формирования в нем ценностных качеств.

Человек формируется как личность, участвуя в различных видах деятельности. Это положение является краеугольным камнем современной педагогики и психологии (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубенштейн, Г.И. Щукина и др.). При этом личность может быть определена как сложная система отношений, развивающаяся в процессе ее деятельности и общения с другими людьми.

Б.Г. Ананьев и Л.С. Выготский утверждают, что приобщение личности к культуре происходит путем усвоения духовных ценностей в процессе деятельности, в том числе и общения (Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. В 2-х т. - Т. 1. - М.: 1980).

Таким образом, культура приобретает свою реальность в общительной связи индивидов. В этом суть коммуникативной концепции культуры.

В психологии при всех различных подходах к рассмотрению общения признается неразрывная связь общения и деятельности:

1 Г.М. Андреева - деятельность и общение рассматриваются как две примерно равнозначные категории, отражающие две стороны социального бытия человека; общение выступает как сторона деятельности, деятельность является условием общения (Андреева Г.М. Психология формирования и развития личности. - М.: Наука, 1981. - 208 с. - с. 95).

2 А.Н. Леонтьев - общение является одним из видов деятельности (речевая деятельность). При этом важно выделить две точки зрения:

а) общение - это коммуникативная деятельность;  
б) коммуникация является качественной характеристикой общения; через коммуникацию осуществляется согласование и рассогласование деятельности.

В коммуникативной деятельности выделяют три стороны:

- коммуникативная (обмен информацией);  
- интерактивная (организация взаимодействия);  
- перцептивная (восприятие друг друга партнерами) (Андреева Г.М. Психология формирования и развития личности. - М.: Наука, 1981. - 208 с.).

Функциями коммуникации являются:

-информативно-коммуникативная;  
-регуляционно - коммуникативная;  
- эффективно-коммуникативная (Ломов Б. Ф. Общение как проблема общей психологии // Методологические проблемы социальной психологии. - М., 1975. -127 с.).

Коммуникация - вербальная и невербальная. При коммуникации в деятельности информация формируется, уточняется, развивается и передается. Это важнейший компонент (аспект) профессионального образования.

Современная культура - это культура диалога, а не монолога. В.С. Библер разработал концепцию диалогической культуры, диалог культур (Библер В.С. От наукознания к логике культуры. - М.: Прогресс, 1991. -161с).

Культура объективируется в смысловом общении.

Ученые В.Л. Бенин, Л.Н. Коган и другие доказали, что существует столько видов культуры, сколько существует видов человеческой деятельности (Бенин В.Л. Теоретико-методологические основы формирования и развития

педагогической культуры // Автореф. дис. докт. пед. наук. - Екатеринбург, 1996. - 40 с.) (Коган Л.Н. Теория культуры. - Екатеринбург, 1993). Следовательно, мы имеем основания рассматривать коммуникативную культуру, поскольку общение есть деятельность.

Имеем в виду, что коммуникация, общение - это деятельность, имеющая важное значение для становления личности.

В спортивной деятельности коммуникация имеет свои особенности.

В науке коммуникативную культуру определяют:

- как совокупность коммуникативных качеств личности, нормативных требований к уровню знаний, умений коммуникантов, к их эмоциональному состоянию обеспечивающих успешность коммуникации;
- как умение осуществлять коммуникации в соответствии с нормами,

исторически сложившимися в данном культурном сообществе, с учетом психологических механизмов воздействия на адресата с использованием лингвистических средств и способов реализации коммуникации с целью достижения наибольшего результата.

Коммуникативные знания являются ориентировочной основой для формирования коммуникативной культуры. Знания и высокий уровень владения иностранным языком расширяют возможности формирования коммуникативной культуры.

Так мы выходим на понятие профессиональной компетентности будущего специалиста.. Коммуникативная культура будущего профессионала включает в качестве базового компонента сформулированную компетентность, то есть внутреннюю готовность и способность к деятельности, к коммуникации в процессе деятельности (Erikson E. Dimension of new Identity: The 1973 Jefferson Lectures in the Humanities. - N., Y., 1974).

Общими основаниями для формирования коммуникативной (это же имеет важное значение для физической культуры) культуры и профессиональной компетентности являются:

- общая эрудиция и культура личности будущего профессионала;
- развитость речи, большой лексический запас (профессионально значимая лексика);
- умение действовать в предлагаемых профессиональных обстоятельствах;
- умение прогнозировать прагматический результат коммуникации и спортивной деятельности.

В системе высшего образования констатируется изменение статуса физической культуры. Физическая культура становится реальным средством "диалога культур". Именно он обеспечивает основу приобщения личности к мировым культурным ценностям человечества. Это определяется тем, что

профессиональное содержание учебного предмета "физическая культура" является важным фактором мотивации учебной деятельности.

Физическая культура имеет межпредметный характер как по содержанию, так и по реализуемой деятельности, предоставляющий широкие возможности студентам выразить себя профессиональными средствами.

Современная профессиональная подготовка будущих специалистов осуществляется в рамках контекстного обучения, в котором происходит моделирование предметного и социального содержания профессиональной деятельности. Учебная деятельность в этом случае из собственно учебной превращается в квазипрофессиональную. Будущие специалисты становятся заинтересованными в расширении возможностей использования физической культуры для получения знаний по специальности.

# **Богданов А.В. Педагогическое значение физической культуры**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

На протяжении всей истории человечества воспитанию, образованию и обучению отводилась главная роль в развитии общества. Она заключалась в производстве и воспроизводстве личности, отражающей в себе совокупность социокультурных ценностей для экономического и социального прогресса общества и становления его культурного потенциала.

Традиционно решением проблемы воспитания и образования человека занималась педагогика, которая транслировала развивающей личности определенные образцы и ценности. Она создавала ей условия для целенаправленного их использования, но чаще (как показывает практика) они оставались декларативными.

В настоящий момент в системе высшего профессионального образования четко проявляется личностно и социально-значимая проблема воспитания ценностного отношения к физической культуре у студенческой молодежи.

Известно, что физическая культура не ограничивается только решением задач физического развития. А получение знаний является не только составной частью развития личности студента и будущего специалиста. Главная проблема лежит глубже: от физического и социального развития каждого человека напрямую зависит не только личное благополучие, но и будущее нации. Вот почему так важно обратить внимание студентов на физическую культуру как ценность.

Всему сказанному выше способствует современная система образования, которая ориентирует нас на гуманистическую парадигму. Образование при этом трактуется как целенаправленный процесс обучения и воспитания в интересах человека, общества, государства. В качестве основного средства воспитания выступает диалог воспитателя и воспитуемого, в содержательном плане отражающий формирование ценностных ориентаций, системы личностных (прежде всего — гуманистических) ценностей, что и является в конечном итоге результатом воспитательной работы. Воспитание предполагает организацию взаимодействия субъектов образования, в максимальной степени ориентированное на профессиональное развитие личности в специфику будущей профессиональной деятельности.

А.М. Кузьмин, исследовавший проблему профессионального воспитания будущих специалистов физической культуры, пишет: «Профессиональное воспитание в широком смысле мы рассматриваем как управление процессом социально значимой системы профессиональных отношений, ценностно-ориентированных и адаптированных к целям жизнедеятельности будущего профессионала». В таком понимании воспитание должно рассматриваться, прежде всего, как создание условий для личностного самовыражения и саморазвития, как построение системы ценностных отношений личности к многообразным явлениям культуры.



Смена парадигмы воспитания повлекла за собой изменения в понимании сущности, содержания, методов гуманистического, личностного ориентированного воспитания. На первое место выходит проблема развития индивидуальности субъекта воспитания, формирование у него гуманистического мировоззрения. Основными тенденциями в развитии теории и практики вузовского воспитания становится ориентация педагога на внутренние противоречия в мотивах, ценностях, самооценке, на помощь будущему специалисту в переживании, преодолении этих противоречий. Принципиальным становится ориентация на создание возможности выбора решений, на создание целостной проблемной ситуации в педагогическом процессе.

Таким образом, в современной высшей школе возникает необходимость создания новой эффективной системы воспитания студентов, отвечающей реальным политическим, экономическим, социальным, экологическим и т.д., процессам, и направленной на общекультурное, гуманистическое становление будущего профессионала.

Для этого, на наш взгляд, целесообразно рассмотреть современные образовательные цели физической культуры, которые реализуются, прежде всего, в совместной деятельности преподавателя вуза и студента. Еще С.И. Гессен задавался вопросом: «Является ли физическое тело — особой ценностью в составе культуры, или, в сочетании с термином «физический», понятие образования употребляется в ином смысле?».

В современном обществе физическая культура в возрастающей мере проявляет себя неотъемлемым компонентом социальной жизнедеятельности во всех структурных уровнях образа жизни — общества в целом, социальной общности, группы и личности. Более того, в прогрессирующем цивилизованном обществе все более актуализируется и выдвигается на передний план именно «физическая культура личности», которая понимается как сознательная и целеустремленная, рационально организованная, оптимально нормированная и научно управляемая деятельность. Ее предметные и духовные результаты по развитию, совершенствованию и стабильному высокоэффективному осуществлению в социально необходимой деятельности способностей и качеств человека, имеют телесно-двигательную основу (В.К. Башинов, В.Д. Чепик и др.).

Физическая культура в работах П.А. Виноградова, А.П. Душанина, В.И. Жолдака представлена как компонент жизнедеятельности личности, как один из эффективных способов ее реализации. Занятия физической культурой и спортом способствуют физическому развитию и физической подготовленности человека, воздействуют на внутренние системы и процессы его организма, развивают и совершенствуют социальную деятельность личности. Кроме того, занятия физической культурой способствуют повышению общей и специальной работоспособности, социальной и биологической адаптации к условиям современного производства и обеспечивают необходимый в конкретных социально-исторических условиях уровень социально-биологической готовности к важнейшим видам социальной деятельности.

Естественно, что человек должен управлять своим телом. Само управление выступает как проблема нравственная. Физическое образование неотделимо от умственного, физического, трудового. По мнению С.И. Гессена, образование должно не только приобщить человека к культуре, ее ценностям, но оно должно быть поставлено так, чтобы в процессе этого приобщения тело сохранилось, то есть повысило свою физическую работоспособность. Проблема образования неразрешима при игнорировании проблемы гигиены.

Нравственное, научное, художественное образование может быть осуществлено лишь на базе физического воспитания. Отсюда следует для практика-педагога необходимость знания физиологии и гигиены. Педагог должен знать законы жизни человеческого тела и условия сохранения им его работоспособности.

В советской педагогике физическую культуру традиционно сводили лишь к формированию двигательной активности, которая являлась сутью и целью развития и совершенствования физических качеств, умений и навыков в человеке. Основным показателем физического воспитания выступала развитость двигательных способностей человека, а именно: сила, скоростные качества, ловкость, координация, выносливость, реакция и др., которые с общекультурным или интеллектуальным развитием личности практически не связаны.

По мнению Л.И. Ильиной, отношение к сущности физической культуры должно быть как к базовой области общей культуры, «ответственной» за гармонизацию физических качеств, данных человеку природой, и социальных, регулируемых той совокупностью ценностей, которые выработало общество. Соответственно меняются и требования к педагогической деятельности.

Интересен подход к роли физической культуры в развитии личности у Ю.В. Рождественского. По его мнению, физическое воспитание обладает особым значением, которым оно пользовалось у мудрецов древневосточного, античного мира. Физическая культура оказывается воспитывающим педагогическим действием, обеспечивающим социализацию душевных способностей человека, гарантом его телесной и душевной энергетике. Автор полагает, что в планетарной цивилизации конституирующим элементом культурных форм является именно физическая культура. Это объясняется тем, что между телесными, внутренними, тонкими энергоинформационными субстанциями, логической, инструментальной деятельностью существуют иерархические причинно-следственные отношения. Искусство речи, искусство телесной деятельности — не только дар свыше, но и итог физического воспитания человека.

Таким образом, физической культуре принадлежит ведущая роль в формировании социального человека. Благодаря физической культуре, у него развиваются физические возможности, которые, в свою очередь позволяют ему включаться в трудовые процессы, все более усложняющиеся с точки зрения силы, координации трудовых действий, и т.п. Они позволяют развивать тело человека так, что телесные действия могут стать знаковыми образованиями и

представлять собой искусства и знаки управления, и, наконец, позволяют совершать сложные действия, связанные с действиями других людей.

Использование всех форм физического воспитания должно обеспечить включение физической культуры в образ жизни студентов для достижения оптимального уровня физической активности, потому что, независимо от избранной специальности, они по определению должны стать главными ее носителями.

Очень важно, чтобы педагогическая деятельность начиналась с физической культуры и структурировалась в других предметах по образцу физической культуры ведь физическая культура готовит человека к любому виду деятельности и поэтому является составляющей педагогики.

#### Список использованных источников

1. Гессен С.И. Избранное. СПб., «Перекресток», 1987.
2. Ильина Л.И. Нравственное воспитание в профильной школе. М., 1983.
3. Кузьмина А.В. Профессиональное воспитание будущих специалистов физической культуры М., 1978.
4. Рождественский Ю.В. Сборник статей. М., «Просвещение», 1989.

# **Буркова А.М., Фитина Л.Н. Парашютный спорт как средство общекультурного и нравственного воспитания студентов**

**ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, Екатеринбург**

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. В рамках физической культуры и спорта реализуется множество проектов направленных против растления молодежи наркотическими веществами, алкоголем и табачными изделиями. Например, одной из таких программ можно назвать «Парашют вместо наркотика».

В современной России молодежь является в большей степени объектом социальных воздействий, чем субъектом социальной деятельности. Отсутствие государственной финансовой поддержки не позволяет активно развернуть творческий и социальный потенциал студентов. В условиях размывания нравственных ориентации в обществе, приоритета материально-денежных интересов у современного российского студенчества отсутствует ясная жизненная перспектива профессионального роста и личностного развития. В настоящее время наблюдаются две противоположные тенденции в плане самоактуализации молодежи. С одной стороны, современное российское студенчество располагает ограниченными возможностями самоактуализации в различных видах деятельности. Социальный запрос на деятельность студенчества ограничен; молодежи из необеспеченных социальных слоев сложно раскрывать индивидуальный потенциал в связи с финансовыми трудностями; учащейся и одновременно работающей молодежи не хватает времени для самоактуализации в увлекательной деятельности. В то же время возможности для самоактуализации молодежи возрастают в связи с тем, что различные виды деятельности более доступны при условии достаточной финансовой обеспеченности.

В последнее время среди молодежи пользуются большой популярностью экстремальные виды спорта, такие как горнолыжный спорт, сноуборд, дайвинг, парашютный спорт и другие.

На основании вышеизложенного следует подчеркнуть необходимость оказания государственной поддержки экстремальных видов спорта для молодежи. Молодежь, типологически предрасположенную к деятельности, связанной с риском, необходимо своевременно выявлять в психологических службах и вовлекать ее в эти виды спорта с целью оптимальной социальной

адаптации, для рационального использования ее психофизиологического ресурса и полноценного развития ее потенциала.

В настоящее время поведение подавляющей части молодежи отличается экспрессивностью, а подчас и агрессивностью, стремлением преодолеть традиционные социальные стереотипы и нормы; молодые люди порой самоутверждаются, добиваясь внимания и признания окружающих, реализуя девиантное поведение; независимо от социально-исторического этапа развития, в любом обществе существуют «экстремалы» - личности, склонные к деятельности в экстремальных условиях.

Парашютный спорт это один из экстремальных видов спорта, особенностями которого является предоставление возможности совершенствования действий с высокой степенью риска социально приемлемым способом, его связь с искусством владения своим телом в не естественных условиях (в безопорном состоянии), а так же при действии широкого спектра стресс-факторов таких как воздушная среда, перепады атмосферного давления, шум, ускорения и перегрузки, и еще одна особенность парашютного спорта заключается в предложении одной из оптимальных моделей поведения молодежи, склонной «к получению острых ощущений».

Молодежь, выбирающая экстремальные виды спорта отличается значительным нравственно-интеллектуальным потенциалом, проявляет конструктивную активность в своей жизни и стремится к самоактуализации и самореализации, в связи, с чем представляет интерес для исследователей, которые стремятся изучить и предложить молодежи оптимальные модели и стратегии поведения. Всестороннее глубокое самопознание, самоутверждение и самореализация происходит в экстремальных видах спорта.

Поэтому важной задачей в современной России, в которой растет преступность и наркомания среди молодежи, является привлечение молодежи, в том числе молодежи группы риска, в эти виды спорта. С этой целью парашютный спорт является актуальным для студентов как средство общекультурного и нравственного воспитания личности.

Считается, что идея создания парашюта принадлежит великому итальянскому ученому Леонардо да Винчи. В его рукописи 1495 упоминается о безопасном спуске с высоты с помощью «палатки» из накрахмаленного полотна размером 12 x 12 локтей. С того времени многое изменилось и сейчас многообразие парашютных систем и культивирование девяти видов парашютного спорта предоставляет широчайший выбор для любителей этого экстремального вида спорта.

По нашим данным парашютным спортом в Екатеринбургском Авиационном Спортивном клубе проходит обучение 50% студентов от общего числа занимающихся.

Наблюдения за деятельностью студентов-парашютистов в нашем парашютном клубе показали, что, занимаясь захватывающей спортивной деятельностью не склонны впадать в уныние, лишены многих человеческих пороков, уверены в себе, адекватно оценивают себя, просты, демократичны, обладают развитым чувством юмора. Занимаясь парашютным спортом, человек

растет личностно, что поднимает его активность на новый уровень, у человека развивается мотивационная сфера, совершенствуется способность саморегуляции.

Мощным стимулом в наращивании активности студента являются спортивные победы в соревнованиях по парашютному спорту как признание успеха в деятельности. Для студентов-парашютистов характерна высокая жизненная активность, они способны в различных ситуациях брать ответственность на себя, сами выбирают стиль общения, способны активно влиять на ситуацию и на людей в силу личностных качеств, выработанных в экстремальном виде спорта. Внутреннедетерминированные, они разительно отличаются от внешнедетерминированного типа людей, который следует социальному стандарту и неспособен скоординировать свою жизнь в соответствии со своими насущными потребностями.

Исследования отечественных психологов показывают, что после прыжка с парашютом в течение часа – полутора часа и более сохраняется деятельное воодушевленное состояние. В случае успешного выполнения спортивных и психологических задач прыжка парашютист испытывает прилив энергии, огромную радость бытия, то есть целую гамму стенических эмоций, спектр возвышенных чувств, а затем удовлетворение и умиротворение (по «закону маятника»: интенсивное напряжение сменяется расслабленностью, вслед за активным возбуждением следует торможение).

На основании наших наблюдений можно предположить, что студенты-парашютисты относятся к творческому типу людей, так как самосовершенствование в парашютном спорте – творчество. В настоящее время у молодежи ограничены возможности творческого самовыражения. В связи с этим самоактуализация в спортивной деятельности, тем более в экстремальных видах спорта представляется хорошей возможностью проявить свои личностные качества, самоутвердиться, испытать свои возможности, а возможно, обрести смысл жизни в самоактуализации в парашютном спорте.

Ценностями студентов-парашютистов Екатеринбургского аэроклуба являются: мужество и самообладание, стремление к героическому, романтическое мировосприятие, стремление к физическому и нравственному самосовершенствованию (закаляется воля, интенсивно осваиваются комплексы физической подготовки самых разнообразных направлений от классической физической нагрузки, занятий спортом до различных видов восточных единоборств) и т.д.

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что парашютный спорт – экстремальный вид спорта, благодаря которому в личности студента-парашютиста происходят значительные психологические изменения, возникают феноменальные психологические новообразования, качественно иное восприятие времени, пространства, кинестетических и статических ощущений, интенсивное обогащение внутреннего мира личности. Следовательно, парашютный спорт благоприятно влияет на общекультурное и нравственное воспитание студентов.

# **Витун Е.В., Витун В.Г. Формирование психического здоровья студентов средствами физической культуры**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Вопрос сохранения и укрепления здоровья студентов в период обучения в вузе в настоящее время является весьма актуальным. В связи с чем, важным направлением в его решении является образование в области здоровья, так как, с одной стороны, современная система российского образования характеризуется прогрессивными тенденциями, связанными с гуманизацией, гуманитаризацией, личностно ориентированным подходом в обучении и воспитании подрастающего поколения, а с другой стороны – здоровьеразрушающей организацией педагогического процесса, приводящей к замедлению физического и психического развития учащихся и студентов, ухудшению их здоровья.

Также, следует отметить, что помимо «факторов риска», которыми обладает современный образовательный процесс, существует еще одна причина ухудшения здоровья молодежи, которая связана с неспособностью и главное нежеланием учащихся и студентов должным образом, заботиться о собственном здоровье.

Как правило, ни в семье, ни в образовательных учреждениях человек не получает серьезных знаний о собственном здоровье и тем более практических навыков его сохранения. Не существует системы формирования культуры здоровья, не создается установки на здоровый образ жизни. В связи с этим необходимо формировать у подрастающего поколения ценностное отношение к здоровому образу жизни, устойчивую мотивацию и потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих.

В результате чего, на наш взгляд возникает необходимость формирования у студентов здорового образа жизни, готовности к нему, а это, в свою очередь, требует внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих образовательных технологий.

В настоящее время педагогами обсуждаются пути и условия формирования здорового образа жизни учащейся молодежи, ведется поиск стратегических ориентиров его достижения. (Р.И. Айзман, Э.Н. Вайнер. Г.К. Зайцев, А.Т. Смирнов, Л.Г. Татарникова и др.)

Для того чтобы выяснить ведут ли студенты здоровый образ жизни необходимо исследовать поведенческий компонент данного понятия, а именно определить отношение студентов к факторам здорового образа жизни.

По мнению М.Я. Виленского, формирование поведенческого компонента играет важную роль в формировании здорового образа жизни вообще, так как «несмотря на то, что человек способен по своим внутренним переживаниям оценить собственное отношение, только его поведение может быть подвергнуто объективному исследованию».

Опираясь на данное мнение, мы использовали анкету, позволяющую исследовать поведенческий компонент здорового образа жизни студентов.

Анкета включала в себя двенадцать факторов здорового образа жизни, выделенных В.Н. Максимовой:

1. Отказываетесь ли вы от курения?
2. Отказываетесь ли вы от употребления алкоголя?
3. Соблюдаете ли вы оптимальный режим двигательной активности?
4. Соблюдаете ли вы режим рационального питания?
5. Умеете ли вы противостоять стрессам?
6. Стремитесь ли вы к духовно – нравственному совершенствованию и реализации творческого потенциала?
7. Осуществляете ли вы контроль среды жизнедеятельности?
8. Часто ли вы используете оздоровительные процедуры?
9. Часто ли вы используете медицинский контроль?
10. Соблюдаете ли вы правила личной и общественной гигиены?
11. Осуществляете ли вы контроль сексуальных взаимоотношений и межличностных отношений?
12. Владете ли вы приемами психической саморегуляции?

