

Секция. 27

**Физическая культура в обще-
культурном аспекте и в повышении
качества подготовки специалистов**

Содержание

Секция 27. Физическая культура в общекультурном аспекте и в повышении качества подготовки специалистов.....	4
Акимов А.И., Еремеев С.Н. Некоторые аспекты профессионально – прикладной физической подготовки.....	4
Андронов О.В., Подкопаева О.В. Психологическая подготовка студентов – пловцов Оренбургского государственного университета.....	11
Баженов Е.А. Развитие силы у студентов.....	15
Баранов В.В. Современные задачи физического воспитания в вузе.....	19
Баранов В.В., Малютина М.В. Физическая культура в формировании культуры здоровья студентов.....	22
Баранов В.В., Насыров Р.Ф. Воспитание ценностного отношения к физической культуре у студентов вуза (на материале гиревого спорта).....	29
Баранов В.В., Богданов А.В. Формирование физического и нравственного здоровья студентов (на материале футбола).....	35
Бешенцева М.А., Холодова Г.Б. Двигательная активность студентов – проблема и перспективы развития.....	40
Боброва Г.В., Горшенина И.В. Влияние направленного развития избранного физического качества на общую физическую подготовку студенток.....	45
Бударников А.А. Педагогические условия развития гуманитарной культуры будущих специалистов физического воспитания	49
Величко Т.И. Физическое самовоспитание и самосовершенствование студента в вузе.....	53
Величко Т. И., Орлова И. А. Физическая культура как один из факторов сохранения и укрепления здоровья, развития личности подрастающего поколения..	57
Витун Е.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов вуза.....	61
Гилазиева С.Р. Физическая культура личности как один из показателей качества подготовки специалистов.....	68
Еремеев С.Н. Сущность физкультурной компетентности и ее связь с категориями педагогической науки.....	75
Кабышева М.И. Социальная и педагогическая значимость тренировки устойчивости человека к укачиванию.....	81
Коровин С.С., Тиссен П.П. Профессиональная физическая культура функции в системе профессионального образования.....	87
Матвеев Ю.В., Черкесов В.М. Пути повышения эффективности учебно—тренировочного процесса по баскетболу в вузе.....	93
Митина Т.С. Физическая культура в общекультурном аспекте и в повышении качества подготовки специалистов.....	98
Михеева Т.М. Повышение уровня игрового взаимопонимания в баскетболе в процессе развития коммуникативных способностей.....	103
Попов М.П. Исследование психологической готовности юных прыгунов на батуте к тренировочной и соревновательной деятельности.....	110
Популо Г.М., Никитин К.В. Физическая культура в учебно-воспитательном процессе вуза.....	113
Сегорских А.П. Физическая культура в образе жизни студентов.....	120
Семенова И.В. Здоровьесбережение—как направление физической культуры студентов технических вузов.....	124
Созинова Т. В., Никитин К. В. Физическая культура в обществе и в повышении качества подготовки специалистов.....	128

Степанова М.В. Ценностное отношение современных студентов к физической культуре и спорту.....	134
Тарасов М.А., Смородин В.В. Методические особенности тренировки тяжелоатлетов.....	138
Холодова Г.Б., Бешенцева М.А. Методический аспект организации практических занятий по легкой атлетике в вузе.....	143
Шумилина Н.С. К вопросу формирования этической культуры студентов.....	147

Секция 27. Физическая культура в общекультурном аспекте и в повышении качества подготовки специалистов

Акимов А.И., Еремеев С.Н. Некоторые аспекты профессионально – прикладной физической подготовки

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Целью профессионально-прикладной физической подготовки является достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Задачи ППФП - приобретение, воспитание, и формирование прикладных: знаний, психофизических качеств, специальных умений и навыков.

В профессионально-прикладной физической подготовке наиболее конкретно воплощается принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности. Хотя этот принцип распространяется на всю социальную систему физического воспитания, именно в профессионально-прикладной физической подготовке он находит своё физическое выражение.

В качестве своеобразной разновидности физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Иначе говоря, это в своей основе процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит, профессиональная деятельность.

Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путём систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определённом отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма.

Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития индивида в процессе жизнедеятельности (в частности, о закономерностях взаимовлияния адаптационных эффектов в ходе хронической адаптации к тем или иным видам дея-

тельности, переноса тренированности, взаимодействия двигательных умений и навыков, приобретаемых и совершенствуемых в процессе тренировки и освоения профессии). Опыт практического использования этих закономерностей и привёл в свое время к становлению особой разновидности физического воспитания – профессионально-прикладной физической подготовке.

С накоплением положительного практического опыта и научно-исследовательских данных в соответствующих сферах сложилась целая профилированная отрасль физической культуры – профессионально-прикладная физическая культура, а педагогически направленный процесс использования её факторов занял важное место в общей системе образования.

В настоящее время ППФП осуществляется, прежде всего, в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в высших учебных заведениях, в системе научной организации труда в период основной, профессиональной деятельности, когда это необходимо по характеру и условиям труда.

Необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения ППФП в систему образования определяется главным образом следующими причинами и обстоятельствами:

Во-первых: время, затрачиваемое на освоение современных практических профессий, и достижений профессионального мастерства в них продолжает зависеть от уровня функциональных возможностей организма, имеющих природную основу, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретённых им двигательных умений и навыков.