Студентам предлагалось выделить вариант ответа по соблюдению факторов здорового образа жизни, соответствующий действительности. Предусматривались следующие варианты ответов: систематически – 5 баллов, почти всегда – 4 балла, иногда – 3 балла, почти никогда – 2 балла, никогда – 1 балл.

Затем подсчитывалась сумма баллов, и определялся средний балл каждого из ниже перечисленных факторов.

В результате анализа анкет оценивающих степень поведенческого отношения студентов к факторам здорового образа жизни, мы можем отметить, что самый высокий балл – 4,56 имеет фактор, обозначающий «соблюдение правил личной и общественной гигиены». Вторым идет показатель, обозначающий «контроль сексуальных взаимоотношений и межличностных отношений» - 4,4 балла, третьим - «отказ от курения и употребления алкоголя» - 4,0 и 4,15. Четвертое место занимает фактор «соблюдение режима рационального питания» – 3,9 баллов.

Несколько настораживает тот факт, что такой важный фактор как «соблюдение оптимального режима двигательной активности» набирает всего 3,1 балла.

Последние места заняли такие факторы как «умение противостоять стрессам», «стремление к духовно – нравственному совершенствованию и реализации творческого потенциала», «овладение приемами психической саморегуляции». Такое расположение факторов характеризующих психофизическое здоровье студентов, на наш взгляд, свидетельствует о том, что данному аспекту уделяется недостаточное значение в образовательном процессе, и что в вузе не создана система сбережения психического здоровья студентов. А ведь именно способность эффективно противостоять утомлению, психическим стрессам, эмоциональному напряжению, иначе говоря, формирование психофизического здоровья студентов является очень важным в условиях современной жизни.



Подводя итоги вышеизложенному, можно отметить, что существуют предпосылки для разработки здоровьесберегающих образовательных технологий, реализация которых способствует формированию культуры здоровья и всех его компонентов (физического нравственного, психического).

В свете вышеизложенного современные исследователи (Н.П. Абаскалова, Н.В. Барышева, М.М. Безруких, А.М. Столяренко и др.) отмечают, необходимость преобразования физкультурно – оздоровительной и спортивно – массовой деятельности в вузе, так как использование в вузе старых организационных форм и средств физической культуры, как правило, не дает желаемых результатов.

Основными средствами физической культуры были и остаются физические упражнения (общеразвивающие, общеприкладные, специально - прикладные), естественные силы природы и гигиенические факторы, выступающие как строительный материал, эффективность воздействия которого на социальную, духовную и психофизическую сферы студентов во многом зависит от искусства планирования, а также правильного выбора приемов и способов управления образовательным процессом.

Но в силу затронутой нами проблемы необходимо использовать вспомогательные и дополнительные средства физической культуры, такие как, теоретическая подготовка, восстановительные действия, нетрадиционные виды физкультурно – спортивной деятельности.

К таким средствам можно отнести обучение приемам, на которых основаны различные техники саморегуляции и духовного самосовершенствования, самыми распространенными из них являются медитация, аутотренинг, психорегулирующая тренировка.

Медитация – умственное действие, направленное на приведение психики человека к состоянию углубленной сосредоточенности.

Аутотренинг – методика самосовершенствования, цель которой физическое и психическое оздоровление человека с помощью самовнушения в состоянии релаксации. Аутотренинг содержит приемы, позволяющие воздействовать на вегетативную нервную систему, центры управления которой не поддаются прямому волевому воздействию. Аутотренинг помогает освободиться от тягостных забот и проблем, внушать себе желаемые модели поведения, преодолевать боль, усталость, страх, робость, застенчивость, и другие психологические комплексы.

Психорегулирующая тренировка – это разновидность аутогенной тренировки. Ее отличие в том, что формулы внушения проговариваются другим человеком.

Кроме того, П.В. Бундзен с сотрудниками разработали ряд оздоровительных технологий, способствующих формированию устойчивых личностных установок на здоровый образ жизни за счет совмещения в единую систему методов физического и психического тренингов. В результате ими была разработана концепция развивающей психофизической тренировки – ментального тренинга. Суть данной концепции состоит в использовании взаимообогащающего эффекта физических упражнений и психотренинга для

гармонического развития личности.

На основе этой концепции была создана система интегративной психофизической тренировки, которая в ходе исследований показала свою эффективность в усилении оздоровительного эффекта физических упражнений, повышении мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Положительный максимальный эффект на психику оказывают следующие характеристики физических упражнений:

1. аэробные упражнения с брюшным типом дыхания;
2. отсутствие в системе упражнений соревновательных элементов;
3. конкретные упражнения с точно определенными пространственными временными характеристиками;
4. упражнения, умеренные по интенсивности;
5. продолжительность упражнений по времени не более 20-30 минут;
6. регулярность упражнений;
7. использование упражнений, приносящих удовольствие.

Используя нетрадиционные виды физкультурно – спортивной деятельности особенно важно соблюдать принцип дифференциации и индивидуализации в отношении каждого студента.

В заключении можно сделать вывод, что внедрение в образовательный процесс вуза современных оздоровительных технологий можно направленно изменить отношение студентов к своему здоровью, включая все его компоненты.

#### **Список использованной литературы:**

1. Бундзен П.В. Современные технологии валеометрии и укрепление здоровья населения// Теория и практика физической культуры. – 1998. - № 9. – С. 7-11
2. Вайнер Э.Н. Общая валеология: Учебник для студентов по спец. 040700 – валеология. – Липецк: УОЦ «Педагог», 1998. – 183с.
3. Виленский М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: Дис...докт. Пед. наук в форме науч.доклада. – М., 1990. – 84с
4. Зайцев Г.К. Потребностно – мотивационная сфера физического воспитания студентов// Теория и практика физической культуры. -1993. – № 7. – С.21 – 24.
5. Линдемман Х. Аутогенная тренировка. – М.: ФиС, 1985. – 110 с.
6. Максимова В.Н. Акмеология школьного образования. – СПб, 2000. – 232 с.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002 – 121с.
8. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. – СПб. 1995, 352с

# **Витун Е.В., Скавинская Л.А., Дедович В.С. Физическая культура в обеспечении психофизического здоровья студентов**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Физическая культура, являясь частью общей культуры, представлена в вузах как учебная дисциплина, которая обязательна для всех специальностей. Кроме того, она служит одним из средств формирования всесторонне развитой гармоничной личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, она выполняет социальные функции общества в области морали, воспитания, этики.

Физическая культура включает в себя воздействие на физиологические системы организма, на нервно-эмоциональную и умственную сферы занимающихся, а также совершенствование физических, морально – волевых качеств и психологической устойчивости.

Главная цель занятий физической культурой и спортом в вузе – формирование физической культуры личности, подготовка к социально – профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья студентов.

Не испытывая серьезных проблем со здоровьем, студенты не воспринимают здоровье как ценность и считают, что забота о нем переложена современностью на плечи государства, медицины, которые должны «поставлять здоровье», как продукты, товары, услуги. По их мнению, человек считается потребителем, а не производителем своего здоровья. Но какой бы ни была современная медицина, она не может избавить каждого человека от болезней. Человек сам творец своего здоровья, за которое нужно бороться с детства.

Студенческий возраст является наиболее благоприятным для формирования личностных качеств, выработкой у каждого человека своего стиля жизни, в этот период будет наиболее целесообразно решать проблему внутренней мотивации, осознания необходимости ведения студентами здорового образа жизни. Годы обучения в вузе – это время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, научные, общекультурные, экономические и политические вопросы.

Многочисленные исследования современных ученых свидетельствуют о том, что здоровье человека зависит на 50% от индивидуального образа жизни, на 25 % от влияния окружающей среды, на 15 % - от наследственности и всего на 10 % - от медицины. Также установлено, что образ жизни зависит не только от наследственных, врожденных, приобретенных заболеваний, нарушений работы регуляторно – адаптивных и защитных механизмов, экологии, но и от валеологического воспитания.

Из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что, изменив свое отношение и приобщившись к здоровому образу жизни, студенты могут существенно улучшить состояние своего здоровья.

М.Я. Виленский считает, что отношение к здоровому образу жизни, сформулированное под влиянием уровня культуры окружения, воспитания в семье и в высших учебных заведениях тесно связано с вузовской средой, материальным обеспечением, профессиональными качествами педагогов и, что самое главное, мотивацией и волевыми качествами студента его самоорганизацией, самодисциплиной, саморазвитием.

Время обучения студентов в вузе сложный период, который характеризуется повышенной нагрузкой на все органы и системы организма студентов.

Ведущий параметр учебной деятельности – это умственная работоспособность, составляющими которой являются следующие факторы:

- физиологические (состояние здоровья, режим труда и отдыха, рациональное питание и другие);
- физические (воздействие на организм через органы чувств шума, температуры воздуха, освещения, экологии);
- психологические (мотивации, настроения, самочувствия);
- типологических личностных качеств (усидчивость, аккуратность, сдержанность).

Помимо обозначенного выше, приобщение к вузовской среде, требует волевых решений и действий.

Такие термины, как «самоуправление» или «аутогенный менеджмент» не только дань моде, но и волевые моменты, основа которых: постановка целей, планирование своей деятельности, распределение времени, то есть то, что связано с изменением уклада, стиля жизни, и что требует приобщения к здоровому образу жизни.

Данные факты обусловлены тем, что условия обучения и жизнедеятельности студенческой молодежи далеко не идеальны. Загруженность в течение семестра составляет 6-9 часов ежедневно и не менее 12-16 часов в период экзаменационной сессии, в результате чего в организме накапливается усталость, и студент, едва справившись с интенсивными перегрузками в период экзаменов, не восстановившись в каникулярное время, постоянно находится в состоянии недосыпания, утомления, сниженной работоспособности. Компенсаторные и реабилитационные системы организма не справляются со своими задачами, что непосредственно влияет на уровень усвоения учебного материала и успеваемость.

Сегодняшний студент – завтрашний специалист – не имеет права обладать низким уровнем здоровья, плохой работоспособностью, невозможностью организовать и управлять своей деятельностью.

Профессиональная подготовка к трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определенных личностных качеств будущего специалиста на основе примера, эталона, профессионального идеала, в образе которого должны найти отражение и ценности физической культуры: здоровье,

соматический облик, функциональное состояние, психофизические способности. Естественно, что такой специалист должен обладать и высоким потенциалом социальной отдачи, профессиональной надежности и дееспособности.

В действительности сложившиеся условия современного общества, социально – экономическая база, материальное обеспечение не оправдывают социальных ожиданий, однако то, что имеется, является достаточным для широкого диапазона использования средств физической культуры студенческой молодежью.

По данным медицинского осмотра студентов ОГУ установлено, что около 75% студентов первого курса имеют отклонения в состоянии здоровья, и около 15 % обучающихся относятся к специальной медицинской группе. Похожая обстановка наблюдается и в других вузах России.

Сложившаяся ситуация связанная с ухудшением здоровья студентов за период обучения усугубляется еще и тем, что период учебы связан с неправильным образом жизни, а именно: вредными привычками, гиподинамией, нарушением режима труда и отдыха, нерациональным питанием. Таким образом, студент уже к 20 – 25 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда он начинает задумываться о состоянии своего здоровья, и понимать, что охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека, и он не должен перекладывать ее на окружающих.

Задача преподавателей по физической культуре помочь студентам в период обучения изменить отношение к здоровому образу жизни, сформировать культуру здоровья, в том числе психофизического, хорошее состояние которого очень важно в период обучения в вузе. Поэтому в образовательном процессе вуза необходимо обучать студентов умениям и навыкам использования разнообразных средств физической культуры, повышать мотивацию к формированию своего стиля жизни, способствующего формированию личности, развитию интеллекта, осознанию своего собственного «Я» и выбора морально – нравственной позиции в социуме.

Для достижения поставленной цели, на наш взгляд, будет целесообразно решение следующих задач:

- повышение мотивации здоровья и здорового образа жизни;
- формирование морально – волевых ценностей, и волевых качеств, а также их использование в повседневной жизни;
- обучение умениям и навыкам управления своим организмом, в том числе эмоциями и чувствами;
- использование средств физической культуры для самосовершенствования и укрепления здоровья.

**Список использованной литературы:**

1. Виленский М.Я., Русанов В.П. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной способностью студентов // теория и практика физической культуры. – 1977. - №6. – С. 44-47.
2. Кураев Г.А., Сергеев С.К., Шленов Ю.В. Валеологическая система сохранения здоровья населения России// Валеология. – 1996.- №1.- С.7-16.
3. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье – М.: Сов. Россия,1986.-192с.
4. Николаев Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа//Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 8. – С. 2-9
5. Физическая культура: учебное пособие / Под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд – во АСВ, 2000.

# Гилязиева С.Р. Физкультурное образование студентов в ВУЗЕ

## ГОУ ВПО «РГТЭУ» ОФ

Образование, профессионализм и здоровый образ жизни в XXI В. будут доминировать в числе важнейших факторов обеспечения достижений в социально значимых видах деятельности, в жизни каждого человека; его положения в обществе, коллективе, семье; прогрессивных преобразований в обществе.

Обновление и углубление содержания образования в сфере физической культуры прежде всего связано с наиболее полной реализацией его культуuroобразующей и гуманизирующей функций. Его социокультурная сущность – в формировании образа мира и новой, вписанной в этот образ системы культурной деятельности личности (М.Я.Виленский, 1984).

Современная система физического воспитания студенческой молодежи не физкультурных вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности, будущих специалистов управления производства, науки, культуры. Особую актуальность эта проблема приобрела в условиях переустройства российского общества, реорганизации вузовского образования и его гуманитаризации.

При современном социально-экономическом положении традиционные направления преобразования физкультурного образования через материально-техническое обеспечение и иные сопровождающие условия крайне проблематичны. Более перспективным видится достижение нового качественного состояния на основе укрепления внутрисистемных связей, изменения содержания форм деятельности и организации целостной системой физкультурного образования студентов (1; 3).

По мнению ряда специалистов (В.К. Бальсевич, В.С. Быков, М.Я. Виленский, В.Н. Виноградов, Л.И. Лубышева, А.П. Матвеев, О.А. Сиротин, В.И. Жолдак и др.), недооценка социально-ценностного содержания физической культуры, как средства формирования наделенного чувством достоинства человека, для которого физическая кондиция и завидное здоровье являются социально значимыми чертами личности, является следствием очередной недооценки роли физической культуры в системе высшего образования.

Процесс физкультурного образования, как компонент основания подготовки студенческой молодежи к профессиональной деятельности, следует рассматривать как ведущий фактор, обеспечивающий одновременно социокультурное развитие личности, её всесторонность и гармоничность, способствующую сохранению и укреплению здоровья, формирования физической культуры личности, нормальной жизнедеятельности, ибо приоритетным видится воспитание молодого человека как личности, с наиболее полным учетом ею природных задатков и индивидуальных потребностей. В то же время, имея вполне демократичные законы «Об образовании», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», различные

федеральные программы охраны здоровья, мы наблюдаем слабую и во многом неэффективную политику физического воспитания и физкультурного образования студенчества. Следует отметить, что в развитии системы физкультурного образования, направленного на формирование полноценного индивидуального здоровья, объективно существуют противоречия, тормозящие ее дальнейшее поступательное движение между:

- потребностями социума в воспитании здорового поколения граждан и недостаточной разработанностью концепции физической культуры;
- декларативно провозглашенной оздоровительной направленностью системы физкультурного образования и традиционным подходом к реализации этой идеи в практике;
- потребностью высшей школы в педагогических кадрах, способных осуществлять профессиональную деятельность по культивированию «моды на здоровье», и реальной их подготовленностью к данной работе;
- уровнем научного обоснования реализации функции оздоровления в физкультурном образовании и научно-методической обеспеченностью целостной системы оздоровления обучающихся.

Указанные противоречия актуализируют проблему физкультурного образования студентов, требуют пересмотра сложившегося содержания и системы физического воспитания. На разрешение вычлененных противоречий в практике физкультурного образования должны быть направлены определенные подходы, условия, действия и меры.

Положительными предпосылками для разработки и обоснования основ физкультурного образования явилась наметившаяся в 90-е годы тенденция научного переосмысления соотношения биологического и социального, телесного и духовного в человеке (Н.А. Пономарев, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, А.Г. Щедрина и др.), разработка теоретико-методических основ физической культуры (Л.П. Матвеев, Ю.М. Николаев, В.Н. Шаулин и др.), обоснование концептуальных основ физкультурного образования, формирования физической культуры личности (В.У. Агеев, Г.К. Зайцев, В.И. Лях, А.П. Матвеев, Н.А. Пономарев, В.М. Прохорова, В.В. Приходько и др.). Существенный научный вклад в разработку проблемы физкультурного образования внес А.П. Матвеев, который сформулировал концептуальные подходы к разработке учебного предмета «Физическая культура» (6, с. 35-37).

По мнению ряда ученых (2, с.4; 6, с.13) направленность учебного предмета физическая культура должна учитывать характер возрастной динамики развития личности студентов, и прежде всего, в аспекте складывающихся интересов к освоению основ физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. Последняя благодаря своим функциональным свойствам создает условия для развития активности студентов и совершенствования их собственной физической природы, а освоение его предметного содержания (знания, способы и социальная ориентация) позволяет обеспечить поэтапный переход их из объекта в субъект физкультурно-спортивной деятельности.

По мнению других ученых и специалистов, качественная общеобразовательная направленность занятий физической культуры стала



большой редкостью. Главное место в педагогическом процессе заняла репродуктивная методика, которая затрудняет реализовать аспекты физкультурного образования (4, с.24). Это, в частности, можно объяснить тем, что их реализация требует серьезного труда, который сопряжен с усталостью кадров, их профессиональной подготовленностью к управлению таким процессом, дефицитом времени, необходимостью преодолевать и другие сопряженные с педагогической деятельностью трудности.

Анализ имеющейся практики физического воспитания свидетельствует о том, что образовательным учреждениям необходима новая стратегия физической подготовки, направленная на формирование здорового человека, способного сохранять свой физический и творческий потенциал в условиях воздействия современных биологических, экологических и социальных факторов внешней среды, и основанная не на нормативном подходе к построению учебного процесса, а на принципах оздоровления с учетом индивидуальных, физических, психических, нравственных характеристик здоровья (Л.М. Куликов, А.А. Найн, А.Я. Найн, Н.А. Фомин, В.Н. Шаулин и др.). Следовательно, проблема качества физкультурного образования, сегодня выступает как результат физкультурно-спортивной деятельности субъектов образования.

Таким образом, анализируя теорию и практику исследуемой проблемы, необходимо отметить, что в физическом воспитании студентов доминирует традиционный подход, связанный с повышением уровня физической подготовленности и формированием двигательных навыков, исключающий использование современных технологий, средств и методов педагогического процесса. Практически не используется интеллектуальный компонент физической культуры, воздействующий на мотивационное основание, фактически не стимулируется инициатива, творчество, самоуправление и самореализация в сфере физической культуры. Такое деформирование целевой направленности физического воспитания предопределяет тотальную универсализацию образовательного процесса для достижения общих целей через освоение стандартного содержания учебного материала при использовании стереотипных форм и методов организации обучения. До сих пор программы физического воспитания рассчитаны на абстрактного, среднестатистического (в основном, здорового) студента, тогда как каждый молодой человек представляет индивидуальность и в плане морфофункциональных (биологических) и психофизиологических (личностных) качеств, имеет способности в том или ином виде деятельности, склонность к тем или иным занятиям, особенности в здоровье (5).

Следовательно, в основе современных подходов к физкультурному образованию, направленному на оздоровление студентов, должны лежать такие принципы, которые способны целенаправленно формировать у обучающихся внутреннюю потребность в занятиях физической культурой как средства, обеспечивающие функциональную и психологическую готовность к образовательной деятельности в целом и овладения социальным опытом. Эта логика вполне приемлема при определении содержания физкультурного

образования. В качестве основных принципов ряд специалистов и ученых (В.А. Беликов, В.С. Быков, М.Я. Виленский, П.А. Виноградов, А.Г. Гостев, В.И. Жолдак, Л.И. Лубышева, Е.Н. Литвинов, А.П. Матвеев, А.Я. Найн, О.А. Сиротин и др.) предлагают следующие:

- гуманизация (внимание к личности каждого студента, педагога, что определяет формирование качества и свойств этой личности, которые развивают ее самостоятельность и общественную активность, работоспособность, ориентируют на нравственно-этические и эстетические нормы и идеалы);

- демократизация (переход к разнообразию, способствующий освобождению творческой деятельности педагога от регламентации и администрирования, вариативность содержания методов, форм физического воспитания, включение в единый процесс сотрудничества самих студентов, общественность);

- дифференциация и индивидуализация (создание условий для наиболее полного проявления возможностей и способностей студентов в свободно выбранных формах физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности с учетом их ценностных ориентаций, потребностей, личностных, психофизиологических и физических особенностей);

- деятельностный подход, нацеливающий личность на сознательное выполнение индивидуальных и коллективных программ двигательной активности; переход от подчинения к сотрудничеству, в процессе которого студенты и преподаватели связаны взаимопониманием хода и результатов совместной деятельности; включение в процесс механизмов физкультурного самообразования и самосовершенствования;

- целостность (повышение целенаправленности и уровня образовательного процесса, при котором стимулируется активность личности в целом; ориентация на формирование общей и физической культуры обучающихся в единстве знаний, умений, навыков, убеждений, творческих способностей.

Указанные подходы позволяют нам рассматривать физкультурное образование как один из действенных социально-педагогических факторов физической культуры (С.Г. Сериков, Л.Б. Кофман, Л.И. Лубышева, А.П. Матвеев, Н.В. Никитин и др.).

В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, А.П. Матвеев и др. специалисты и ученые, определяют в качестве основных положений нового подхода к физической культуре следующие:

1. Потенциал физической культуры личности составляет комплекс интеллектуальных, психологических и духовных качеств, способностей и свойств человека, освоения ценностей физической культуры целенаправленно в процессе физкультурного воспитания и самовоспитания.

2. Ведущим фактором в освоении физкультурной активности (деятельности) молодежи должна быть осознанная потребность в освоении ценностей физической культуры во всем их многообразии параллельно с формированием и закреплением такой осознанной потребности.

3. Потребности человека в освоении ценностей физической культуры целенаправленно стимулируются чувством удовольствия от физической (двигательной) активности, ощущением здоровья и умением управлять своим физическим и эмоциональным состоянием (2, с.7-8; 5, с.24; 6, с.49).

Следует также отметить, что по мнению многих авторов, огромное значение в учебной мотивации играют потребности, основу которых составляют биологические и социальные потребности (А.К. Маркова, С.Л. Рубинштейн, В.П. Симонов, О.А. Сиротин, Н.А. Фомин и др.). За осуществление потребностей отвечают поведенческие акты, которые вызываются стремлениями к достижению жизненно важных (необходимых) целей. Совокупность факторов, механизмов и процессов, обеспечивающих возникновение на уровне психического отражения упомянутых побуждений, называют мотивацией. По их мнению и других ученых, формирование мотивов учения - это создание в учебном заведении условий для проявления внутренних побуждений (мотивов, целей, эмоций) к учению, осознание их учеником и дальнейшего саморазвития им своей мотивационной сферы (7). При всей важности реализации в сфере физической культуры образовательного, воспитательного, оздоровительного и других компонентов только физическое совершенство, как важнейшая ценность физической культуры личности студента, определяет динамическое (психосоматическое) состояние личности. Оно характеризуется стремлением к всестороннему целостному развитию в физкультурно-спортивной деятельности и обеспечивает раскрытие индивидуальных двигательных способностей (4).

Таким образом, совершенно очевидно, что освоение ценностей физической культуры (физкультурного образования) приводит к самоорганизации здорового стиля жизни, к «моде на здоровье». И с учетом новых подходов к содержанию образования в целом, целью физкультурного образования молодежи в современных условиях является формирование системы ценностных ориентаций, развитие потребностно-мотивационных интересов, активно, непрерывно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизнедеятельности. В этой связи уточняются задачи физкультурного образования:

1. Формирование осознанной потребности субъектов образования в освоении (приобщении) ценностей собственного (личностного) здоровья, процессуальных умений к осуществлению здоровой жизнедеятельности.

2. Физическое совершенствование и укрепление здоровья, как условие обеспечения формирования и достижения высокого уровня профессионализма и конкурентоспособности в социально значимых видах жизнедеятельности (как в плане личного успеха, так и общественного прогресса).

3. Природосообразное и индивидуально-приемлемое развитие физического потенциала обучающихся, обеспечивающее достижение необходимого (достаточного) уровня развития физических кондиций, системы двигательных умений и навыков.

4. Актуализация знаний по оздоровлению на уровне навыков проведения самостоятельных оздоровительных занятий и умений приобщать к ним других, а также в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Таким образом, можно констатировать, что большинство специалистов физического воспитания, ученых практически одинаково определяют перспективы совершенствования физической культуры (рост общего уровня к «моде на здоровье», повышение требований к уровню физической культуры личности, становление системы непрерывного физкультурного образования как процесса и результата общекультурного развития человека, содействующего здоровьесбережению студентов) и дают схожие рекомендации воплощения представленных перспектив в реальность. «Физическая культура» должна предстать в образовательных учреждениях не только инвариантным компонентом, но и организующим основанием для всех форм физкультурной деятельности, предполагающим, в свою очередь, создание целостной системы физкультурного образования студентов, направленной на формирование мотивационного основания здорового образа жизнедеятельности. Без такой ориентации, физкультурное образование будет по-прежнему оставаться непрочной конструкцией, оторванной от общественных приоритетов и государственной политики.

#### Литература.

1) Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «Школа-вуз»: Моногр. - Новосибирск: НГПУ, 2001. – 316с.

2) Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №2 – С.3-9.

3) Быков В.С. Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников: Дисс.... Д-ра пед. Наук. – Челябинск: УралГАФК, 2000.-490с.

4) Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1987. – 287с.

5) Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека.- М.: ГЦОЛИФК, 1992. 40с.

6) Матвеев А.П. Теоретико-методологические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе: Дисс.... в виде науч. докл. на соискание уч. ст. док.пед.наук.- М.: РГАФК, 1997. 70с.

7) Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в 2-х т. Изд. 2-М.: Педагогика, 1989. Т.2. – 322с.

# Глазина Т.А. Гуманизация образовательного процесса по физической культуре

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

В современных условиях проблему непрерывного образования в области физической культуры следует тесно связывать с развитием самостоятельности личности, приобщением людей к здоровому образу жизни, использованием ими широкого арсенала средств культуры движений как важнейшей предпосылки для самореализации и воспитания индивида.

В связи с этим, как никогда ранее, возрастает роль и значение научных разработок в поиске новых технологий постановки многоаспектной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы различных образовательных учреждений.

Концепция образования в современных условиях развития общества реализуется через принципы демократизации, многоукладности, народности, открытости, дифференциации, непрерывности, гуманитаризации и поддерживается абсолютно большинством педагогов, ученых, представителей администрации и общественности (Бабанский Ю.Н., 1982; Гипециеский В.И., 1992).

Процесс девальвации нравственных ценностей и социальная потребность в возрождении духовно-нравственной культуры граждан России ставят важнейшую педагогическую проблему гуманизации индивида и общества.

Гуманистическая идея образовательной реформы в России (1860) - идея развития человека выросла из идей: общечеловеческого образования Н.И. Пирогова, "протолевоцентризма" Л.Н. Толстого и "педагогической антропологии" К.Д. Ушинского. Гуманистические идеи всех времен едины в стремлении утвердить человеческое достоинство, свободу, индивидуальность, найти пути гуманизации условий его существования, включая систему организованного образования и самовоспитания личности.

Реформы, происходящие в России (их политическая, экономическая, социальная направленность), коснулись и системы высшего образования. Концептуальным стержнем этой реформы является ориентация на коренные интересы студенческой молодежи, удовлетворения их нужд и запросов. На первый план выдвигаются задачи изучения социальных процессов, технологий реализации идеи развития образования, принципов демократизации и гуманизации, превращение их в механизм развития личности студента и действенный фактор развития общества (Кипоть В.Я., Якушин В. А., 1986).

Гуманизация, будучи объективным явлением современной культуры, представляет собой процесс нравственного образования студента, сориентированный на духовные традиции, общественную культуру и историю общества. Учебные заведения в этом случае выступают как воспитательная система, которая интегрирует усилия общества.

Сущность гуманизации учебно-воспитательного процесса в условиях реализации современной реформы образования состоит в повороте этой системы к личности студента, уважению его достоинства, доверия к нему, принятию его индивидуальных идей, запросов и интересов. Это - создание условий для раскрытия и развития способностей обучающихся, духовного мира, органическое соединение их личностного коллективного начала.

Среди социально-педагогических условий осуществления принципа гуманизации в учебно-воспитательном процессе выделяются: общие (общекультурные, региональные, природные, национально-этические), возрастные (индивидуально-нравственные) и частные (отношения и взаимоотношения педагогов и обучающихся; педагогов, друзей, близких и родных обучающихся) способы обучающихся в самостоятельную реализацию творческих сил (Бабанский Ю.Н., 1982; Якушин В.А., 1991).

Реализация принципа гуманизации образования предполагает создание в каждом вузе особой модели учебно-воспитательного процесса, организационно охватывающей все этапы жизнедеятельности педагогов с обучающимися (гуманная цель > содержание > личностная технология реализации). Учебно-воспитательный процесс при этом превращается в целенаправленную поддержку физического, психического и социального развития личности в процесс преемственного освоения студентом ценностей культуры предшествующих поколений.

В университете на кафедре физического воспитания установка на всестороннее развитие личности предполагает глубокое овладение студентом основами программы обучения, результатом которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация принципа гуманизации в учебном процессе вузов предполагает, прежде всего, необходимость рассматривать физическую культуру одной из составляющих общей культуры студента, воспитывать у студентов потребность в умении самостоятельно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, содействовать воспитанию нравственных и воинских качеств, психических процессов и свойств личности.

При решении задач физического воспитания студентов каждому преподавателю необходимо руководствоваться такими важными компонентами, как воспитание у обучающихся ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, формирование гуманистических отношений, совершенствование опыта обучения и творческого применения полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни.

В настоящее время наиболее актуальной проблемой является проблема подготовки студентов к последующей работе по специальности, полученной в учебном заведении (особой социальной группы общества). Именно эта сторона обучения определяется принципами их демократизации и гуманизации. Технология реализации их в практике обучения студентов за счет содержания

педагогического блока учебной программы должна предусматривать: прогрессирующий процесс развития личностных качеств студента в соответствии с требованиями профессии, условиями работы, самообразовательный, самовоспитательный аспект с сознательно-поставленными целями, сложившимися убеждениями и ценностными ориентациями; аспект выработки психологической готовности и профессиональной деятельности (уверенности, внутренней стойкости и убежденности в полезности своего труда) и умения эффективно решать социально-педагогические задачи, выбирать адекватные им методы и средства их решения.

# **Глазина Т.А. К проблеме воспитания личности студента в процессе физкультурного образования**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Радикальные изменения, происходящие сегодня в экономической и социальной сферах, в том числе и в образовании, выдвигают ряд важных вопросов, связанных с воспитанием социально-активной личности студента. Поэтому становится актуальным анализ и коррекция не только практической воспитательной работы, но и аспектов теории и методологии воспитания.

Организация современного учебно-воспитательного процесса требует от кафедры физического воспитания радикальных преобразований в содержании работы. Особенно значимые изменения должны осуществляться в организации учебной работы. Необходим приоритет образовательного аспекта в содержании учебного материала с целью углубленного освоения студентами системы знаний, приобретения умений и навыков физического самосовершенствования. Усиление образовательного аспекта учебного процесса выступит не только ориентиром в подготовке студентов к сдаче контрольных нормативов, но и к использованию полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни. Физическое воспитание и спорт способствуют раскрытию потенциальных возможностей личности студента. В этой связи целесообразно освоение студентами оздоровительных систем, физических упражнений, различных видов спорта. Переход физического воспитания на уровень самообразования и самосовершенствования позволит повысить его эффективность.

Процесс физического воспитания должен строиться на взаимосвязи всех его форм: учебных занятий, занятий в физкультурно-оздоровительных группах и группах спортивного совершенствования, а также спортивно-массовых мероприятий. Причем необходимо возрастания роли сферы спортивного досуга. При этом ориентация студентов на переход от академических занятий к индивидуальным самостоятельным занятиям является одной из главных задач всего учебного процесса в условиях вуза.

Целью воспитательной работы является формирование культурной, физически развитой и образованной личности, устойчивой к стрессовым факторам и жизнеспособной в условиях динамично изменяющейся социальной и природной среды.

В связи с этим выделяются следующие задачи, которые решаются в процессе физического воспитания студентов:

1 убеждение обучаемых в необходимости занятий физическими упражнениями, как обеспечивающими управление всеми жизненными процессами организма, рассмотрение их не только как развлечение и отдых, но и как средство укрепления здоровья и сохранения работоспособности. Задача реализуется на всех видах учебных занятий, а также во внеучебное время



(соревнования, конкурсы, Дни здоровья и другие мероприятия со спортивной тематикой);

2. формирование нравственно-ценностных ориентации в социально-профессиональной деятельности, личностной активности, а именно: развитие социально-профессиональных и индивидуально-значимых ценностей, предполагающих самоорганизацию культурной, здоровой жизнедеятельности, успешную адаптацию к профессии и мотивационную направленность личности на ее физическое развитие. Задача реализуется во время учебных и внеучебных занятий. Значимую роль в формировании данных ценностей играет личный пример преподавателя;

3. приобщение к общечеловеческим нормам морали, национальным традициям, кодексу чести, воспитание адекватной самооценки своей деятельности. Задача реализуется путем приобщения студентов к судейству соревнований, самооценке проведения комплексов упражнений, к анализу и самоанализу заданной работы и т.д.;

4. воспитание внутренней потребности у каждого студента в здоровом образе жизни, стремления к физическому и нравственному самосовершенствованию, общественно-полезному труду. Задача реализуется преимущественно на теоретических и методико-практических занятиях;

5. формирование и сплочение студенческих коллективов в процессе физкультурно-спортивной деятельности, создание основы становления межличностных отношений, характеризующихся организованностью, ответственностью, расширением сферы духовных интересов и устремлений, развитие самоуправленческих начал. Задача реализуется во время учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий, в том числе, совместно с преподавателем.

В учебной программе по дисциплине «Физическая культура» на первом и втором курсах обучения раскрывается стратегический, фундаментальный уровень воспитательной работы, на котором формируются свойства личности студента, умения навыки и физические качества, обуславливающие жизнеспособность в обществе. Практический уровень, где решаются конкретные задачи физического образования, в том числе профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специальности, раскрывается в учебной программе на старших курсах обучения, где студентам предоставляется возможность самостоятельно, но под руководством преподавателя выбрать средства и методы. Студенты привлекаются к участию и организации спортивных, физкультурно-массовых мероприятий и праздников.

Кафедрой выделяются следующие направления воспитательной работы:

- нравственно-эстетическое воспитание, в том числе формирование культуры тела, движений, воспитание личной и общественной гигиены;
- правовое воспитание, включающее в лекционный курс программы тему «Правовые основы физической культуры и спорта в РФ»;
- гражданско-патриотическое воспитание, относящееся в большей степени к студентам-спортсменам, участвующим в различных, в том

числе международных соревнованиях, развивающее чувство гордости за спортивный коллектив, команду, страну;

- эстетическое и физическое воспитание, убеждающее студентов, что физическая культура и спорт-это мир красоты, силы, гармонии;
- экологическое и природоохранное воспитание, формирующее бережное отношение к окружающей среде во время занятий и спортивных мероприятий;
- семейно-бытовое воспитание, направленное на пропаганду здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания представляется возможной и целесообразной поддержка четырех принципов образования, представленных в докладе Международной комиссии по образованию под эгидой ЮНЕСКО:

- ***учиться жить вместе***. В ходе физкультурно-спортивной деятельности воспитывается понимание и уважение друг к другу, к национальной культуре, истории, обычаям, традициям и т.д.

- ***учиться познавать***. Преподаватели помогают студентам сформировать привычки к самообразованию и самовоспитанию, изучению дополнительной тематики по физической культуре и спорту, написанию научных статей, рефератов, участию в инструкторско-методических, методико-практических и иных занятиях.

- ***учиться делать***. Студентам предоставляется возможность развивать свои организационные, методические, инструкторские, судейские и иные умения и навыки на практических занятиях, соревнованиях, в секционной работе.

- ***учиться быть***. На старших курсах обучения предоставляется возможность элективных занятий с учетом контроля основных физических качеств.

Студенческая молодежь, обладая значительным интеллектуальным, духовным и адаптационным потенциалом, является одной из реальных движущих сил общественного прогресса. В современных условиях социальной трансформации общества необходимо создание условий для востребования личностного потенциала молодежи. Объектом молодежной политики должны стать программы воспитания и условия их осуществления.

# Горбань И.Г., Гребенникова В.А., Волобаева Л.А. Роль правильной осанки в формировании культуры здоровья студентов

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура здоровья подразумевает не только определённую систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах. В этой связи, среди многочисленных проблем современной педагогической науки особую актуальность приобретает проблема по формированию культуры здорового образа жизни личности студента, как важной социально – педагогической значимости. Главное значение здесь уделяется формированию правильной осанки.

При исследовании обозначенной проблемы были получены данные, что у 54,8 - 77,4% молодёжи на сегодняшний день выявлены различные нарушения осанки (Красикова И.С., 2002). Важной задачей физического воспитания является формирование правильной осанки, профилактика и коррекция.

Осанка – привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения. Зависит она от формы позвоночника, равномерности развития и тонуса мускулатуры. Различают осанку правильную, сутуловидную, кифотическую, лордотическую и выпрямленную.

Позвоночник выполняет основную опорную функцию. Его осматривают в сагиттальной и фронтальной плоскостях, определяют форму линии, образованной остистыми отростками позвонков, обращают внимание на симметричность лопаток и уровень плеч, состояние треугольника талии, образуемого линией талии и опущенной рукой.

Нормальная осанка характеризуется пятью признаками:

- расположением надплечий на одном уровне;
- расположением обеих лопаток на одном уровне;
- равными треугольниками (справа и слева), образуемыми туловищем и свободно опущенными руками;
- расположением остистых отростков позвонков по линии отвеса, опущенного от бугра затылочной кости и проходящего вдоль межягодичной складки;
- правильными изгибами позвоночника в сагиттальной плоскости (глубиной до 5 см в поясничном отделе и до 2 см – в шейном).

Нормальный позвоночник имеет физиологические изгибы в сагиттальной плоскости, анфас представляет собой прямую линию. При патологических состояниях позвоночника возможны искривления как в переднее-заднем направлении (кифоз, лордоз), так и в боковом (сколиоз).

Плоская спина характеризуется сглаженностью всех физиологических изгибов позвоночника.

Круглая спина (сутулая) представляет собой форму грудного кифоза.

При кругловогнутой (седловидной) спине одновременно увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз

При плосковогнутой спине – увеличен только поясничный лордоз.

При ряде заболеваний (сколиоз, кифоз и др.) происходит изменение осанки, что ведёт к расстройству функции позвоночника, мышечному дисбалансу, которые отрицательно сказываются на функции внутренних органов и работоспособности человека в целом. Человек с неправильной осанкой производит впечатление усталого, согнувшегося под непосильным бременем жизни.

При правильной осанке мышцы почти не напряжены, внутренние органы работают правильно; это касается, прежде всего, дыхания, пищеварения, кровообращения.

Человек, у которого нормальное строение, но неправильная осанка, может довольно легко её исправить, выполняя соответствующие упражнения и рекомендации.

Необходимыми условиями формирования правильной осанки, прежде всего, являются: осознанное отношение студентов к своему здоровью, организация здорового образа жизни, устойчивое овладение знаниями, умениями и навыками по формированию правильной осанки. Для этого необходимо регулярное посещение занятий по физическому воспитанию, активное выполнение всех упражнений, совершенствование двигательных действий и самостоятельная дополнительная работа.

В процессе формирования правильной осанки важен систематический педагогический контроль и самоконтроль. Каждый студент должен овладеть приемами самоконтроля своей осанки. В течение дня необходимо обращать внимание на следующее:

- голова поднята — затылком тянуться вверх;
- грудная клетка развернута — плечи отведены назад и расслаблены;
- таз подведен под позвоночник — мышцы брюшного пресса находятся в тонусе, наклон таза оптимален.

В условиях вертикальной стойки постоянно осуществляется «подвижное равновесие», сущность которого заключается в непрерывном перераспределении мышечного тонуса в основных группах мышц, направленном на стабилизацию положения тела в пространстве.

Нужно избегать неправильного положения туловища, сидя на стуле за столом при письме и чтении, исключить привычку стоять на одной ноге, носить в одной и той же руке сумку.

На практических занятиях по физической культуре преподаватель обязан постоянно осуществлять контроль за выполнением упражнений: обращать внимание на положение головы, плеч, вводить специальные упражнения для формирования правильной осанки, применять индивидуальный подход к каждому студенту, давать рекомендации для самостоятельных занятий.

Формирование осанки, как и всякого другого двигательного действия, происходит в соответствии с этапами и закономерностями процесса обучения.

Важно научиться правильно стоять, ходить, бегать, выполнять упражнения различной направленности.

Правильная осанка определяется состоянием опорно-двигательного аппарата, развитием силы мышц шеи, спины, груди, живота, нижних конечностей. Большое значение имеет подвижность всего позвоночника (и особенно грудного отдела), а также подвижность в суставах рук и ног.

На занятиях физической культурой важно учитывать: уровень подготовки; состояние здоровья; возраст; пол занимающихся. Так же необходимо: определение нагрузки на каждую группу мышц; дозировку упражнений; восстановление после нагрузки; определённую направленность (сохранение, укрепление, совершенствование, исправление); попеременное выполнение упражнений на силу мышц с упражнениями на растягивание. Важно, чтобы все упражнения имели положительный эффект.

Формирование правильной осанки требует всестороннего физического развития, в первую очередь статической силовой выносливости, гибкости, ловкости, равновесия.

Нарушения осанки наблюдаются в основном у студентов, с недостаточным уровнем развития физических качеств. Для них необходимы не только обязательные занятия по физической культуре, но и самостоятельные дополнительные занятия и организация здорового образа жизни.

Упражнения для формирования правильной осанки должны равномерно воздействовать на правую и левую стороны тела. Во избежание асимметрии туловища, физические нагрузки необходимо выполнять равномерно правой и левой рукой и ногой. Неравномерное развитие мышц той или другой стороны может привести к боковому искривлению позвоночника — сколиозу.

При асимметричной осанке основную роль играют симметричные упражнения. Они обеспечивают выравнивание силы мышц спины и ликвидацию асимметрии мышечного тонуса. Это связано с физиологическим перераспределением нагрузки. Для сохранения срединного положения тела, по мнению Халемского Г.А., более ослабленные мышцы на стороне выпуклости позвоночника во время выполнения упражнения работают с большей нагрузкой, чем более сильные мышцы на противоположной стороне.

Физическая нагрузка, так же должна иметь направленность на увеличение длины позвоночника для сохранения высоты межпозвонковых дисков. Для этого используются упражнения на растягивание.

Перед растягиванием околопозвоночные мышцы необходимо разогреть и расслабить. Растягивание производится под действием силы тяжести тела. Провисание на перекладине можно довести до 5-10 мин. Руки должны быть на ширине плеч, хватом сверху. Перед висом лучше забраться на перекладину с чьей-либо помощью или приставки, чтобы исключить ненужное подпрыгивание и резкое приземление, а после вися — спокойно опуститься. После растягивания необходимо полежать на спине в течение 15-20 мин или выполнять упражнения из исходного положения, лежа на спине (Челноков В.А., 2006).

Для решения поставленной проблемы, необходимо использовать новые инновационные технологии физической культуры, создавать условия для занятий физической культурой по интересам и с учетом состояния здоровья занимающихся, внедрять различные физические упражнения и виды физической культуры.

Педагогические воздействия должны заключаться в целенаправленном подходе на восстановление (или приостановление) нарушенных функций и систем организма и быть направлены на преодоление индивидуальных недостатков телосложения и осанки.

### **Список использованной литературы:**

1. Алексеева Э.Н., Мельников В. С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 37 с.
2. Брегг П.С., Махешварананда СП., Нордемар Р., Преображенский В. Позвоночник — ключ к здоровью. - СПб.: ТОО «Лейла», 1994.- 339 с.
3. Воспитание правильной осанки /Под ред. А.М. Шлемина. - М.:ФиС, 1968. - 70 с.
4. Девятова М.В. Нет – остеохондрозу! СПб.: Комплект, 1997. – 224 с.
5. Ефимов А.П., Карпов В.Н., Радживин Д.А и др. Лечебная гимнастика с вытяжением позвоночника: Метод, пос. //ЛФК и массаж, 2003, № 3, с. 18-22.
6. Иванова, О.А. Формула красоты [Текст]/ О.А. Иванова – М.: Сов. спорт., 1990. – 27с.
7. Нифонтова, Л.Н. Физическая культура как средство закаливания, профессиональной адаптации и реабилитации трудящихся [Текст]/ Л.Н. Нифонтова – М., 1994. - 202с.
8. Сериков, С.г. Здоровьесберегающее образование: паритет здоровья и образованности учащихся [Текст]: Монография. – Челябинск: ЧГНОЦ УРОРАО, 202. – 226с.
9. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки /Под общ. ред. Г.А. Халемского. 2-е изд., испр. и доп. — М.: Изд-во НЦЭНАС, 2002. - 80 с.

# Девяткина А.П. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности студентами

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

Физическая культура и спорт представляют собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей. На современном этапе развития общества, одной из актуальных проблем является создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Физическая культура в обществе реализуется в следующих формах:

- физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека);
- спорт (их совершенствованием);
- физическая рекреация (поддержанием);
- двигательная реабилитация (восстановлением).

Внутренним наполнением каждой из форм является сочетание интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов. В личностном же плане физическая культура — мера и способ всестороннего физического и нравственного развития человека.

Цель моего доклада показать, что физическая культура и спорт не только являются средством укрепления здоровья студента, его физического совершенствования, но и существенно влияют на формирование общекультурной и нравственной сторон человеческой жизни:

- нравственные и интеллектуальные качества;
- процесс самопознания и самосовершенствования;
- формирование воли.

Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортом предполагает не только развитие определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических свойств личности студента. При этом основным средством физической культуры выступает деятельность, в которой физические упражнения составляют ее главный элемент.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение — способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. В целом, процесс физического воспитания формирует психические свойства студента путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов.

В процессе постоянного сознательного преодоления трудностей, на занятиях физической культурой и спортом закаляются воля, характер, уверенность, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно

ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать правильные решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска, способность комфортно чувствовать себя в коллективе.

Спортивный путь - это энциклопедия технологий культурного совершенствования телесного (физического), психического и нравственного развития личности, и не использовать его в физическом воспитании современного человека было бы ошибочным. В любом виде спорта соревнования проводятся по жестким правилам, которые обуславливают не только сам ход соревновательной борьбы, но и подготовку к ней. Правила определяют психологическую настройку спортсмена и требуют от него в каждом виде спорта конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения. Спортсмен работает над развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости, над техникой выполнения упражнений. Формирует умение действовать в полную силу, когда не хочется, когда устал. Учится управлять настроением, справляться с чрезмерным волнением, вызывать в себе состояние приподнятости, вдохновения, то есть овладевает умением самоуправления, самоконтроля эмоциями, тренирует свою волю. Всё это он делает сознательно, чтобы достичь лучшего результата в соревнованиях.

Люди, прошедшие "школу спорта", убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также научил умело это использовать. Уроки, усвоенные на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие утверждают, что именно спорт позволил им стать полноценной личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - "рассчитывать на самого себя". Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных качеств, таких как: честолюбие, инициативность, трудолюбие, терпение, волевые навыки.

Таким образом, совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне.

Учитывая важность спортивного воспитания, в вузах уделяется большое внимание развитию отдельных видов спорта (футбол, теннис, волейбол, баскетбол и другие), при занятии которыми каждый студент при желании может достичь не только высокого спортивного уровня, но и развить в себе волевые и нравственные качества. Студент тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и, следовательно, обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Психологи спорта определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий - это целеустремлённость и настойчивость, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Однако эти качества необходимы не только спортсмену, но и каждому человеку для достижения определенных целей в жизни. Рассмотрим некоторые волевые качества.

Целеустремлённость – проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретными действиями,



сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели. Человека целеустремлённого отличает умение направлять свою деятельность, исходя из главного, наиболее важного мотива. Развивая это волевое качество при занятии спортом, студент использует его и в своей профессиональной подготовке, когда требуется планомерность занятий, сосредоточенность на лекциях, то есть движение к намеченной цели, которая заключается в получении качественного образования по выбранной специальности.

Решительность и смелость – проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью действий, их реализации на практике, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.

Инициативность и самостоятельность – проявление воли, характеризующееся личным творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, устойчивостью по отношению к внушающим влиянием других людей и их действий.

Эти волевые качества, развиваемые на занятиях физической культурой и спорта в студенческие годы, несомненно, пригодятся в будущем. Многие выпускники вузов занимают ответственные должности, что требует принятия ответственности за свои действия и решения, умение работать в коллективе, быть эмоционально устойчивым человеком. Было бы неправильно использовать физическую культуру и спорт в вузе только как средство поддержания здоровья студентов, повышения уровня его отдельных физических качеств. Воздействие физической культуры и спорта гораздо многограннее, так как в процессе занятий естественно происходит воспитание и самовоспитание целого ряда необходимых студенту в жизни психических качеств, черт и свойств личности.

Таким образом, физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития студента, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности, но, несомненно, влияют на авторитет, трудовую деятельность, на структуру ценностных ориентаций и помогают воспитать компетентного специалиста, общительного и целеустремленного человека.

#### Список литературы

Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. М.: Мир, 1992.

Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., 1993

Киселёв Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности. М., Знание 1987

Матвеев Л.П. Влияние спорта на формирование воли. М., 1987  
Физическое воспитание студентов и учащихся /под ред. Петрова Н. Я. Минск: «Полымя», 1988

Толовин В.А. Физическое воспитание – М. 1988

Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. -М.: Изд-во: АСВ, 2000. -432.,с ил.

# **Дерягин М.В. Влияние спортивной деятельности на всестороннее развитие личности**

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

Спортивная деятельность является не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но и бесспорно влияет на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно - интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей.

Одновременно спортивная деятельность подвержена «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Спортивная деятельность предоставляет каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляет радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывает чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

В нашей стране спорт рассматривается как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Спорт - очень сложен и порой противоречив. Поэтому влияние его на становление личности не однозначно. Сами спортсмены видят и ценят в спорте разные стороны. Работа над собой, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимаются и осмысливаются спортсменами по-разному.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствуется и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно. Еще в 1927 году, в первой отечественной монографии, посвященной психологии физической культуры, профессор А.П. Нечаев писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками».

Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение

управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Специфическая особенность спорта - обязательность соревнований — прямо и наиболее значительно влияет на морально - этическое, нравственное формирование личности.

Как известно, в любом виде спорта соревнования проводятся по жестким правилам. Действующий регламент обуславливает не только сам ход соревновательной борьбы, но и подготовку к ней. Правила, следовательно, определяют психологическую настройку. Они требуют от спортсменов в каждом виде спорта конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения. Необходимость неоднократного проявления свойств и качеств неизбежно приводит к их развитию.

Правила соревнований построены на основе «строгого соперничества». Необходимость спортсменов завоёвывать первенство в соревнованиях, проводимых по существующим правилам, побуждает спортсменов и тренеров желать в первую очередь победы над противостоящей командой путём достижения выигранных очков, баллов или призовых мест любыми средствами. А «любые» способы не всегда этичны.

Главная задача, связанная с воспитанием спортсменов, тренеров, судей и зрителей, заключается в том, чтобы спортивными мотивами, побуждающими бороться за победу в соревнованиях, были моральные, нравственные цели.

Многочисленными исследованиями установлено, что в ходе спортивной деятельности формируются и совершенствуются психологические процессы на основе которых человек управляет собственными движениями.

Возможность использования средств самосовершенствования в воспитании людей, подготовке их к труду заключается в самой специфике спорта как вида деятельности. Развитие у человека жизненно важных физических и двигательных качеств, совершенствование психических процессов, начиная от относительно простых, на уровне психомоторики, и кончая наиболее сложными, интеллектуальными, на уровне мышления и воображения. - это забота о человеке, о его здоровье и работоспособности.

Благодатная возможность развития и совершенствования воли человека через спорт ни у кого сомнений не вызывает. Воля человека отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определенных целей и связанных с преодолением препятствий. Спортивные тренировки и соревнования обязательно сопряжены с возникновением разнообразных преград.

Конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать, называют волевыми качествами. Психологи спорта определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий. Это

целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

В спорте точнее, чем в любом другом виде деятельности, можно сказать, кто есть кто. Этому способствует, во-первых, достаточно дифференцированная система спортивной классификации: 2 и 1 юношеские разряды; 3, 2, 1 - взрослые, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса и, наконец, заслуженные мастера спорта. Однако спорту важно не только и не столько то, что определило уровень мастерства, ценнее другое - что может сделать сам спортсмен для своего развития и самосовершенствования.

В любой заданный отрезок времени спортсмен знает, на что он способен, более того, если он сопоставит, что получалось полгода назад и что теперь, то материал для оценки становится более действенным - определяется эффективность проведенных тренировок, выполненной работы, затраченных усилий.

Значит, в любой момент спортсмен знает, до какой ступени спортивной лестницы он добрался, сколько времени и энергии он затратил на весь подъём и сколько - на переход от предыдущей ступеньки к новой. Он может планировать, когда и как достигнет следующей, может заглянуть дальше и прикинуть путь к более высокой ступени, о которой мечтает.

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

Таким образом, становится ясно, что спорт влияет на формирование всесторонне развитой личности, в значительной степени, определяет результативность, полезность человеческой деятельности, её вклад в общее дело.

Влияние на многие сферы жизни оказывает самооценка. Если человек оценивает себя в целом не очень высоко, ему сложно развить такие черты характера, как самолюбие, гордость, самомнение, критичность, активность, творчество, ответственность к труду. У человека с низкой самооценкой скорее проявляется застенчивость, терпимость, пассивность. Наоборот, человек, высоко оценивающий себя, может быть склонен к проявлению честолюбия, тщеславия, малой самокритичности, но большой критичности к другим, склонности к лидерству в общении и в деятельности, активности.

Спорт для человека, им увлечённого - дело любимое, значимое, жизненное. Поэтому общая самооценка спортсмена очень часто базируется на своих спортивных возможностях, результатах и перспективах. Добившись определённых успехов в спорте, человек начинает с уважением относиться к самому себе. Высоко оценив себя как спортсмена, он переносит эту оценку на

себя как на личность, как на члена общества. Спорт способствует тому, что формы и оттенки поведения и общения человека становятся шире, богаче.

Наверное, правильное поведение и способы общения, воля, способность к саморегуляции, адекватный уровень притязаний и верная самооценка могут возникнуть с большей вероятностью тогда, когда спорт и спортивная деятельность рассматриваются не только как самоцель, но и как средство всестороннего развития.

Год от года спорт становится сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес к спорту проявляет все большее число людей. А значит влияние спорта на становление и развитие личности человека постоянно возрастает. Рожденный нашим бурным временем, современный спорт сам как бы олицетворяет это время, вбирает в себя его сложный противоречивый характер, является его символом, образом, специфическим носителем его неоднозначных проявлений и проблем.

## **Кабышева М.И. Социально-культурное развитие студентов (на материале игровых занятий по физической культуре)**

**Оренбургский государственный университет, г.Оренбург**

В системе образования проблеме организации игровых занятий посвящены многие работы ведущих учёных. Теоретический анализ данной проблемы выявил следующее.

Во-первых, современные теории игры выступают как коммуникативные, когда в игру не только играют, но и говорят о ней, делая её объектом рефлексии и анализа, определяя и интерпретируя её, например, те или иные игровые ситуации.

Во-вторых, в настоящее время, более усиленно подчёркиваются возможности, которыми располагает игра для расширения способностей к деятельности.

Таким образом, игра рассматривается с двух позиций:

- как средство для достижения целей, лежащих вне игры. (Игра имеет исключительно важное значение для интеллектуального, социального, нравственного и эмоционального развития, а также вхождения в культуру. Например, с этим связано то, что в процессе игры может происходить социальное и культурное развитие личности, приобретение опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностных отношений, укреплена сила воли, формирование характера и т.д.).

- цель игры заключается в самой игре. (Здесь главный тезис – «Игра ведётся в игре и для игры». Игра рассматривается в более узком смысле. Например разработка содержания, норм, правил игры, развитие определенных двигательных качеств и способностей).

В структуру игры как процесса могут входить: а) роли, взятые на себя играющими; б) игровые действия как средство реализации этих ролей; в) игровое употребление предметов, т.е. замещение реальных вещей игровыми, условными; г) реальные отношения между играющими; д) сюжет (содержание) – область действительности, условно воспроизводимая в игре.

В спортивно- педагогической практике подвижные и спортивные игры выполняют следующие функции:

- развлекательную (это основная функция игры – развлечь, доставить удовольствие, воодушевить, пробудить интерес);
- коммуникативную: освоение диалектики общения;
- самореализации в игре как полигоне человеческой практики;

- психологическую: преодоление различных трудностей, возникающих в других видах жизнедеятельности;
- диагностическую: выявление отклонений от нормативного поведения, самопознания в процессе игры.

Для успешной реализации всех этих функций в процессе физического воспитания студентов необходимо использовать современные педагогические технологии.

Педагогическая технология - совокупность психолого- педагогических установок, определяющих специальный набор форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств. Она есть организационно-методический инструментарий педагогического процесса.

Рассмотрим некоторые педагогические технологии.

Личностно-ориентированная технология предусматривает раскрытие индивидуальных особенностей студентов, особенностей их интеллектуального, эмоционального развития, профессиональных наклонностей и устремлений, ценностного отношения к будущей деятельности. С учетом этого создаются соответствующие условия для стиля деятельности и поведения. И прежде всего предоставляются возможности для выбора индивидуальных форм обучения.

Рефлексивно-творческая педагогическая технология направлена на самопознание, самоосознание и творческую самореализацию будущего специалиста. Поэтому процесс обучения предполагает мониторинг студентов, который проявляется в различных формах их учебной деятельности: работе в микрогруппах и парами, решении творческих задач, проектов, разработке авторских физкультурно-оздоровительных программ (совместно с преподавателем). В заключении студенты должны дать адекватную оценку целей, результатов и перспектив своей деятельности, а также осознавать свою индивидуальность как будущих специалистов.

Креативная педагогическая технология заключается в непрерывном формировании творческого мышления и развитии способностей студентов. Основная задача креативной технологии – “разбудить “ в человеке творца и развить в нем заложенный творческий потенциал, воспитать смелость в своих творческих силах, способность генерировать новые нестандартные идеи, имеющие общечеловеческую ценность и в то же время не наносящие вреда природе, воспитать потребность в творческом образе жизни.

В играх трудно учесть творческие возможности каждого студента, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому прежде чем привлекать студентов к проведению игр преподавателю необходимо самому уметь компетентно и грамотно их организовывать.

В зависимости от построения занятия и применяемых методических приёмов игры могут вызвать в организме умеренные, большие и максимальные физиологические сдвиги. Во время занятий необходим строгий педагогический контроль за уровнем нагрузки всей группы в целом и отдельных занимающихся. А также необходимо овладение студентами приёмами самоконтроля, который

определяется по самочувствию, частоте дыхания, частоте сердечных сокращений (не более 150 – 160 ударов в минуту), работоспособности. Нагрузки необходимо чередовать с отдыхом, интенсивные игры с малоинтенсивными.

С повышением эмоционального состояния играющих, нагрузка в игре возрастает. Играющие, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая, превзойти друг друга, не рассчитывают свои возможности и перенапрягают силы. Необходимо приучать студентов регулировать свои действия в игре. Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчёта очков, уточнения правил, назначения помощников, сокращать дистанции для перебежек, уменьшать число повторений в игре. Желательно, чтобы все играющие затрачивали в игре приблизительно равные усилия. Поэтому удалять из игры проигравших, (если это требуется правилами игры) можно только на очень короткое время. Лучше всего проигравших не удалять из игры, а записывать им штрафные очки. Очень важно заканчивать игру своевременно.

Таким образом, качество организации игровых занятий зависит от ряда компонентов: подбора игр, их количества, темпа, ритма, плотности урока, его продолжительности, состояния здоровья, пола, уровня физической подготовленности занимающихся и других факторов.

Предлагаемая нами методика заключается в проведении подвижных и спортивных игр студентами на занятиях по физической культуре. Студенты могут сами разработать игру по своему желанию, менять в ней условия проведения и правила. Заканчивать игровое занятие необходимо рефлексией – анализом своих затруднений, ошибок и переживаний во время проведения игры.

Причём преподаватель не должен вмешиваться и руководить процессом игровой деятельности студентов, он выполняет функцию эксперта-контролёра.

Такая форма работы будет способствовать расширению культурного, эмоционального, коммуникативного, творческого опыта студентов.

Для определения качества проведения игры предлагаются следующие критерии:

- умение организовать сообщение целей и задач предстоящей игры;
- организовать работу с учетом индивидуальных, возрастных и половых особенностей играющих;
- вызвать интерес к предстоящей игре;
- рационально распределить обязанности игроков;
- правильно организовать двигательное действие и его выполнение;
- грамотно использовать пути и средства достижения поставленных в игре задач;
- равномерно распределить свое внимание между игроками;
- осуществлять контроль за своим поведением;
- ориентироваться в непредвиденной обстановке.

Таким образом, предлагаемая методика организации игровых занятий по физической культуре будет способствовать не только приобретению двигательных умений и навыков, но и социально-культурному развитию



будущих специалистов, которые в настоящее время являются студентами ОГУ.

Список использованных источников:

1. Гребенюк О., Гребенюк Т. Основы педагогики индивидуальности. Учебное пособие, Калининград, 2000, 572с.
2. Зимняя И. А. Педагогическая психология. Учебник для вузов. М. 2001, 384с.
3. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта. Вводный курс. М. 1995, 295с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физ. культуры, 1976, 304с.
5. Селевко Г.К. Педагогические технологии. М. 1998, с. - 50-54, 180.

# **Кабышева М.И., Еремеев С.Н. Методика организации занятий оздоровительным плаванием со студентами ОГУ**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

В настоящее время складывается довольно тревожная ситуация с состоянием психофизического здоровья студентов. В процессе обучения в вузе, от младших курсов к старшим, многими авторами отмечается повышение заболеваемости у студентов, ухудшение работоспособности, а также увеличение частоты функциональных нарушений органов и систем. Среди факторов, неблагоприятно влияющих на организм студентов, можно выделить большие учебные нагрузки, неполноценное питание, недостаточную физическую активность.

Самым эффективным средством повышения психофизического здоровья и работоспособности будущих специалистов являются регулярные занятия оздоровительным плаванием.

В отличие от других видов физической активности плавание имеет свои характерные особенности, потому что двигательные действия человека происходят в условиях водной среды.

Для понимания значения оздоровительного плавания на человеческий организм необходимо знание специфических особенностей воздействия физических упражнений в воде.

Во-первых, на поверхность тела, погруженного в воду действует гидростатическое давление. Вода, раздражая весь комплекс рецепторов тела, воздействует на нервные центры и тонизирует нервную систему, что дает ощущение бодрости и повышает работоспособность.

Во-вторых, одно из следствий гидростатического давления - большая нагрузка на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду. Это стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров и жизненной емкости легких, вырабатывает правильный ритм дыхания.

В-третьих, у человека, находящегося в воде, учащается дыхание, увеличивается ЧСС, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, поэтому при плавании расходуется больше энергии (в зависимости от температуры воды и скорости плавания), чем в других циклических видах спорта. В целом это можно использовать для достижения нормального веса человека, оптимального соотношения в нем активной (мышечной) и пассивной (жировой) тканей. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80% больше тепла, чем на воздухе. Только за 15 минут пребывания в воде при температуре 24° человек теряет около 1000 ккал.

В-четвертых, одной из главных особенностей влияния плавания на организм, является горизонтальное положение тела при выполнении движений руками и ногами. Во время плавания человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат, снижая давление на него веса тела, создаёт условия для коррекции нарушений осанки, профилактики плоскостопия, для восстановления двигательных функций после перенесённых травм и предупреждения их негативных последствий.

В-пятых, велико гигиеническое значение плавания. Вода очищает организм человека, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов и систем, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами не только как оздоровительное, но и как лечебное средство.

Учитывая интерес студентов к занятиям плаванием, а также проведённый теоретический анализ имеющихся частных подходов к проведению занятий по плаванию со студенческой молодёжью, занятия были организованы в плавательном бассейне с использованием средств оздоровительного плавания.

Занятия проводились в рамках программы по физической культуре два раза в неделю. В основе проведения занятий использовались «Правила оздоровительного плавания» (З.П.Фирсов).

Дистанция 1000м являлась оптимальной дистанцией оздоровительного плавания. Рекомендуемая правилами оптимальная дозировка оздоровительного плавания – сугубо ориентировочный объём плавания, который в зависимости от индивидуальных особенностей может быть либо увеличен, либо уменьшен. Главное чтобы объём плавания был доступным, посильным и не вызывал большого утомления.

Оптимальной нормой оздоровительного плавания можно считать и временной показатель – безостановочное плавание в течение 45-50 минут.

В предлагаемой методике выделялось несколько периодов:

- Обучение плаванию;
- Первоначальное освоение оптимальной оздоровительной дистанции;
- Регулярное повторение освоенной дистанции плавания.

В занятиях обеспечивалась реализация двух главных методических принципов построения занятий: последовательности и постепенности повышения физических нагрузок.

Принцип последовательности заключался в том, что в начале осваивалась и совершенствовалась техника плавания, движения только руками и ногами; согласование работы рук, ног и дыхания (с задержкой дыхания на вдохе, с выдохом в воду).

Такая последовательность сохранялась до тех пор, пока студенты не научатся самостоятельно проплывать в спокойном темпе 25 метров, затем повышалась скорость и соответственно дистанция плавания: 50м, 100м и так далее до 1000 метров.

Постепенность повышения плавательных нагрузок основана на том, что на каждом последующем занятии (или через одно) повышается или понижается как количественная, так и качественная сторона тренировки.

Количественная сторона определяется величиной общего объёма плавания, продолжительностью занятия и длиной основной дистанции.

Качество нагрузки регулируется темпом гребковых движений рук, скоростью преодоления как отдельных отрезков, так и всей дистанции, равномерностью темпа и скорости, степенью мышечного усилия при каждом движении рук и ног.

Из многочисленного и весьма разнообразного арсенала плавательных упражнений для первоначального освоения оптимальной оздоровительной дистанции плавания использовались следующие упражнения:

- плавание с помощью гребковых движений одними руками и ногами с поддержкой в пассивном состоянии ног (с плавательной доской);

- плавание за счёт движений одними ногами (руки с опорой на плавательную доску);

- «интервальное плавание» – преодоление различными изученными способами плавания нескольких отрезков дистанции с сокращающимися интервалами отдыха от занятия к занятию;

- безостановочное равномерное плавание;

- плавание с задержкой дыхания;

- плавание с ускорением.

Перечисленные упражнения включались в каждое занятие. Они применялись главным образом для устранения ошибок и отработки техники плавания. После этого начиналась постепенная выработка безостановочно преодолевать всю оздоровительную дистанцию. Во время этих занятий постепенно наращивалась длина проплывания дистанции.

Повышение оздоровительной роли плавания достигается при соблюдении следующих условий:

- дыхание (предельно глубокий вдох и полный выдох в воду) согласовывают с гребковыми движениями, что совершенствует функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- во время выполнения каждого гребка чередуются напряжения мышц с их расслаблением, что позволяет на протяжении длительного времени проплывать безостановочно большие расстояния без ощущения (времени) утомления.

- достижения экономичности и эффективности всех гребковых движений рук и ног, оптимального положения тела в воде, обеспечивающего не только равномерное и быстрое скольжение, но и всестороннее физическое развитие.

С целью развития и совершенствования морально-волевых качеств и психических возможностей для наиболее подготовленных студентов использовались некоторые методические приемы создания дополнительных трудностей в процессе занятий.

Введение дополнительного задания (предварительно не сообщая студенту), связанного с увеличением продолжительности работы на фоне

утомления, направленного на воспитание выдержки, настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений утомления.

Например: преодоление одного или нескольких дополнительных тренировочных отрезков с заданием показать наивысший результат.

Проведение занятий в усложненных условиях, направленных на повышение надежности навыков и воспитание уверенности.

Например: работа в условиях искусственной гипоксии с задержкой дыхания.

Введение сбивающих сенсоэмоциональных факторов, направленных на воспитание стойкости и самообладания.

Например: упражнения в воде при большом скоплении занимающихся на одной дорожке.

Контроль эффективности используемой методики проводился по плавательному тесту Купера, продолжительности задержки дыхания на вдохе и выдохе с помощью функциональных проб Штанге, Генчи. Полученные результаты показали правильность выбора плавательных средств физкультурно-оздоровительного характера, а также позволили наметить основные пути совершенствования данного подхода и более широкого внедрения его в учебный процесс студентов.

#### Список использованных источников:

1. Афанасьев Б.З., Булгакова Н.Ж. Плавание, учебник, М; «ФиС», 2001.
2. Гин А. Приемы педагогических технологий, М; «Витапресс», 2002.
3. Гузеев В. Методы и организации обучения, М; «Народное образование», 2001.
4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии, М; 1998.
5. Чошанов М. Школьные технологии, №3, 2003.

# Коломонова А.П., Перевозкин В.М. Скрининг-диагностика состояния здоровья студентов

Оренбургский государственный университет, г.Оренбург

Анализ состояния здоровья населения России, по сравнению со многими странами, в настоящее время свидетельствует о неблагоприятных тенденциях популяционного и индивидуального здоровья. Это выражается в высоком уровне детской и общей смертности, в снижении уровня продолжительности жизни, высокой частоте заболеваний, особенно неинфекционными болезнями, в низком качестве жизни.

Среди основных причин, определяющих низкие показатели здоровья населения, выделяют следующие: нездоровый образ жизни; неблагоприятные санитарно-гигиенические условия на рабочих местах; высокий уровень психосоциального напряжения.

Впервые еще в X в. Авиценна использовал количественный подход, позволивший выделить 6 переходных состояний — от полного здоровья до полной болезни. Болезнь с этих позиций рассматривается как неспособность индивида к реализации своих биологических и социальных функций (Степанов А. Д., 1975). Поиски абсолютно здоровых лиц на основании данного подхода оказались малоуспешными. Появился термин «практическое здоровье», т. е. относительное, не абсолютное. Невозможность разделения всех людей на здоровых и больных привела к необходимости выделения третьей группы, получившей название «донология», или «предболезнь». И. И. Брехман (1987) предложил выделять «третье состояние» как неполное здоровье, которое может длиться очень долго и переходить как в болезнь, так и при определенных условиях — в здоровье. По мнению автора, в «третьем состоянии» находится больше половины всей популяции людей. В 1987 г. С. Г. Саливон предложил выделить 4 категории людей: 1) практически здоровые; 2) имеющие факторы риска; 3) находящиеся в состоянии предболезни; 4) больные.

Заслуживает внимания классификация Г. А. Кураева и др. (1996), в которой выделяется четыре состояния здоровья организма:

- с достаточными адаптационными возможностями;
- донологическое, когда адаптация реализуется за счет более высокого, чем в норме, напряжения регуляторных систем;
- преморбидное со снижением функциональных резервов;
- Срыв адаптации со снижением функциональных возможностей организма.

Еще более конкретную классификацию переходных состояний здоровья дают А. В. Виноградов и А. К. Мазепов (1997):

- условное здоровье;
- функциональные отклонения;
- пограничные состояния;
- хронические заболевания;
- инвалидность;
- полная утрата функций;

- смертельный исход.

Таким образом, независимо от приведенных классификаций, задача, в принципе, заключается в том, чтобы обеспечить переход человека на более высокий уровень здоровья. Причем с валеологических позиций, преимущественное значение в реализации такой задачи должно принадлежать мобилизации возможностей самого организма, любые же вмешательства извне должны лишь в той или иной степени действовать именно этим путем — стимулировать защитно-приспособительные механизмы. Сам же исход борьбы организма за переход в более высокое состояние зависит от того, насколько, с одной стороны, нарушен гомеостаз, а с другой — каким резервом саморегуляции обладает организм, в каком допустимом диапазоне возможностей могут эффективно работать его механизмы адаптации.

Предлагаемый подход заслуживает внимания прежде всего потому, что он не только оставляет больному (при любом уровне здоровья) и специалисту (врачу, валеологу, специалисту ЛФК и др.) надежду на возможно полную реабилитацию, но и показывает стратегию такой реабилитации — посредством нагрузочных воздействий на различные функциональные системы.

Классическими работами К. Бернара доказано, что постоянство внутренней среды является необходимым условием свободной жизни организма. Именно поэтому можно констатировать, что биологической основой (субстратом) здоровья является способность организма поддерживать стабильность внутренней среды. В зависимости от степени этой стабильности человек по-разному реализует свои биологические и социальные функции. Поскольку степень стабильности параметров гомеостаза (консервативной части системы) изменяется в определенном диапазоне на протяжении жизни и в каждый конкретный период времени под влиянием факторов внешней среды, степень комфортности самочувствия также меняется, вплоть до дискомфорта.

Здоровье человека как целостное состояние организма, характеризующееся относительным постоянством внутренней среды, является понятием многомерным и динамичным. Многомерность его определяется различными системами, участвующими в поддержании конкретного состояния, уровня здоровья, которые сами по себе также являются целостными, интегрально отражающими какую-либо сторону здоровья. Все они связаны между собой и соподчинены. Наиболее целесообразно выделить пять основных характеристик состояния здоровья:

- уровень и гармоничность физического развития;
- резервные возможности основных физиологических систем;
- уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма;
- наличие (или отсутствие) хронического заболевания, дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, отражающих духовное и социальное здоровье.

Каждый из названных признаков представляет собой самостоятельную качественность, которая может иметь количественное выражение. В зависимости от последнего (степени развития, проявления) они могут позитивно или негативно влиять на здоровье как на целостное состояние организма. Например, при гармоничном физическом развитии и хороших резервах сердечно-сосудистой системы у человека может быть низким уровень иммунитета, закаленности и в результате — частые

простудные заболевания, склонность к обострению имеющегося хронического заболевания. Целостная оценка здоровья подразумевает не только исследование собственно организма, но и изучение личностных особенностей индивида. Поэтому круг показателей не может ограничиться лишь физическими (морфофункциональными) характеристиками. Человек на путях эволюции приобрел сферу разума, и без учета этого, сугубо человеческого, свойства представление о здоровье человека является неполным. Именно через сферу разума следует искать связь здоровья с образом жизни. Характер проявления каждого из названных показателей здоровья не может не зависеть от личностных качеств человека, осознанности поведения, приносящего или укрепление, или ущерб здоровью, степени активности в поддержании здорового образа жизни, морально-волевых и нравственных качеств.

Для того чтобы получить более полное представление об организме, необходимо проводить нагрузочные тесты. Они позволяют определить поведение систем при реальных физических нагрузках. Если при тестировании отмечаются значительные нарушения в работе функциональных систем — рекомендовано обратиться к врачу и провести дополнительные диагностические исследования.

В настоящее время зачастую перегрузка возникает из-за недостаточного внимания индивидуальным психофизиологическим особенностям студентов, плохой гигиенической регламентации программ, учебников, режима жизни, условий обучения и т. д. Положение усугубляется тем, что студенты не могут заботиться о собственном здоровье в силу отсутствия у них достаточной мотивации, понимания сущности здорового образа жизни, а также необходимых профилактических умений (Зайцев Г. К., 1995). Именно поэтому, по мнению В. В. Колбанова (1992), одной из важных целей работы преподавателя является «приведение образовательного процесса в соответствие с психофизиологическими возможностями студентов».

Вместе с тем специфика физического развития студента, состояния его опорно-двигательного аппарата, биологического созревания и полового развития оказывает существенное влияние на функционирование всех систем организма и является важным критерием здоровья.

Влияние образовательного процесса на здоровье его субъектов определяется уровнем их адаптации к окружающей среде, изучение которого связано прежде всего с диагностикой функциональных состояний. Они представляют собой интегральный комплекс характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают осуществление деятельности. Наибольшее влияние образовательный процесс оказывает на уровень и характер изменений работоспособности студентов, а также их эмоциональных состояний, среди которых крайне важно выявление наличия эмоционального стресса. На основании изучения возрастно-половых и индивидуальных психофизиологических особенностей, состояния их адаптации к студенческой среде создаются возможности для экспертизы и коррекции учебных режимов, учебных программ, отдельных уроков. При определенных стрессовых психоэмоциональных ситуациях студента преподаватель, используя оценочные критерии здоровья (анкеты, опросники), совместно с психологом может оказать необходимую помощь или рекомендовать оздоровительные мероприятия.



Более глубокое изучение уровня здоровья и развития студентов, влияющего на их образовательную деятельность, дает основание для профилактики, рекреации и коррекции донологических отклонений индивидуального здоровья. Целесообразно начинать эту работу с проведения скрининга — массового обследования, которое позволяет выявить начальные признаки отклонений в состоянии здоровья.

Таким образом, измерение здоровья методом проведения скрининга должно стать повседневным методом оценки возможностей студентов, определяющим прогнозирование его развития, профессиональный отбор и коррекцию здоровья на начальных этапах пути к заболеваниям.

### **Список использованной литературы:**

Косованова Л.В., Мелбникова М.М., Айзман Р.И. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях – Новосибирск «Сибирское университетское образование» 2003

Попов С.Н. Лечебная физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 271с.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978. – 223с.

# **Коржова А.Ю., Фитина Л.Н. Коррекционная направленность физического воспитания студенток с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

**Институт физической культуры, социального сервиса и туризма,  
УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург**

Значительную часть будущих высококвалифицированных специалистов различных отраслей народного хозяйства представляет собой сегодняшнее студенчество. Однако социально-бытовые и экономические проблемы способствуют снижению адаптационно-защитных сил организма учащихся вузов, что проявляется в росте числа заболеваний, ухудшении физического состояния. По результатам исследований, начиная с 2001 года 27% студентов УГТУ-УПИ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеют заболевания опорно-двигательного аппарата.

Реальная ситуация, сложившаяся в нашей стране со здоровьем студенческой молодежи вообще и, в частности, студенток, порождает практическую потребность в поиске эффективных средств оздоровительной физической культуры. В настоящее время процесс физического воспитания с традиционным подходом к обучению не решает проблему коррекции физической подготовленности постоянно увеличивающегося контингента специальной медицинской группы, в том числе и студенток.

Основные положения и принципы коррекционной педагогики в настоящее время в целом разработаны (Л.С. Выготский, Г.Ф. Кумарина, Т.Г. Никуленко и др.) и используются в различных областях образовательной деятельности. Однако теоретические и практические аспекты коррекционной педагогики в физическом воспитании студентов не применяются. В основном предлагаются различные оздоровительные или реабилитационные методики для студентов специальной медицинской группы, имеющих те или иные диагнозы (Е.В. Бурдыгина, К.Н. Сизоненко, Н.А. Линькова, С.А. Дробышева и др.). В результате обозначилось противоречие между необходимостью коррекции физической подготовленности студенток специальной медицинской группы, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата и отсутствием разработанных теоретических и практических аспектов этой проблемы.

Объектом исследования являлся процесс физического воспитания студенток специальной медицинской группы с нарушением опорно - двигательного аппарата.

Предмет исследования: коррекция физической подготовленности студенток специальной медицинской группы с нарушениями опорно - двигательного аппарата.

Повышение уровня физической подготовленности студенток специальной медицинской группы с нарушениями опорно – двигательного аппарата при различных формах организации будет эффективным, если физическое воспитание учащихся с низким уровнем развития физических качеств будет

иметь коррекционную направленность, которая может быть реализована при использовании положений и принципов коррекционной педагогики.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, и мотивации к занятиям физической культурой студенток специального медицинского отделения с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
2. Обосновать целесообразность и оценить эффективность коррекционной направленности оздоровительных физических упражнений для студенток специального медицинского отделения с нарушением опорно-двигательного аппарата.
3. Экспериментально апробировать средства и методы коррекционной направленности физического воспитания студенток с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Обобщенный анализ данных о коррекционных приемах, способах представленных в источниках специальной литературы (Л.С. Выготский, Т.Г. Никуленко, А.Д. Гонеев, Г.Ф. Кумарина, С.Г. Шевченко и др.) помог нам сформулировать концептуальные основания и раскрыть общие подходы и принципы необходимые для организации коррекционного подхода в физическом воспитании студенток отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Коррекция – это полное или частичное исправление, либо смягчение недостатков развития ребенка с целью соответствия личности ребенка запросам общества, а прежде всего, удовлетворения потребностей самой личности в развитии (С.Г. Шевченко). Научной основой концепции студенток является разработанная Л.С. Выготским, теория о развитии детей под влиянием обучения. Л.С. Выготский исходил из того, что обучение должно опережать развитие, стимулировать его и вести за собой.

Опираясь на учения Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в развитии аномальных детей, было установлено, что коррекционная работа должна проводиться не на изолированных уроках и не по специальным учебным программам, а во всем процессе обучения и воспитания с помощью специальных педагогических приемов.

Ключевым принципом организации направленного коррекционного воздействия является принцип коррекционного подхода. В основе этого принципа лежит учение о первичных и вторичных дефектах и положение о ведущей роли обучения в развитии. Для реализации этого принципа необходимо знание степени и характера отставания и на основе этого обеспечение соответствующих педагогических условий для развития студенток.

Другим важным принципом является принцип дифференцированного подхода. Основная задача при реализации принципа дифференцированного подхода заключается в нахождении того общего, что составляет качественное своеобразие и позволяет объединить определенную категорию студенток для фронтальной работы на занятиях, обеспечивая при этом индивидуальный подход, ориентирующийся на индивидуальные особенности каждой студентки.

Исходным, для определения целей и задач коррекционного воздействия является принцип единства диагностики и коррекции, а также принцип единства коррекции и развития. Эти принципы позволяют принять решение о необходимости коррекции на основе педагогического анализа внутренних и внешних условий развития учащихся.

Определяющее значение для достижения целей в результате коррекционных воздействий имеет содержание. Содержание должно опираться на «актуальный уровень развития» и «зону ближайшего развития» студенток, лежать в зоне умеренной трудности и ориентироваться на создание условий, в максимальной степени способствующих развитию организма. Для этого, по мнению Г.Ф. Кумариной и С.Г. Шевченко, необходимо разработать систему коррекционно – развивающих упражнений, учитывающих направленность, состав и степень имеющихся отклонений. В этой системе упражнений преобладают задания, построенные на программном учебном материале. При таком подходе удастся не допускать перегрузки учащихся и обеспечить усвоение нормативно предусмотренного объема знаний, не снижая образовательной цели.

При организации коррекционных занятий необходимо на первых порах обеспечить субъективное переживание успеха на фоне определенной затраты усилий. Далее трудность заданий следует увеличивать, исходя из возрастающих возможностей учащихся. При этом, как отмечает С.Г. Шевченко, цель задания и результаты его выполнения не должны быть слишком отдалены по времени и должны быть значимы. По мнению Г.Ф. Кумариной, оценка результатов учебной деятельности должна осуществляться по критерию относительной успешности.

Одной из основных задач, решаемых в процессе коррекции, является охрана и укрепление здоровья студенток. Для реализации этой задачи необходимо предупреждение психофизических перегрузок, создание психологического комфорта, а так же организация систематического врачебного контроля за динамикой развития и здоровья учащихся.

Обобщенный анализ данных о коррекционных приемах и способах, представленных в источниках специальной литературы, помог нам сформулировать следующие основные концептуальные положения, на которых будет базироваться организация коррекционной работы в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- организации коррекционного процесса в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы на основе положений и принципов коррекционной педагогики: ведущая роль обучения в развитии, построение содержания на «зону ближайшего развития», оценка по критерию относительной успешности, коррекционного подхода, дифференцированного подхода, единства диагностики и коррекции, единства коррекции и развития, подход к каждому учащемуся как к одаренному и др.;

- комплексность в диагностико – консультативной и коррекционной работе, обеспечивающая изучение физической подготовленности, здоровья

студенток, выявление отставаний, определение комплекса профилактических и коррекционных мер, способствующих преодолению недостатков;

- вариативность средств коррекционных программ с помощью набора базовых и специальных учебных программ разноуровневых по содержанию и срокам обучения с максимальной ориентацией на «зону ближайшего развития» студенток;

- организация динамического наблюдения за уровнем физической подготовленности и здоровьем девушек;

- создание эмоционально-комфортного микроклимата на занятиях, оценка результатов работы по критерию относительной успешности и формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой;

Итак, коррекционный процесс в физическом воспитании студенток отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата – система диагностических, содержательных, методических, организационных мер, направленных для оказания дифференцированной помощи учащимся, с целью коррекции имеющихся отклонений в уровне физической подготовленности, стимулирования физического развития и укрепления здоровья.

#### Литература:

Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.

Никуленко Т.Г. Коррекционная педагогика: Учебное пособие / Т.Г. Никуленко. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 381с.

Шевченко С.Г. Коррекционно – развивающее обучение: Организационно-педагогические аспекты: Метод. пособие для учителей классов коррекционно-развивающего обучения. – М.: Гуманит. изд. Цент ВЛАДОС, 1999. – 136с.

# **Королёва М.С., Наумова Н.П., Удовиченко Е.В. Психологическая подготовка в тренировочном процессе волейболистов**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Опыт работы с командами по волейболу высших учебных заведений определяет значимость психологической подготовки игроков. Это обусловлено спецификой студенческого спорта. Комплектование команды происходит ежегодно за счёт пополнения студентов первых курсов и выбывания студентов, закончивших институт, поэтому тренеру также ежегодно приходится изучать и учитывать психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий волейболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров), а также налаживать положительные отношения между спортсменами и надёжную связь между ними и собой, сводить к минимуму любые факторы, вызывающие негативные отношения внутри команды.

Психологической подготовкой волейболистов называется организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, своё отношение к тому или иному сопернику.

Прежде чем определить взаимодействия тренера-преподавателя и студента на уровне организации психологической подготовки волейболистов, необходимо обозначить требования, которые предъявляет волейбол к психической деятельности человека:

- выполнение сложных в моторном отношении действий, представляющих собой манипуляции с таким своеобразным предметом, как мяч;
- восприятие сразу нескольких объектов (спортсмен, мяч), как в центре, так и на периферии поля зрения;
- комплексное реагирование на быстрые перемещения нескольких объектов восприятия: партнёры, соперники и мяч;
- принятие тактических решений в условиях лимита времени;
- вероятное прогнозирование (оценка будущих действий партнёров и соперников на основе знаний об их склонности к принятию решений);
- рефлексия (рассуждения как бы за других спортсменов, при котором создаётся возможность построить модель поведения другого человека по типу "я знаю, что он думает, что я поступлю так-то, а я поступлю так-то");
- быстрый переход от атакующих действий к защитным и соответственно - быстрая смена тактических решений, плана действий;
- активная деятельность всех игроков, находящихся на площадке (в этом

волейбол отличается от большинства других игр, где отдельные спортсмены могут временно оказываться в состоянии "оперативного покоя");

- высокая значимость каждого действия с мячом (волейбол - единственный игровой вид спорта, где техническая ошибка карается не только самим ходом игры, но и судьёй);

- переключение на разные по биомеханическим и психологическим характеристикам действия с мячом: приём, передача партнёру, нападающий удар, блок, доигровка;

- постоянная готовность игрока к неожиданностям, как в отношении изменения конкретной оперативной ситуации, так и в отношении хода игры.

Данная психограмма волейбола предполагает развитие определённых психологических качеств и свойств личности волейболистов: ощущения, восприятие, внимание, представление, воображение, память, мышление, эмоции и волевые качества.

Большинство действий волейболисты выполняют, основываясь на зрительных восприятиях. При непрерывном потоке информации о комплексе движущихся объектов (мяч, партнёр, соперник и др.) в условиях противодействия соперников необходимо, быстро и точно выполнять игровые приёмы. Поэтому особые требования предъявляются к большому объёму поля зрения.

Волейболист выполняет движения в условиях жёсткого лимита времени. Как показали исследования Л.С.Нерсисяна, время второй передачи в среднем 1,3 с, приём мяча с подачи - 1,4 с, приёма мяча после нападающего удара - 0,4 с. По данным В.А. Ускова, время прослеживания за полётом мяча составляет 1,2 с, время решения самой "длинной" игровой задачи - не более 0,8 с, время обработки мяча - 0,16 с. Особенно отчётливо психическая напряжённость игры связана с длительностью приёма мяча после нападающего удара. Выполняя это важное для всей игры действие, волейболист должен воспринять все характеристики удара соперника, оценить направление полёта мяча, спланировать своё действие, принять мяч, причём так, чтобы облегчить приём мяча и выполнение второй передачи партнёром. И вся эта совокупность действий занимает не более 0,4 с.

Приведённые временные характеристики свидетельствуют о том, что волейбол предъявляет весьма жёсткие требования к скорости и точности восприятия, к объёму, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания. Важная особенность внимания - переключение, которое проявляется в быстром переходе от одной к другой или в изменении выполняемых действий в рамках одной деятельности.

Любое тактическое действие протекает путем:

- восприятия и анализа игровой ситуации;
- мысленного решения тактической задачи;
- двигательного решения тактической задачи.

Тактическое мышление в волейболе характерно своей наглядностью: волейболист видит результат своих удачных и неудачных действий.

Для достижения успеха в волейболе спортсмен должен уметь управлять

своими эмоциями, действиями, психическим состоянием при различных состояниях организма, в условиях утомления, действию сбивающих факторов.

Общая психологическая подготовка волейболистов, обеспечивающая психологическую готовность студентов к деятельности в экстремальных условиях включает в себя следующие психологические взаимодействия:

- управление мотивацией студента;
- формирование "психической защиты";
- достижение точности ощущений при выполнении двигательных действий;
- роль тренерских указаний при технико-тактической подготовке;
- создание соответствующей психологических условий для реализации определённых технико-тактических задач;
- соблюдение режима тренировки.

Говоря о психологических взаимодействиях тренера и студента, обеспечивающих готовность спортсмена к эффективной соревновательной деятельности, необходимо представить, какое состояние благоприятствует такой деятельности, а какое - мешает. В волейболе, как и во всех других игровых видах, в которых большую роль играет тактика, принято различать напряжённое состояние (а в спорте значительное напряжение неизбежно) двух видов:

- операциональную напряжённость, связанную с трудностями решения тактических задач;
- эмоциональную напряжённость, связанную с отношением спортсмена к тем или иным ситуациям. Хотя они и взаимосвязаны, но бывает, что волейболист начинает игру с чрезмерной эмоциональной напряжённостью, но несколько удачных тактических ходов быстро снижает ее, а бывает, что в игре с не очень тактически сложным соперником судейские ошибки, обидные реплики тренера "выводят из себя" и портят всю игру.

В принципе психическая напряжённость не только неизбежна, но и необходима: в спокойном состоянии играть нельзя. Но при длительном и сильном воздействии возбуждающих или затормаживающих воздействий наступает перенапряжение, неблагоприятное состояние. Состояние напряжённости называется стрессом, причём положительное напряжение называется эвстрессом, а отрицательное - дистрессом.

Обычно стрессовая ситуация вызывает повышение уровня активизации, мобилизацию сил, однако может вызвать и дезорганизацию поведения и деятельности. Противодействие неблагоприятным стрессогенным факторам осуществляется специальным овладением приёмами регуляции психического состояния.

В систему противодействий влиянию дистресса должно входить управление мотивацией студента. У студентов, занимающихся спортом, мотивация проявляется в уверенности в себе. Для тренера - преподавателя важно не столько повышение уровня спортивного мастерства своего подопечного, сколько формирование у него уверенности в том, что его мастерство приведёт к более высокому результату команды. Свой успех человек склонен объяснять внутренними причинами ("я сумел"), а неудачу - внешними



("мне помешали"). Как ни странно, в спорте такую особенность просто необходимо использовать при управлении мотивации. Каждый малейший успех (удачный приём подачи в тренировке) надо использовать для повышения у студента чувства уверенности в своих силах. Иное дело - неудача. Здесь должен быть принцип "50 : 50", т.е. примерно в половине случаев соглашаться со спортсменом, что в неудаче меньше всего виноват он, а в половине - подчёркивать его недостатки, но при этом сразу показывать пути исправления.

Английский психолог Б.Уайт ввёл термин "мотивация эффективности" и показал, что главное в ней - чувство компетентности, т.е. спортсменом движет сознание того, что именно компетентен в своём виде спорта: владеет всеми нюансами техники и тактики, физически хорошо подготовлен и превосходит в чём-то большинство других. Это чувство узкое: связующего игрока интересует прежде всего, в чём он может превосходить связующих других команд. Это должен использовать тренер, выделяя каждый мельчайший признак мастерства, по которому данный спортсмен отличается от других представителей амплуа.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом. Воспитание спортсменов высокого класса неизбежно должно включать в себя направленное формирование определённых черт эгоизма. Другое дело, что такие черты формируются сами по себе, но без управляющих воздействий. Талантливому волейболисту можно не бояться говорить "ты - талант": если он достаточно умён, этим его не испортишь, а умственно недалёкий человек едва ли добьётся высоких результатов, как в волейболе так и в жизни. Такое постоянное напоминание способствует формированию у игрока как бы "психической защиты" против неблагоприятных жизненных ситуаций. К тому же такое внушение, если его конкретизировать, указывает пути формирования специальных способностей: например, отмечая, что у студента выдающаяся прыгучесть, тренер - преподаватель одновременно подталкивает его на постоянную работу над совершенствованием этого качества. Целеустремлённый человек не удовлетворяется высоким уровнем своей способности, а наоборот стремится повысить её, чтобы максимально использовать своё преимущество над соперником. Внушение типа "ты - талант", "ты незаурядный человек" распространяется не только на процесс совершенствования специальных способностей, но и на регуляцию текущих состояний: незаурядной личности нечего бояться давления окружающих, замкнутого пространства тренировочных сборов, недружелюбных фанатов, необъективного судейства и т.д.

Спортивное совершенствование неотделимо от постоянной работы спортсмена над точностью ощущений при выполнении двигательных действий. Можно сотни раз за тренировку выполнять подачу, но без оценки всех своих ощущений после каждой попытки и анализа причин любой, самой незначительной ошибки, прогресса в эффективности подачи не будет. Важно запомнить все свои ощущения после особенно удачной подачи. Необходимо ещё помнить о том, что существует критическая точка для любых повторений игровых действий, после которой отдача от таких повторений снижается. Опытным путём можно установить для каждого игрока такую критическую

точку, чтобы не работать над совершенствованием приёма бесполезно.

В любое тренировочное занятие по возможности необходимо включать варианты "идеального" выполнения движений (но не тактических действий), которые называются идеомоторным выполнением. Вообще этот приём можно использовать практически в любой обстановке, и особенно эффективно - перед сном. Когда мысленно выполняется не технический приём сам по себе, а целое и главное - конкретная игровая ситуация, это уже называется ментальным выполнением действия. Это наиболее сложный вариант визуализации. Ментальные действия несут большой эмоциональный заряд. Можно вспомнить последнюю игру (или любую удачную) и мысленно проиграть какой-то эпизод: удачный приём мяча партнёром, точный пас связующего и собственный мощный нападающий удар в обвод тройного блока. Для выполнения идеомоторных и ментальных действий надо разбираться в биомеханике волейбола, а так же иметь достаточно развитые воображения, представления и образную память, чтобы создать точный зрительный и мышечный образ проигрываемой ситуации (или одного действия).

Важную роль при технико-тактической подготовке играют указания тренера. После завершения упражнения или игровой комбинации волейболисту необходимо некоторое время для их оценки, т.е. он должен прочувствовать само движение и результаты прилагаемых усилий до того, как тренер выскажет своё мнение. Чем более совершенен навык, тем меньше формальных инструкций должен получать спортсмен. При большом количестве указаний тренера внимание спортсмена "распыляется" и теряется контроль за главным.

Для реализации технико-тактических задач необходимо создание соответствующей психологической обстановки, а также условий, в которых проявляются волевые качества игрока. Это достигается ведением тренировок, концовка которых проходит, на фоне сильного утомления, усложнением условий выполнения игровых действий (например, с отягощением на поясе), с широким использованием соревновательных форм тренировочных упражнений (например, двусторонние игры в разных по численности составах, с гандикапом, по формуле тайм-брека, с различными "премиями" и "штрафами" за неудачные действия, с разными условиями для игры соперников, когда одна команда играет, предположим, только в два темпа), постановкой усложненных тактических задач (игровые упражнения с "запретами" на определённые действия или, наоборот, с бонификацией за определённый нападающий удар, упражнения со сменой игровых функций, когда роль связующего исполняет другой игрок).

Психологическая подготовка игроков во многом определяется режимом тренировки в плане рационального соотношения не только работы и отдыха в физическом смысле, но и напряжения, и релаксации в психологическом смысле. Напряжённые моменты тренировки должны логически увязываться с моментами психологического расслабления, снятия напряжения. Стрессовая тренировка, когда тренеры "подстёгивают" игроков, обязательна один-два раза в микроцикле, но она должна чередоваться с тренировками с легким психологическим фоном, когда намеренно создаются условия для того, чтобы у

спортсменов "всё получалось".

Выполнение таких психологических условий способствует, помимо прочего увеличению сыгранности команды.

По результатам исследований, выполненных на материале волейбола В.И. Казьминым, сыгранность волейбольной команды определяется сходством психофизиологических реакций спортсменов, высокой степени оперативного мышления игроков, хорошим психологическим климатом и внутриигровой приемлемости игроков, такими личностными чертами, как умеренная тревожность, экстравертированность, самоконтроль. Предлагаются такие методы повышения сплочённости команды:

- формирование звеньев и связок на основании учёта степени совместимости спортсменов в мыслительной деятельности при оперативном решении тактических задач;

- коррекция отношений внутри команды на основе изучения психологического климата в ней, симпатий и антипатий игроков, взаимоотношений в команде, роль лидеров, "отвергаемых" (которые необходимы каждой команде), и "маргиналов" (занимающих шаткое положение, не всегда попадающих в состав);

- специальные упражнения, направленные на повышение скорости и точности оперативного мышления;

- индивидуализация учебно-тренировочного процесса и управления командой во время игры на основании знаний о взаимоотношениях в команде и об особенностях личности каждого игрока.

Таким образом, достижение положительных результатов выступлений на соревнованиях невозможно без высокого уровня развития определённых психологических качеств волейболистов. Но, в свою очередь, психологическая подготовка является лишь составной частью общей системы спортивной подготовки и зависит от других её форм: физической, технической, тактической, поэтому результаты соревнований будут адекватными возможностям спортсмена или команды. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности психологических взаимодействий, команда не может добиться высоких спортивных достижений.

# **Малютин М.В., Мачнев В.М. Бадминтон как средство воспитания волевых качеств будущих специалистов**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

В наши дни физическая культура и спорт пользуются огромной популярностью. Мировые СМИ прибегают к громким эпитетам, характеризуя физическую культуру и спорт: «Физическая культура неотъемлемый элемент системы ценностей современной культуры», «спорт феномен XX века» и т.п.

Являясь сложным многофункциональным явлением жизни современного общества ФИС выполняет ряд специальных функций.

Из них наиболее значимыми принято считать:

- воспитание всесторонней и гармонично развитой личности;
- сохранение и укрепление здоровья людей;
- подготовка к трудовой деятельности;
- средство общения, установления человеческих контактов.

В вузе в процессе физического образования возникает еще одна функция, а именно:

- формирование сознательного отношения студентов к своему здоровью, твердой уверенности в своих силах, готовности к решительным и смелым действиям, преодолению значительных физических нагрузок. А в условиях повышенной эмоциональной и психической напряженности воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, инициативы и самообладания, решительности и смелости.

Мы в своей работе для реализации вышеперечисленных потребностей предлагаем один из современных видов спорта - бадминтон. Обучая студентов основам спортивного бадминтона, мы оказываем содействие в формировании морального и духовного облика молодого человека и его всестороннего гармонического развития, сохранении здоровья и творческой активности не только в стенах вуза, но и в будущей трудовой деятельности.

Воля – это сложное психическое явление. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. (Научиться хорошо играть, больше двигаться, вести здоровый образ жизни, участвовать в соревнованиях.) Воля развивается и закаливается в процессе пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. В студенческом возрасте особенно ярко проявляются субъективные трудности, которые зависят от особенностей личности данного спортсмена ( характера, темперамента и т. д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (смущение перед другими студентами, боязнь получить травму, страх, что придется выступать на соревнованиях).

Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима (тренировки, как правило проходят после учебного дня) интенсивными тренировочными занятиями, участием в соревнованиях, координационной сложностью данного вида спорта.

Основные волевые качества в спорте: целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание (А.И. Пуни, 1960).

Целеустремленность выражается в способности ясно определить ближайшие и перспективные задачи и цели тренировок, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеет оценка достигнутых результатов.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствования физической, технической и тактической подготовки, соблюдения постоянного строго режима. Начинаящий спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициатива и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Игрок должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать свои игровые действия, анализировать проделанную работу. Критически относиться к суждениям и действиям товарищей.

Решительность и смелость есть выражение активности бадминтониста, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в определенных моментах игры идти на определенный риск (изменить способ подачи, силу удара и т.д.).

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удерживать себя и партнера по команде от необдуманных поступков, действий.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном учебно-тренировочном процессе становятся постоянными чертами личности. Это позволяет студентам – спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Многие бадминтонисты хорошо учатся, принимают активное участие в общественной жизни учебной группы, факультета. Выступают в различных соревнованиях

Воспитание волевых качеств у начинающих спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением.

Основным средством развития волевых качеств молодежи, занимающихся спортом, является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа (А.Н. Пуни, 1972 г.). Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств и совершенствования интеллектуальных способностей, таких как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления.

Развитие волевых качеств у начинающих бадминтонистов начинается с первого удара ракеткой по волану. Волан на первых порах кажется упрямым и непослушным, но после нескольких тренировочных занятий, занимающийся приобретает уверенность в своих силах. Начинает управлять своими движениями и действиями. Самостоятельно оценивать технические действия, как свои так и соперника.

При воспитании волевых качеств у спортсмена необходимо прежде всего учитывать особенности избранного спорта, в частности бадминтон. В связи с этим заслуживает внимания классификация волевых качеств спортсменов, которую предложил Ф. Генев (см. таблица 1):

Таблица 1

Классификация волевых качеств спортсменов

Виды спорта	Волевые качества		
	ведущие	ближайшие к ведущим	следующие за ними
Легкоатлетический бег, бег на лыжах, велосипедный спорт, конькобежный спорт	Настойчивость	Самообладание, стойкость	Инициативность, самостоятельность, решительность, смелость
Спортивная и художественная гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика, фигурное катание, метание и прыжки в л/а	Настойчивость, самообладание	Смелость	Инициативность, смелость, решительность
Прыжки на лыжах, прыжки в воду, слалом, альпинизм	Смелость, решительность	Настойчивость, самообладание	Инициативность, смелость
Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон и т.д.	Инициативность, самостоятельность	Настойчивость, решительность, смелость	Самообладание, стойкость
Бокс, борьба, фехтование	Инициативность, самостоя-	Решительность, смелость	Самообладание, настойчивость,

Воспитание волевых качеств связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, максимальное приближение условий занятий к соревновательным – вот основные требования, выполнение которых дает возможность воспитать волевые качества в процессе тренировки по бадминтону.

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методологических приемов: использование неблагоприятных условий тренировки, смена мест тренировки, приглашение других спортсменов, как сильных, так и слабых. Целесообразно иногда для уравнивания сил соперников в тренировках использовать состязания с гандикапом – это дает возможность более остро и решительно бороться за победу. Необходимо проводить тренировки в присутствии зрителей, гостей. Это заставляет спортсмена мобилизоваться, преодолеть волнение, стремиться хорошо выполнить упражнения.

Встреча с многочисленными и разными противниками приучает спортсменов мгновенно ориентироваться в ходе спортивной борьбы, быстро принимать смелые решения, в зависимости от действий противника и своего замысла, прививает инициативность, самостоятельность и другие качества.

Все вышеизложенное позволяет сделать вывод, что средства и методы физической культуры и спорта, играют значительную роль в формировании волевых качеств будущих специалистов.

#### Список использованной литературы

1 Буйлин, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов] / Ю.Ф. Буйлин. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1981. - 192 с.

2 Жаров, К.П. Волевая подготовка спортсмена / К.П. Жаров. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1971. - 37 с.

3 Рыбаков, Д.П. Основы спортивного бадминтона / Рыбаков Д.П., М.И. Штильман. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1978. – 190 с.

4 Смирнов, Ю.Н. Бадминтон / Ю.Н. Смирнов. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1990. – 158 с.

# **Малютина М.В, Мачнев В.М. Психофизическая подготовка будущих специалистов в ВУЗЕ**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Учебно-трудовая и познавательная деятельность студента представляет собой сложный процесс в условиях объективно существующих противоречий, которые создают высокое нервно-эмоциональное напряжение, отрицательно отражающееся на здоровье и психофизическом состоянии студентов.

Особое значение для студента имеют профессиональная, социально-психологическая и дидактическая адаптации. Серьезным испытанием организма является информационная перегрузка студентов, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный уровень и информационный объем которых все время возрастает. Увеличение числа заболеваний сердечно-сосудистой системы и других функциональных нарушений среди студентов является следствием все увеличивающейся интенсификации умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок. Особенно остро интенсивная умственная работа отражается на состоянии центральной нервной системе (ЦНС) и на протекании психических процессов.

Обучение студентов в вузе можно отнести к интеллектуальной деятельности, которая предполагает низкую физическую активность и малый расход энергии. Благодаря длительному пребыванию в положении сидя за столом, нервно-психическому напряжению, отрицательным эмоциям, напряженной умственной работе снижается эффективность кровообращения в головном мозге, ухудшается его кровоснабжение. Все чаще появляются случаи переутомления. Ослабевают системы организма, что приводит к повышенной заболеваемости. Это, в свою очередь, отражается в следующих болезнях: костно-суставной патологии, патологии органов зрения, умственно-эмоциональном перенапряжении, нарушениях сна и психического здоровья, гипокинезии, гиподинамии и ряда других заболеваний.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физиологических систем организма. Гармония психических сил повышает резервы здоровья, создаёт условия для творческого самовыражения в различных областях жизни и, прежде всего, в учебной деятельности (В.И. Ильинич 2003).

Учеными доказано, что 70 – 75 % заболеваний имеют психосоматическую природу, то есть уровень психофизической подготовки будущих специалистов во многом влияет на состояние здоровья студентов, а соответственно на их успеваемость в процессе обучения, а так же на успешность их профессиональной деятельности в будущем.

Психофизическая подготовленность это результат психофизической подготовки к определенному виду деятельности, которая характеризуется по



уровню развития ведущих для данной деятельности психических и физических качеств.

Обращаясь к истории можно сделать вывод, что психофизическая составляющая здоровья интересовала ученых и ранее. Вторая половина 19 века – то время, когда под руководством выдающегося немецкого психолога В. Вундта была создана первая в мире экспериментальная психологическая лаборатория, где в целях психодиагностики стали применять технические устройства и приборы. К этому времени относится открытие основного психофизического закона, который, показав количественную связь между физическими и психологическими явлениями, ускорил создание средств количественной психодиагностики. Основной психофизический закон открыл возможность измерения психологических явлений (Большой энциклопедический словарь 2002).

Данная проблема изучалась академиком Е. Чазовым. Известны его принципы построения упражнений и психофизической тренировки. Физиологи и психотерапевты М.Р. Могендович, В. Мешков, И.З. Вельвовский и сотрудники «Парка лечебной физкультуры и климатолечения» курорта Друскининкай К. Динейка, Н. Набурт заложили базу для создания физкультурных комплексов, которые в последствии успешно применялись в подготовке и психофизической реабилитации отечественных спецслужб.

Известно, что психофизическая подготовка помогает овладевать навыками психофизической саморегуляции, восстановить психоэмоциональное равновесие, а значит обрести бодрость духа и вернуть утраченное здоровье.

Психофизическая подготовка - это лечебная физкультура, психотерапия и аутотренинг, построенные на базе научно обоснованной системы физической культуры, психологии и психотерапии (Е. Чазов). Используются общеразвивающие и специальные упражнения, а также некоторые виды специальных, дыхательных упражнений и точечный массаж в целях повышения функциональных возможностей организма, восстановления здоровья и работоспособности. Благодаря использованию подобного метода самовоспитания и самосовершенствования студент овладеет искусством управления своими духовными и физическими силами.

Е. Чазов высказал неоднократно подтвержденную во врачебной практике мысль о том, что, сколько бы медицина ни рекомендовала заниматься физической культурой и спортом, правильно питаться, чередовать труд и отдых, достаточно человеку, особенно тому, у кого нарушены нейрорегулярные процессы, столкнуться с грубостью, оказаться в экстремальной ситуации, испытать чрезмерное психоэмоциональное напряжение, как это может свести на нет все усилия врачей, направленные на предупреждение и лечение заболеваний.

Из вышеизложенного следует, что психофизическая подготовка является важной составляющей подготовки будущих специалистов, направленной на всестороннее гармоничное развитие личности студента.

Занятия по физической культуре, построенные в соответствии с методикой психофизической тренировки (принцип построения упражнений и

психофизической тренировки, как говорилось выше, обосновали советские физиологи и психотерапевты М.Р. Могеждович, В. Меньков, И.З. Вельвовский), помогут успешно овладеть начальными навыками психической саморегуляции, восстановить психоэмоциональное равновесие, а значит обрести бодрость духа, вернуть утраченное здоровье.

По мнению В.И. Ильинича, высокая работоспособность в любом виде деятельности обеспечивается только в том случае, если жизненный (рабочий) ритм правильно согласуется со свойственными организму биологическими ритмами его психофизиологических функций. Колебания работоспособности студентов соответствуют биологическим ритмам его организма. Есть студенты с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности (ритмики) и их большинство, и студенты с неустойчивой их последовательностью (аритмики). Ритмики подразделяются на утренние "жаворонки" и вечерние "совы" типы. Студенты - "жаворонки" наиболее работоспособны с 9 до 14 часов. Студенты - "совы" наиболее работоспособны с 18 до 24 часов.

Работоспособность студентов претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, полугодия (семестра), учебного года. Начало дня характеризуется периодом вработывания (10-20, иногда более 30 минут). Этот период характеризуется постепенным повышением работоспособности с определенными колебаниями. Период оптимальной (устойчивой работоспособности) имеет продолжительность 1,5-3 часа. В начале недели наблюдается период вработывания (понедельник, вторник), устойчивая работоспособность - в середине (среда - четверг) снижается в последние дни недели. В некоторых случаях в субботу отмечается ее подъем, что связывают с явлением "конечного порыва". В начале учебного года в течение 3-3,5 недель наблюдается период вработывания, сопровождаемый постепенным повышением уровня работоспособности. Затем на протяжении 2-2,5 месяцев (середина семестра) наступает период устойчивой работоспособности. В конце семестра, когда студенты готовятся и сдают зачеты, работоспособность начинает снижаться. В период экзаменов снижение работоспособности усиливается. В период зимних каникул работоспособность восстанавливается к исходному уровню.

Принимая во внимание многообразие факторов, отрицательно влияющих на организм студента, следует обратиться к средствам физической культуры, улучшающим общее состояние организма и его работоспособность: активный отдых, "малые формы" физической культуры в режиме учебного труда студентов (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минуты, микро паузы активного отдыха).

Предполагается, что организация учебных занятий в высшей школе должны сочетаться с обязательным проведением оздоровительных физкультурных пауз, направленных на расслабление тех анализаторов (зрительных, кинестетических, слуховых), которые участвуют в переработке учебной информации.

Например, в такие оздоровительные паузы целесообразно включать упражнения по снятию длительных зрительных нагрузок, а также комплексы

физических упражнений, направленные на снятие усталости от длительного нахождения позвоночника в одном и том же положении. Тем самым в достаточно короткие временные паузы, в перерывах между или в конце учебных занятий студент получает возможность «разгрузить» уставший позвоночник, органы зрения, слуха, привести в порядок свой организм и подготовить его к новым порциям утомительной умственной работы.

Для снижения заболеваемости органов зрения, системы кровообращения и пищеварения, опорно-двигательного аппарата целесообразно рекомендовать организаторам педагогического процесса в вузе проведение физкультурных пауз (5-7 минут).

Результаты экспериментальной работы показали, что улучшают и восстанавливают работу органов зрения следующие упражнения:

- сильно зажмурить, а затем открыть глаза;
- круговые движения глазами яблоками вправо, влево;
- взгляды вверх, вниз, вправо, влево, вдаль, переместить взгляд на более близкий предмет и др.;
- расслабление мышц вокруг глаз.

Нормализует систему кровообращения и пищеварения, снимает напряжение мышц плечевого пояса, позвоночника следующий комплекс упражнений:

- исходное положение (И.п.) - основная стойка, ноги вместе носки врозь, руки опущены, глубокий вдох.

На 1-2 руки через стороны вверх, подняться на носки, посмотреть на кисти рук. На 3-4 И.п., выдох.

- И.п. - стойка руки на поясе вдох.

1-2 - круговые движения головы вправо.

3-4 - и.п. выдох то же влево.

- И.п. - стойка ноги врозь, руки в сторону вдох.

1-2 - круговые движения кистей рук вперед.

3-4 - круговые движения в локтевом суставе вперед.

5-6 - круговые движения в плечевом суставе вперед.

7-8 - И.п., выдох то же назад.

- И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе, вдох.

1-2 - плечи вверх.

3-4 - И.п., выдох.

- И.п. - стойка руки на поясе, вдох.

1-4 - круговые движения туловища вправо (большая амплитуда).

5-6 - И.п., выдох то же влево.

- И.п. - стойка ноги вместе, руки на поясе, вдох.

1-2 - присесть, руки вперед.

3-4 - И.п., выдох.

Комплекс упражнений составлен на основе дыхательной гимнастики Грир Чайлдерс «Бодифлекс» и восстановительной гимнастики по системе М. Норбекова. Выполнение комплекса данных упражнений рекомендовано при

малоподвижном образе жизни, интенсивных интеллектуальных, и эмоционально-психологических нагрузках.

Психофизиологическое здоровье студентов университетов требует, на наш взгляд, особого внимания. Избежать негативных явлений в процессе вузовского обучения можно посредством создания многоступенчатой образовательной, воспитательно-лечебной системы, включающей:

- подбор высококвалифицированных преподавателей, способных создать адаптивную образовательную среду;
- нормализация учебной нагрузки, отказ от интенсификации;
- разгрузка рабочих программ с их приведением в соответствие с функциональными особенностями развития студентов;
- разработка индивидуальных программ обучения по ряду предметов, включение в учебный процесс контролирующих программ;
- коренное изменение содержания физического воспитания;
- разработка комплексных методов гигиенических аспектов учебного процесса.

Из вышеизложенного следует, что психофизическая подготовка студентов в период обучения в вузе и физическая культура, рассматриваемая как базовая часть общечеловеческой культуры, обладают огромным потенциалом, располагают достаточным подбором средств и методов, направленных на укрепление, сохранение и поддержание здоровья, в том числе психофизического.

## **Список использованной литературы**

1. **Абзалов, Р.А.**Размышления о культурологии [Текст] / Р.А. Абзалов // Теория и практика физ. культуры. – 1999. - №8. – с. 11 – 14.
2. **Брехман, И.И.**Проблема обучения человека здоровью [Текст] / И. И. Брехман //Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 1995. Вып. 2. с. 40-49
3. **Вайнер, Э.Н.**Общая валеология [Текст]: / Э.Н. Вайнер, Учеб. – Липецк: Липецкое изд-во, 1998. – 168 с.
4. **Виленский, М.Я.**Студент как субъект физической культуры [Текст] / М.Я. Виленский // Теория и практика физ. культуры. – 1999. - №10. с. 2-5.
5. **Годик, М.А.**Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерной экспертизы [Текст] / М.А. Годик, В.Н. Тимошкин // Теория и практика физ. культуры. – 1990. - №2. – с. 32-33.
6. **Дмитриев, С.В.**Двадцать первый век: диалог наук и мировоззренческих позиций в антропных технологиях деятельности [Текст] / С.В. Дмитриев // Теория и практика физ. культуры. – 2000. - №7. – с. 2-7.
7. **Жук, Г.Е.**Гигиенические концепции здорового образа жизни [Текст] / Г.Е. Жук // Гигиена и санитария. – 1990. - №6. – с. 68-71.

8. **Зимняя, И.А.**Педагогическая психология: Учеб. пособие [Текст] / И.А. Зимняя.- Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 480 с.
9. **Кузьмин, А.М.**Теоретические аспекты профессионального воспитания студентов вуза физической культуры [Текст] / А.М. Кузьмин // Теория и практика физ. культуры. – 1999. - №10. – с. 19-21.
10. **Назарбаев, Н.А.**Казахстан – 2030: Послание Президента страны народу Казахстана [Текст] / Н.А. Назарбаев. – Алматы: Казахстан, 1997. – 256с.
11. **Найн, А.А.**Критерий оценки деятельности педагога физической культуры [Текст] / А.А. Найн // Теория и практика физ. культуры. – 1999. - №10. с. 15-18.
12. **Подласый, И.П.**Педагогика [Текст] / И.П. Подласый. – М.: Владос, 2000. – кн.1. – 574 с.

# Перевозкин В.М. Волевые качества человека (теоретический аспект)

Оренбургский государственный университет, г.Оренбург

Воля является одним из важнейших качеств личности человека. Вряд ли найдётся родитель или учитель, который бы не стремился воспитать это качество у своих детей. Именно это качество делает человека свободным и сознательным субъектом собственной жизнедеятельности. Именно воля позволяет ставить цели и добиваться своего. Можно сказать, что становление воли является магистральной линией развития личности ребёнка.

В этом солидарны практически все классики отечественной психологии. Так, согласно Л.С. Выготскому, личность охватывает единство поведения, и соответственно развития личности, умение владеть собой и своими психическими процессами. Д.Б. Эльконин неоднократно указывал на то, что формирование личностного поведения - это возникновение произвольных действий и поступков. А.Н. Леонтьев полагал, что формирование воли и произвольности имеет кардинальное, решающее значение для развития личности ребёнка. Л.И. Божович также подчёркивала, что проблема воли и произвольности является центральной для психологии личности и её формирования.

В процессе учебно-тренировочных занятий наиболее радикальным средством формирования волевых черт характера является нагрузка. Упражнение следует рассматривать не только как метод, направленный на совершенствование в технике и тактике избранного вида спорта, обеспечение физической подготовленности, но также и на развитие воли.

Воля - это способность человека настойчиво достигать сознательно поставленной цели, несмотря на наличие внешних и внутренних препятствий.

Целеустремленность, как качество воли, выражается в способности спортсмена ставить перед собой ясные цели и стремиться к их достижению, несмотря ни на какие трудности, подчиняя решению этих задач все свои мысли, чувства и действия.

Настойчивость и упорство, как качество воли, находят свое выражение в способности спортсмена, не считаясь с трудностями, добиваться поставленной цели, активно бороться за победу даже в самых неблагоприятных условиях. Для настойчивого спортсмена свойственно постоянное стремление не уходить от трудностей, а преодолевать их даже ценой предельных усилий.

Выдержка и самообладание проявляются в способности в любых условиях постоянно контролировать свое поведение, управлять своими действиями и поступками на пути к достижению намеченной цели. Это качество необходимо спортсмену на всех этапах спортивного совершенствования, в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Инициативность и самостоятельность, как качества воли, выражаются в способности спортсмена самостоятельно ставить цели, намечать пути их осуществления, по

собственному почину организовывать свою деятельность для достижения намеченных целей.

Решительность и смелость проявляются в способности спортсмена самостоятельно и своевременно принимать обдуманное решение в процессе спортивной деятельности и неуклонно их осуществлять в практических действиях на пути к намеченной цели.

Дисциплинированность выражается в способности человека сознательно подчинять свои волевые проявления требованиям коллектива, ставить его интересы выше своих.

Не смотря на все исследования в этой области, очевидна недостаточная научная разработанность этой проблемы, что отражается на практике воспитания детей. Большинство имеющихся на сегодняшний день методических рекомендаций ограничиваются лишь советами: воспитывать волю и целенаправленность, учить владеть собой, сдерживать непосредственные желания, формировать способность преодолевать препятствия и т.д. Но эти советы не дают конкретных приёмов формирования воли ребёнка. В результате воспитательная работа, направленная на развитие воли, сводится к таким же призывам или даже требованиям, адресованным уже детям: не бояться трудностей, доводить дело до конца, сдерживать свои желания и т.д. Очевидно, что даже при самых благих намерениях воспитателей, но без понимания психологических основ формирования воли, последовательная реализация этих требований не только не воспитывает, но и подавляет волю ребёнка. В силу этого разработка научно обоснованных методов и методик формирования воли, начиная с раннего детства, является чрезвычайно важной.

Существует прямая связь между степенью волевого усилия и нервно-мышечным напряжением. Чем выше проявляемая сила, быстрота, выносливость и другие качественные проявления двигательной деятельности, тем соответственно большим должно быть волевое напряжение. Таким образом, объективная сторона положительного влияния занятий физической культурой и спортом на развитие волевых черт характера состоит в том, что они связаны с необходимостью проявления волевых усилий. Воля, как и мышца, развивается только в процессе и в результате деятельности, преодоления объективных и субъективных трудностей.

Волевые качества, так же как и все другие психические и двигательные проявления человека, обладают специфичностью и генерализованностью. Специфичность волевых качеств состоит в том, что они проявляются в большей мере в том виде деятельности, в которой происходило их развитие. Как для достижения победы, например в боксе, фехтовании, метании молота, беге на коньках, необходимо развить различные двигательные качества, так и разные виды спорта требуют от спортсмена различной формы развития и проявления воли. Спортсмены, специализирующиеся в беге на длинные и средние дистанции, в плавании, ходьбе на лыжах, в гребле, конькобежном и велосипедном спорте, во время тренировочных занятий и соревнований устают больше, чем нетренированные люди, выполняющие те же упражнения с доступной для себя интенсивностью. Для того чтобы добиться высоких результатов, спортсмены много месяцев заставляют себя терпеть усталость, не

бояться ее, бороться с нею. В других видах спорта воля подвергается развитию в ином направлении. Тяжелоатлеты, метатели, прыгуны, бегуны на короткие дистанции развивают способность концентрировать волю и внимание на выполнении кратковременных, но максимальных по усилиям напряжений. Боксеры, борцы, и представители других видов единоборств и спортивных игр тренируют свою волю для борьбы с усталостью, для сохранения спокойствия, способности к мгновенной оценке сложившейся ситуации и к адекватным действиям.

Генерализованность воли состоит в том, что, развитая в занятиях спортом, она проявляется в других случаях жизни: в труде, учебе и т. п.

Занятия спортом могут оказаться нейтральными в отношении формирования волевых черт характера. Это происходит в тех случаях, когда они носят исключительно развлекательный характер и не решают задач, требующих высоких и систематических физических или умственных усилий.

На занятиях физической культурой и спортом, волевые качества выступают в виде взаимно противоположных положительных и отрицательных проявлений: смелости и боязливости, стойкости и слабости воли, уверенности и сомнения, решительности и колебания, выдержки и торопливости и т. п. Учитывая индивидуальные особенности занимающихся, необходимо создавать условия, в которых проявляются и закрепляются сильные стороны характера. В противном случае физическая культура и спорт станут средством выявления и закрепления слабых сторон воли и, таким образом, могут оказаться факторами, отрицательно влияющими на формирование волевых черт характера.

Развитие волевых качеств поведения у человека осуществляется в нескольких направлениях:

- обретение человеком контроля над своим поведением;
- выработка волевых качеств личности.

Все эти процессы подсознательно начинаются с того момента жизни, когда ребенок овладевает речью и научается пользоваться ею как эффективным средством психической и поведенческой саморегуляции.

Еще одно направление в развитии воли проявляется в том, что человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени. Например, школьник еще в подростковом возрасте может поставить перед собой задачу развить у себя такие способности, к формированию которых у него нет выраженных природных задатков. Одновременно он может поставить перед собой цель заняться в будущем сложным и престижным видом деятельности, для успешного выполнения которого необходимы такого рода способности.

Совершенствование волевой регуляции поведения у детей связано с их общим интеллектуальным развитием, с появлением мотивационной и личностной рефлексии. Поэтому воспитывать волю у ребенка в отрыве от его общего психологического развития практически невозможно. В противном случае вместо воли и настойчивости, как несомненно положительных и ценных



личностных качеств, могут возникнуть и закрепиться их антиподы: например, упрямство.

Положительные качества воли, проявления ее силы обеспечивают успешность деятельности, с лучшей стороны характеризуют личность человека. Перечень подобных волевых качеств очень велик: мужество, настойчивость, решительность, самостоятельность, самообладание и многие другие. Так, *решительность* — это индивидуальное качество воли, связанное со способностью и умением самостоятельно принимать ответственные решения и неуклонно реализовывать их в деятельности. У решительного человека начавшаяся борьба мотивов вскоре завершается принятием и исполнением решения. Проявление решительности — это не всегда мгновенное, но всегда своевременное решение, принятое со знанием дела, с учетом обстоятельств. Скоропалительные решения зачастую свидетельствуют не столько о решительности, сколько о желании человека избавиться от внутреннего напряжения и обсуждения мотивов, что скорее свидетельствует о слабости, а не о силе воли. С другой стороны, постоянное оттягивание принятия или исполнения решения, откладывание его “в долгий ящик” говорит, в свою очередь, о незрелости воли. Самостоятельность воли предполагает при учете мнений других людей, их советов известную критичность по отношению к этим мнениям и советам. Как и решительность, самостоятельность выявляет, главным образом, внутреннюю локализацию контроля волевого действия. Самостоятельность воли может быть противопоставлена, с одной стороны, упрямству, а с другой — внушаемости. Внушаемый субъект не имеет своего мнения и поступает под влиянием обстоятельств и давления со стороны других людей, проявляет конформность. Следствием безволия является и упрямство, которое побуждает поступать вопреки доводам разума и советам окружающих. Настойчивость упрямого человека носит неразумный характер, она не является сознательной организацией и саморегуляцией деятельности и поведения. В условиях межличностного взаимодействия самостоятельность воли выступает как качество личности, наиболее полно выражающееся в коллективистском самоопределении.

В понятии воли мы различаем выносливость и настойчивость воли, которые характеризуются тем, что энергичная деятельность охватывает длительные периоды жизни человека, стремящегося к достижению поставленной цели.

Необходимо различать принципиальную последовательность и постоянство воли, в противоположность непостоянству и непоследовательности. Эта принципиальная последовательность заключается в том, что все действия человека вытекают из единого руководящего принципа его жизни, которому человек подчиняет все побочное и второстепенное.

Различают критичность воли, противопоставляя ее легкой внушаемости и склонности действовать необдуманно. Эта особенность заключается в глубокой продуманности и самокритической оценке всех своих действий. Склонить такого человека к изменению взятой им линии поведения можно лишь путем обоснованной аргументации.

Различают решительность, заключающуюся в отсутствии излишних колебаний при борьбе мотивов, в быстром принятии решений и смелом проведении их в жизнь.

Оценка волевого качества не может быть выражена одной лишь шкалой “сила — слабость”. Существенное, если не решающее, значение имеет *моральная воспитанность воли*. Характеристика проявлений воли, нравственная оценка их зависит от социальной значимости мотивов, положенных в основу осуществления волевого акта. Человек, обладающий морально воспитанной волей, это прежде всего коллективист, подчиняющий свои индивидуальные устремления воле и авторитету коллектива, интересам общества.

### **Список использованной литературы:**

Я.Н.Гулько; С.Н.Зуев; О.В.Каравашкина; В.А.Коваленко; Л.М.Крылова; В.А.Масляков; В.А.Никишкина; В.П.Полянский; Т.Г.Савкиев. Физическая культура – М.; Ассоциация строительных вузов, - 2000г. - с.96-99

Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания - М.; «Физкультура и спорт», - 1978. - с.123-125

К.П. Жаров. Волевая подготовка спортсмена – М.; «Физкультура и спорт», - 1967. - 39 С.

А.П. Поварицын. Волевая подготовка лыжника-гонщика – М.; «Физкультура и спорт», - 1976. - 127 С.

# **Сморodin В.В., Тарасов М.А. Значение рационального питания для студентов курса спортивного совершенствования**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Одним из важнейших компонентов обеспечения высокого уровня функционального состояния спортсменов является рациональное сбалансированное питание.

В настоящее время врачи-нутрициологи отстаивают точку зрения, согласно которой ни один из факторов, за исключением наследственности обусловленных возможностей и степени адаптации к физическим нагрузкам, не оказывает столь сильного влияния на спортивный результат как питание (Рогозкин В.А. и соавт., 1989.) В то же время многочисленные исследования, проведенные на командах самого различного ранга, свидетельствуют о серьезных диетических нарушениях в пищевых рационах спортсменов, что, естественно, не может негативно не повлиять на уровень их спортивных результатов (Коровников К.А., Лешин Х.Д., 1989; Costill Д.Л., 1988).

В связи с этим проблема рационализации и оптимизации питания студентов курсов спортивного совершенствования с учетом спортивной специализации, задач и условий проведения тренировочного процесса, а также программ восстановительного периода после проведенных соревнований остается весьма актуальной и требует своего практического решения с учетом специфики физиологических процессов, происходящих в организме на каждом этапе тренировочного процесса, а также с учетом последних достижений науки о питании.

Рацион спортсмена должен:

соответствовать его энергозатратам в данный момент времени;  
быть сбалансированным, то есть содержать все необходимые питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, биологически активные вещества) в необходимых пропорциях;  
содержать продукты как животного, так и растительного происхождения;  
легко усваиваться организмом.

Используемые в настоящее время методы оценки качества питания спортсменов основаны, в основном, на анкетно-опросном методе, ориентированном лишь на энергетический (калорийный) и макронутриентный состав рациона: белки, жиры, углеводы, пищевые волокна и пр. и совершенно не информативны для оценки обеспеченности рациона питания спортсменов эссенциальными (поступающими только с пищей) микронутриентами – незаменимыми аминокислотами, ПНЖК, витаминами, минеральными веществами, биофлавоноидами и т.д., которым отводится важнейшая роль в регуляции систем адаптации, поддержания должного уровня обменных процессов в организме, сохранению гомеостаза (Тутельян В.А., 2003, 2004 гг., Ганпаров М.Г., 2003, 2004 гг., Смирничев В.Б., 2003 г.).

Без учета эссенциальных микронутриентов, относящихся к незаменимым факторам питания, круглогодичные дефициты которых, согласно данным сотрудников Института питания РАМН (Смиричев В.Б., 2001, 2003 гг., Тутельян В.А., 2002, 2003, 2004 гг.), выявляется у всех категорий россиян, говорить об оптимизации рационов питания спортсменов, даже при использовании самого широкого и разнообразного спектра продуктов питания, по крайней мере, некорректно. Тем более, согласно данным американского исследователя Пола Бергнера (1998 г.) и отечественных ученых (В.А.Тутельяна, 2003, 2004 гг., В.Б.Смиричева, 2002, 2003 гг., И.Я.Киня, 2002, 2004 гг. и т.п.) современные интенсивные технологии производства продуктов питания (растительные продукты и корма, выращенные на почвах, обедненных минеральными веществами, рафинирование, пастеризация, консервация, использование гормонов, ароматизаторов) характеризуются потерей жизненно необходимых эссенциальных микронутриентов на всех этапах производства.

По мнению директора Института питания РАМН, академика В.А.Тутельяна, (2002, 2004 гг.), главным фактором, наносящим непоправимый урон нашему здоровью, на несколько порядков более сильный, чем комплексное воздействие экопатогенов и психоэмоциональных стрессов, является нарушение структуры питания, связанное с круглогодичными дефицитами эссенциальных макро- и микронутриентов.

В результате действия изложенных выше причин рацион питания современного человека, вполне достаточный для восполнения фактических энерготрат, не может обеспечить его необходимым количеством эссенциальных микронутриентов, потребность в которых не только не снизилась, но учитывая экологическую загрязненность, постоянные стрессовые воздействия на человека, значительно возросла. (Сергеев В.Н., соавт. 2002, 2003гг.)

Главная особенность спортивного питания состоит в том, что энерготраты при спортивной деятельности значительно выше, чем у стандартного здорового человека. Доказано, что энерготраты, а следовательно и калорийность суточного рациона питания спортсменов на любом этапе их деятельности (тренировки, соревнования или восстановление) почти в 2-3 раза выше, чем у обычного человека и составляет от 4000 до 8000 ккал (в зависимости от вида спорта и объема тренировок). Суммарная калорийность рациона питания достигается за счет энергетической ценности входящих в него белков, жиров и углеводов. С увеличением энерготрат, естественно возрастает и потребность организма спортсменов в энергии и соответственно в пищевых веществах. Поэтому по сравнению с рационом обычного питания для спортсменов несколько изменяется оптимальное соотношение основных составляющих пищевого рациона: белков, жиров и углеводов, в сторону увеличения % содержания углеводов.

В спортивном питании это соотношение выглядит следующим образом:

- 4500 -5000 ккал белки/жиры/углеводы = 13%:29%:58%;
- 5500 – 6500 ккал белки/жиры/углеводы = 12%:28%:60%;
- 6500 – 8000 ккал белки/жиры/углеводы = 11%:27%:62%.

Повышенные потребности организма спортсменов связаны также с витаминами и минералами. По аналогии с калорийностью питания суточная потребность организма спортсменов в витаминах и минералах выше обычной в 1,5 – 2 раза. Обмен веществ (в том числе и витаминов) у спортсменов протекает значительно интенсивнее, чем у обычного человека, учитывая важную роль витаминов и минералов в регуляции систем адаптации организма, на которые при спортивных тренировках и соревнованиях падает повышенная функциональная нагрузка. Кроме того, при напряженных тренировках и соревнованиях заметно увеличивается потоотделение, сопровождающееся потерей с потом значительных количеств витаминов и минералов. В этой ситуации можно констатировать формирование своеобразного «порочного» круга, когда, с одной стороны, для восстановления нутрициологического статуса спортсмена в период тренировок, соревнований требуется повышенная обеспеченность основными макро- и эссенциальными микронутриентами, с другой, невозможность осуществления этого только за счет стандартных рационов питания, без значительного увеличения объема потребляемой пищи, который будет явно превышать функциональную возможность системы пищеварения переварить и усвоить такое количество пищи.

Ключом к решению этой проблемы, направленной на восстановление нутрициологического статуса спортсменов, без значительного увеличения объема потребляемой пищи, является регулярное включение в рационы питания спортсменов специализированных пищевых продуктов, обогащенных эссенциальными нутриентами – функциональных пищевых продуктов (Шендеров Б.А., 2003, Гончаров М.Г. и соавт. 2003, Сергеев В.Н. и соавт. 2003) и биологически активных добавок к пище, нутрицевтиков и биоаккорректоров (Тутельян В.А., 2003, Коль И.Я., 2003, Барановский А.Ю., 2003).

Благодаря быстрому усвоению ФПП и БАД-нутрицевтиков (они недолго задерживаются в желудке и усваиваются при минимальных энергетических и ферментативных затратах), их нужно употреблять либо за 1 час до тренировки (белковые и белково-углеводные), либо после тренировки (в основном углеводные), либо как средство восстановления перед сном (аминокислотные смеси).

# **Федотова Н.И., Анплева Т.А., Смородин В.В. Физическая культура в обеспечении психофизической готовности будущих специалистов**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Физическая культура представляет собой один из основных видов собственно человеческой культуры, специфика которой заключается главным образом в том, что она профилирована в направлении, приводящем к оптимизации физического состояния и развития индивида в единстве с его психическим развитием.

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

Интеграция в международное образовательное пространство, процессы демократизации и гуманизации общественной жизни в условиях продолжающихся экономических реформ потребовали от высшей школы активного поиска путей совершенствования сложившейся в России системы национального образования.

Физическая культура представлена в вузах как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи. Она способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

В системе образования деятельной частью физической культуры является процесс физического воспитания, понимаемый как педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продолжение жизни человека.

Двигательная активность является одним из ведущих факторов активной жизненной стимуляции и во многом определяет состояние психического здоровья человека. Последнее описывается как система, включающая положительные самоотношения и отношения к другим людям, личностную рефлексию и потребности в саморазвитии. Психически здоровой личностью можно назвать человека, в целом адаптированного к среде без ущерба для здоровья физического, имеющего стремление и возможности для творческого преобразования как среды, так и самого себя. Эффект воздействия двигательных режимов на психику человека может быть самым разным, здесь многое зависит от типа личности и ее установок на тот или иной вид физической активности. Поэтому нельзя изучать влияние физических упражнений на психическое

здоровье без изучения индивидуальных особенностей объекта воздействия. Необходим поиск путей создания такой развивающей ситуации, которая представляет собой целостную систему условий, «запускающую» механизм личностного развития активной личности.

Практика показывает, что образ жизни студента (если он целенаправленно и систематически не занимается физической культурой) относится к малоподвижному. Это значит, что все отрицательные последствия гиподинамии, касающиеся растущего и развивающегося организма, непременно скажутся на его физическом, умственном и половом созревании и на здоровье в целом. А ведь так просто избежать этого, включив в свой образ жизни оптимальный режим двигательной активности, которая является ведущим врожденным фактором физического и психического развития человека, а следовательно, и его здоровья.

Применительно к человеку стало хрестоматийным представление о моторной функции как о сумме движений, выполняемых им в повседневной жизни. С ее помощью человек взаимодействует с окружающей средой. Двигательные реакции необходимы человеку для общения, через них осуществляется контакт с природой, Они служат внешним проявлением трудового процесса. Классик отечественной физиологии И.М. Сеченов еще в XIX в. установил, что у человека при его адаптации к окружающей среде все бесконечное разнообразие мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению - мышечному движению.

Доказано, что двигательная активность (ДА) является генетически обусловленной биологической потребностью. Удовлетворение потребности в движении так же жизненно важно, как и любой другой, например, в пище, воде и т.п. Потребность в ДА - врожденная, т.е. генетически закодирована. Более того, закодирован объем движений в единицу времени (сутки).

Согласно теории, развиваемой И.А. Аршавским, ДА является ведущим фактором онтогенеза, т.е. индивидуального развития человека с момента зарождения до конца жизни. Мышечная активность увеличивает энергоресурсы посредством биохимического механизма. Можно сказать, что ДА является «тягловой силой» энергетики организма. Следовательно, положительный эффект творческой функции ДА в развитии и жизнедеятельности организма может проявиться только при систематической умеренной (оптимальной) физической нагрузке.

Систематическая умеренная физическая нагрузка является эффективным универсальным тренирующим фактором, вызывающим благоприятные функциональные, биохимические и структурные изменения в организме.

Таким образом, результатом систематической физической тренировки является увеличение массы и физической мощности в сочетании с увеличением митохондрий (энергетических ультраструктур клетки) и энергетического потенциала скелетных мышц. Такие же позитивные морфофункциональные сдвиги происходят в механизмах нервной и гуморальной регуляции, а также в системах кровообращения, дыхания, выделения. Все это повышает адаптационные возможности организма в целом и укрепляет здоровье.

Положительный эффект физической тренировки имеет два аспекта: специфический, проявляющийся в выносливости организма к физическим нагрузкам, и неспецифический, выражающийся в повышенной устойчивости к действию других факторов окружающей среды и заболеваниям. Установлено, что профилактический неспецифический эффект физической нагрузки выражается в повышении устойчивости к боли и отрицательным эмоциям, в улучшении способности к обучению и, что особенно важно для современного человека, в повышении устойчивости организма к факторам, вызывающим повреждение сердца и системы кровообращения, появлению которых во многом способствуют стрессы.

Двигательная активность в оптимальных дозах стимулирует синтез мозгом «гормонов счастья» - эндорфинов, которые вызывают положительные эмоции, тем самым способствуя гармонизации жизнедеятельности организма.

Поддержанием температурного гомеостаза организма мы обязаны мышечной теплопродукции, которая получила название сократительного термогенеза.

Физические упражнения - весьма эффективное доступное для всех средство совершенствования тела. Систематическими физическими упражнениями достигается не только физическое совершенство в узком смысле слова, но и устойчивая согласованность работы всех внутренних органов, а также совершенствование функций нервной системы и психических процессов. Физическая тренировка оказывает многостороннее влияние на организм. Она приводит не только к физическому совершенству, но и отражается на развитии нервных и психических процессов, иначе говоря, способствует гармоническому развитию личности и формированию его здоровья.

Таким образом, ДА кроме своей основной - моторной функции, обеспечивающей взаимодействие организма с окружающей средой и его адаптацию, запускает и определяет множество ключевых процессов, оптимизирующих жизнедеятельность организма.

Целенаправленное использование двигательной активности в виде физической культуры должно лечь в основу организации здорового образа жизни студента.

Лучшим доказательством значимости физической культуры для развития человека может быть осмысление ценностного потенциала этого феномена. Проведенные исследования Паначевым В.Д. показывают, что главная ценность физической культуры в развитии личности юноши и девушки видят в укреплении здоровья (89%); в развитии волевых и моральных качеств (62,3%); во всестороннем развитии способностей личностей с раннего возраста (40%). Побуждает студентов к физкультурно-спортивной деятельности потребность в движениях и физических упражнениях (72,3%); в эмоциональной разрядке и отдыхе (58,9%); в общении и проведении свободного времени (29,2%); в самоутверждении (24%); в эстетическом наслаждении (18,9%).

Одной из особенностей процесса физического воспитания в вузе является его прикладной характер, основанный на естественно-биологических предпосылках "переноса тренированности" и заключающийся в формировании



тех потребностей и способностей личности, освоении ею того общественного опыта и социальных ценностей, которые обладают наибольшей практической значимостью для личности и нашли свое отражение в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

ППФП – это специализированный педагогический процесс, направленный на развитие ведущих физических качеств, двигательных умений и навыков, функций организма, способствующих более успешному овладению профессией и дальнейшему совершенствованию в ней.

Однако с развитием теории и практики физической культуры, с пересмотром ее ценностных ориентиров и с принятием лично-ориентированной парадигмы образования, процесс ППФП не может ограничиваться только формированием профессионально значимых двигательных умений, навыков и способностей. Он должен быть направлен не столько на формирование знаний и опыта использования физических упражнений в процессе профессиональной деятельности, сколько на формирование с его помощью профессионально-прикладной физической культуры личности (ППФКЛ) студента.

ППФКЛ – это социально-детерминированная область общей культуры человека, характеризующаяся высокой степенью образованности в области физической культуры и спорта, сформированностью двигательных умений, навыков и функций организма, способствующих более успешному овладению профессией и совершенствованию в ней, физическим совершенствованием, сформированностью мотивационно-ценностных ориентиров.

Перспективой развития физической культуры как учебной дисциплины в вузах является реальное участие кафедр в повышении качества выпускаемых специалистов путем разработки моделей психофизической готовности выпускников народного хозяйства и направленного воздействия на ее повышение. Понятие "профессиональная психофизическая готовность" включает в себя следующее: достаточную профессиональную работоспособность; наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда; способность к полному восстановлению в заданном лимите времени и присутствие мотивации в достижении цели, базирующихся на физических, психических и духовных возможностях человека.

Современная профессиональная деятельность требует от человека не только глубоких теоретических знаний, но и необходимой специальной психофизической подготовленности. Поэтому разработка и реализация на практике психофизической модели выпускника вуза, рассчитанной на подготовку высококвалифицированных специалистов, способных быстро приспосабливаться к новым условиям труда, обладать высоким профессионализмом, конкурентоспособностью, являются одной из проблем, от решения которой во многом зависит конечный результат деятельности кафедр физического воспитания. Профессиональная направленность образовательно-воспитательного процесса по физической культуре должна быть включена во все разделы программы, выполняя связующую, координирующую и

активизирующую функции. Основной задачей является формирование физических, физиологических и психических качеств, способствующих достижению и поддержанию достаточной готовности к успешной профессиональной деятельности. Возможности технологизации физической культуры студентов в современных условиях полностью зависят от квалификации преподавательского состава кафедр физического воспитания и в значительной степени определяются наличием учебно-методического, программного обеспечения и достаточной материально-технической базой.

# **Харитонов Е.В. Перспективы развития физической культуры в контексте перехода на многоуровневую систему высшего образования**

**ГОУ-ВПО Уральский Государственный Технический Университет-УПИ, г. Екатеринбург**

В июне 1999 года в Болонье состоялась конференция министров образования, в которой 29 представителей европейских стран подписали совместное заявление, что послужило началом «болонского процесса» европейской системы образования. Согласно этому документу к 2010 году будут определены основные положения по созданию общеевропейского пространства высшего образования.

Речь идет о разработке новых образовательных программ подготовки специалистов, которые не только в полной мере учитывали бы социальные запросы общества, но и отражали бы общие требования, которые формируются и в международном образовательном пространстве.

Можно выделить несколько основных положений Болонского процесса:

1. Обеспечение совместимости уровней образования, что предполагает введение многоуровневой системы высшего образования.
2. Сопоставимость степеней посредством разработки единого стандарта.
3. Определения объема полученных знаний в зачетных кредитных единицах.
4. Повышение качества образования, направленного на усиление конкурентоспособности вузов и подготовку высококвалифицированных специалистов, связанных, прежде всего, с прохождением процедуры аккредитации, как вузов, так и учебных программ.

В России на данный момент существует система высшего профессионального образования, которая состоит из двух образовательных подсистем: непрерывной подготовки дипломированных специалистов (срок обучения - 5 лет) и двухступенчатой, обеспечивающей реализацию образовательных программ по ступеням высшего профессионального образования с присвоением выпускнику степени (квалификации) "бакалавра" (срок обучения - 4 года) и «магистра» (срок обучения – 5 лет).

Реализация этих подсистем в РФ осуществляется по следующим схемам:

- независимые траектории обучения по подсистемам (бакалавров и специалистов);
- совмещенные траектории обучения на первом этапе (с 1-го по 2-й или 3-й курс) с последующим разделением потоков специалистов и бакалавров на старших курсах, чему способствуют государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования, введенные в 2000 году;

Обратимся к профессиональной области "Физическая культура и спорт", в которой в настоящее время активно развивается идея о новом функциональном назначении в формировании личности, ее мировоззрения, развития адаптивных

способностей. Существенной представляется подготовка кадров для научно-исследовательских учреждений разного типа, основной ориентацией которых признается диагностика инновационных процессов в области образования. Необходимо учитывать и региональные особенности в подготовке кадров. Перечень образовательных программ в многоуровневой системе подготовки можно значительно расширить, принимая во внимание задачи в подготовке педагогов с учетом конкретных региональных программ развития образования, что позволит обеспечить опережающее формирование кадровых ресурсов для регионов.

На современном этапе актуальным становится вопрос разработки целевых программ для студенческой молодежи, нуждающейся в коррекции и развитии физического и психического здоровья. Состояние студентов стало в последнее время предметом пристального внимания Министерства образования и науки РФ. По программам министерства разработана серия аппаратно-программных средств, аппаратных комплексов, экспертных систем для диагностики и коррекции психофизиологических резервов систем организма.

В связи с низким уровнем состояния здоровья граждан РФ в ряде вузов началась подготовка специалистов по культуре здоровья (разработан стандарт по специальности «Культура здоровья»). Будущие педагоги приобретают знания, которые помогут организовать физическое воспитание с учетом психолого-педагогических, медико-биологических, социологических факторов.

В рамках перехода к общепринятой мировой системе высшего образования, предмет «Физическая культура» также должен претерпеть существенные изменения. На первой ступени многоуровневого образования (бакалавриат) предполагается подготовка педагогов для практической деятельности в спортивно-оздоровительных учреждениях, общеобразовательных школах, ДЮСШ. На втором уровне (магистратура) – подготовка научно-исследовательских и организационно-управленческих кадров, которые станут преемниками в НИИ физической культуры, высших учебных заведениях, государственных органах управления. На данный момент курс обучения подготовки квалифицированных кадров не включает специальной педагогической практики, в процессе которой прививают навыки чтения лекций студентам, проведения семинарских занятий, что не развивает в должной мере творческий потенциал будущего педагога.

В рамках основных положений Болонской декларации изменения должны касаться не только организации учебного процесса, но и содержания учебных дисциплин.

Вместе с тем, несмотря на то, что значимость физической культуры в оздоровлении общества признается на государственном уровне и является важной составляющей учебных планов в вузах, происходит снижение статуса физической культуры в вузах, и при переходе на многоуровневую систему образования, выделение данного направления в виде обязательного компонента может не состояться.

Тем не менее, одним из направлений современного развития физической культуры, по нашему мнению, должна стать переориентация учебного процесса

на профессионально-прикладную подготовку студента. Это касается не только подготовки будущего специалиста по физической культуре и спорта, но учащихся других специальностей.

Несомненно, что переход на общеевропейскую систему образования состоится уже при новых стандартах.

В предлагаемом проекте стандартов следующего поколения отражены принципы:

1. Принцип модульно-дисциплинарного подхода. При составлении стандартов данный принцип позволит в зависимости от конкретного профиля менять соотношения курсов внутри модуля, название курсов, а также позволит углублять или расширять их содержание.

2. Принцип расширения профильности в подготовке, который соотнесен с принципом лично ориентированного обучения.

3. Принцип ориентации на фундаментальность и профильность образования специалиста по физической культуре.

4. Признание необходимости фундаментальности в образовании специалиста. В многоуровневой подготовке идея фундаментальности образования реализуется через цикл общепрофессиональных дисциплин, которые являются основой фундаментальной подготовки специалиста по физической культуре, формируют систему знаний и умений для продуктивной профессиональной деятельности в области физической культуры.

Таким образом, очевидно, что в связи с переходом на общепринятую европейскую систему высшего образования в условиях работы по новым стандартам, необходимо пересмотреть цели, задачи, организацию и содержание предмета «Физическая культура» в высших учебных заведениях.

# **Шумилина Н.С. Потенциал этической культуры в системе физкультурного образования**

**Российский государственный торгово-экономический университет  
(Оренбургский филиал), г. Оренбург**

В современном обществе образование стало одной из самых обширных сфер человеческой жизни. Заметно повысилась роль образования: от его направленности и эффективности сегодня во многом зависят перспективы развития человечества. В последнее десятилетие мир изменяет свое отношение ко всем видам образования.

В современный период остро стоят вопросы модернизации физкультурного образования, которые, как и в образовании в целом, связаны прежде всего с реализацией его гуманизирующей и культуuroобразующей функций, направленных на высокое духовно-ценностное, общекультурное и профессиональное развитие личности студентов (3, с. 18).

Технологическое обучение, игнорирующее духовно-нравственную сущность человека, даже при наличии соответствующих знаний, сегодня уже не способно обеспечить всестороннюю самореализацию человека, являющуюся главным показателем его культуры.

В данной статье нас интересует место нравственно-этического в физкультурно-спортивной деятельности и ее роль в формировании профессионально-этической культуры личности.

Творческий поиск в этом направлении детерминирован необходимостью разрешения противоречия между требованиями государственного образовательного стандарта к формированию и развитию этической культуры и традиционным подходом к организации учебного процесса.

В современный период должна произойти концептуальная смена взглядов на сущность физической культуры в направлении понимания ее как явления духовно-физического. Именно духовное в человеке формирует его.

О революционных изменениях в сфере физической культуры, таких, как: культурно-воспитательная, нравственно-этическая, научно-биологическая как новая ступень НТР и научно-психологическая в своей книге предвосхитил В.К.Бальсевич (1988).

От нравственно-этической революции можно ожидать таких изменений в сфере физической культуры, которые будут способствовать формированию нового отношения к ее ценностям. Эти ценности все в большей мере будут рассматриваться с позиций необходимости наиболее полной сочетаемости общественного и личного интереса. При этом в основу оценок уровня физической культуры человека будут положены не только сегодняшние, сиюминутные требования, а также долгосрочные, отдаленные результаты физической активности, обуславливающие успешную деятельность человека в течение возможно более длительного периода жизни. Нравственно-этическая революция существенно изменит весь облик физкультурной и спортивной

жизни, наполнив ее новым, в высшей степени гуманистическим содержанием, устранив из нее все агрессивное, ложнопредстижное, эгоцентричное (1, 187).

Л.И.Лубышева, (1992) теоретически обосновала физкультурное воспитание с позиции общекультурного контекста. В нем воспитание происходит через ценностный потенциал культуры, в том числе и физической.

Содержание физкультурной деятельности, включающей в себя потребностно-мотивационный, ценностно-ориентационный, познавательный и телесно-двигательные компоненты, является определяющим для приобщения человека к ценностям физической культуры (3, с.20).

Цель физкультурного воспитания – формирование физической культуры личности. Физические качества, двигательные умения и навыки, спортивные достижения есть лишь внешняя форма физической культуры. Ценность их определяется уровнем развития самого человека, его личности, достигаемым в процессе духовной практической деятельности (с использованием методов слова, диалогичности процесса обучения и др.) субъектов учебно-педагогического процесса, в связи с осмысливанием физического упражнения как главного элемента физкультурной деятельности.

Физические упражнения в системе физического воспитания в основном были направлены на воспитание физического в человеке, хотя в теоретическом плане всегда указывалось их воздействие на его духовное развитие, на практике лишено опоры на принципы культуросообразности. Это не способствовало эффективному формированию личности человека, его осознанному отношению к культуре физической как ценности. Необходим переход от теории воспитания к теории культуры физического в человеке. В ней как учебной дисциплине не произошло качественно нового, методологического приращения знания, а акцент традиционно смещается на двигательную сторону человека при существенной недооценке потенциальных возможностей физической культуры в формировании духовно-ценностной стороны человека (3, 21).

Теория физической культуры в своих содержательных аспектах должна базироваться на рассмотрении физической культуры как явления духовно-физического. И в неосознании этого на уровне как общества, так и отдельной личности заключаются все трудности, связанные с ее формированием.

Немаловажную роль играют приобретенные в физкультурно-спортивной деятельности этические качества в профессиональной деятельности.

Философы, педагоги и психологи, развивая свои научные теории, не могли обойти вниманием формирование и рассмотрение этической модели человека. Многие из них задавались вопросом о том, как же реализовать эту модель в действительности. Большею частью человек должен отражать в себе лучшие качества личности и являться образцом для подражания.

С развитием той или иной профессии формируются профессиональные нормы, правила, требования по отношению к представителям данной сферы деятельности ( 2). Эти требования включают в себя и необходимые знания, умения, навыки, и определенные личностные качества, нормы отношений к различным составляющим профессиональной деятельности. Все это отражается

в содержании профессиональной культуры, которая представляет собой степень овладения данными нормами.

Составляющей профессиональной культуры является этическая культура, в которой закреплены нравственные требования к личности специалиста. Профессионально-этическая культура полифункциональна. Профессионально-этическая культура специалиста является единством процесса создания профессионально-этических ценностей процесса освоения этих ценностей (выполняет аксиологическую функцию). Профессионально-этическая культура специалиста представляет собой систему профессионально-этических качеств, являющихся регулятором социальных отношений (выполняет регулятивную функцию). Профессионально-этическая культура выполняет и нормативную функцию. Как и в общей этической культуре, в профессионально-этической культуре существуют простейшие представления о том, как должно поступать зафиксированные в нормах.

Существуют два пласта проявления нравственных регуляторов в профессиональных отношениях. Первый дает знать на уровне внешней этической культуры поведения, что проявляется, например, в этикетной вежливости, тактичности, второй выявляется на уровне глубинного внутреннего понимания нравственных категорий и представлений, перешедших в убеждения, например, представлений о добре и зле, профессиональном долге. Осмысленные, принятые и перешедшие в убеждения этические категории составляют внутреннюю профессионально-этическую культуру.

Профессионально-этическая культура личности представляет собой систему профессионально важных нравственных ценностей, ставшими убеждениями личности. Непременным условием успешной реализации профессионально-этической культуры является владение технологией профессионального взаимодействия и общения. Объективными показателями наличия профессионально-этической культуры могут служить и определенные качества личности, и поведение, согласованное с требованиями профессионально-этического кодекса.

Этические ценности составляют содержание внутренней нравственной культуры личности. В иерархии ценностей молодежи наиболее высокий ранг имеют этически значимые «ценности качества». Данные качества оказываются производными от уровня развития целого ряда способностей: прогностических, коммуникативных, креативных, эмпатийных, интеллектуальных, рефлексивных. Среди таких качеств: общительность, доброжелательность, тактичность, толерантность, справедливость, стремление понять другого, любознательность, уверенность в себе, своих знаниях и действиях, принципиальность, решительность, чувство меры, творческая активность.

В последнее время просматривается незначительная тенденция к повышению некоторых утраченных нравственных ориентиров, таких как порядочность, честность, чувство собственного достоинства. Возможно, это начало именно тех «революционных изменений», о которых говорит В.К.Бальсевич.



Итак, этическая культура личности – это усвоенный совокупный социальный опыт человечества, выраженный в научной теории и способах научного мышления. Это не только знание необходимых наук, философии, культуры, религии, но и определенный уровень мировоззрения и миропонимания.

Мы определяем этическую культуру как систему нравственных ценностей, ставшими внутренними убеждениями личности. Показателями наличия этической культуры могут служить определенные качества личности и поведение, сформированные в том числе и в физкультурно-спортивной деятельности, так как физическая культура направлена на гармоничное духовное и физическое развитие человека, являющегося базовым слоем, интегрирующим звеном культуры.

#### Литература.

Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. –М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

Лосев А.Ф. Этика как наука. //Человек. – 1995.

Николаев Ю.М. От идей П.Ф.Лесгафта к современной теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2006, № 9, с. 18- 21.