Не случайно, например, выпускники вузов, прошедшие основательный курс ППФП зачастую получают более высокий профессионально-квалифицированный разряд по специальности, чем учащиеся, не прошедшие, по разным причинам, такой подготовки; последние, как правило, и медленнее адаптируются к условиям профессиональной деятельности на производстве; ППФП в этом отношении служит одним из факторов сокращения сроков овладения профессией одной из гарантий качества её освоения;

Во-вторых, производительность многих видов профессионального труда, несмотря на прогрессирующее убывание доли грубых мышечных усилий в современном материальном производстве, прямо или косвенно продолжает быть обусловленной физической дееспособностью исполнителей трудовых операций, причем не только в сфере преимущественно физического труда, но и ряде видов трудовой деятельности смешанного (интеллектуально-двигательного) характера, как у наладчиков машинных устройств, монтажников, строителей и т.д.; в целом – же нормальное физическое состояние, без которого не мыслится здоровье и эффективное функционирование, остается важнейшей предпосылкой устойчиво высокой плодотворности любого профессионального труда;

В-третьих: перспективные тенденции общесоциального и научно-технического прогресса не освобождают человека от необходимости постоянно совершенствовать свои деятельностные способности, а их развитие в силу естественных причин неотделимо от физического совершенствования индивида.

В качества основных средств ППФП используют довольно разнообразные формы физических упражнений из числа тех, которые сложились в базовой физической культуре и спорте, а также упражнения, преобразованные и специально конструируемые применительно к особенностям конкретной профессиональной деятельности (как специально - подготовительные).

Было бы ошибкой считать, что адекватными средствами могут служить только упражнения, аналогичные по форме профессионально-трудовым двигательным действиям. Сводить лишь к ним средства ППФП, как это делалось в своё время в попытках приблизить физическую культуру к трудовой практике путем простой имитации в занятиях физическими упражнениями отдельных трудовых действий, например, слесаря, молотобойца, землекопа и т.д., - значит исказить самую её суть. Особенно мало пригодным такой подход стал в современных условиях, когда для многих видов трудовой деятельности характерны микродвижения, локальные и региональные двигательные действия, сами по себе ни в коей мере не достаточные для оптимального развития двигательных способностей.

Вместе с тем это не значит, что в современной ППФП вообще нецелесообразно моделировать определенные особенности трудовой деятельности. Однако моделирование не сводится здесь к формальной имитации трудовых операций, а предполагает преимущественное выполнение упражнений, позволяющих направленно мобилизовать (эффективно проявить в действии) именно те профессионально важные функциональные свойства организма, двигательные и сопряженные с ними способности, от которых существенно зависит результативность конкретной профессиональной деятельности. При этом бывает целесообразно воспроизводить и существенные моменты координации движений, входящие в состав профессиональной деятельности, но при условии, если соответствующие упражнения могут дать образовательный, развивающий или поддерживающий тренированность эффект как действенные средства реализации хотя бы некоторых из задач, преследуемых в ППФП. Главным образом в силу такого моделирования особенностей профессиональной деятельности состав средств ППФП и приобретает свою специфику.

Значительная часть упражнений, используемых в качестве средств ППФП, представляет собой обще (широко) - прикладные упражнения. Таковыми правомерно считать те упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности (часто при выполне-

нии действий вспомогательного характера) или в экстремальных условиях, вероятных в ней. Естественно, что особое место непосредственно прикладные упражнения занимают в ППФП тогда, когда она строится применительно к профессиональной деятельности, включающей в большом объеме двигательную активность в форме основных, необходимых в обыденной жизни двигательных действий (ходьбу и другие циклические действия по преодолению пространства, поднимание и переноску грузов и т.д.), когда эффективность профессиональной деятельности прямо зависит от разнообразия двигательных навыков, а также когда для адекватных действий в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности нужны специализированные сложные двигательные навыки (навыки плавания, ныряния и спасения, утопающих у представителей флотских профессий, и т.д.). Состав средств ППФП в таких случаях, наиболее специфичен.

Менее специфичны те средства ППФП, которые используются преимущественно для воспитания физических качеств и производных от них способностей, так или иначе влияющих на эффективность профессиональной деятельности и обуславливающих ее воздействие на человека. Ведь при осуществлении задач по их воспитанию нужно руководствоваться закономерностями не только прямого, но и косвенного переноса тренировочного эффекта упражнений, используя и общий (неспецифический) эффект адаптации к различным видам мышечной деятельности и средовым факторам.

Так для воспитания двигательных-координационных способностей, в процессе ППФП используют широкий круг разнообразных по форме упражнений; для воспитания общей выносливости – аэробный бег и другие упражнения циклического характера; для повышения уровня работоспособности в деятельности, осуществляемой в условиях высокой внешней температуры, - различные виды упражнений, в процессе выполнения которых существенно возрастает температура тела и занимающийся вынужден длительное время противостоять функциональным сдвигам во внутренней среде организма (многократный повторный бег большой и субмаксимальной физиологической мощности и т.д.).

Например, для совершенствования профессионально важных качеств, характерных для инженерной профессии, рекомендуются подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, ручной мяч) и их элементы, выполняемые в усложненных и экстремальных условиях (без зрительного контроля, с определенным заданием) и др. Оптимальным следует считать 6-8-часовой недельный двигательный режим с 35-40%-ным содержанием ППФП на этапах освоения инженерной профессии, используя для этого утреннюю гимнастику, физкультурные паузы, программные занятия по физическому воспитанию, дополнительные и факультативные занятия по спортивным играм и другие вне учебные мероприятия.

Целесообразно использовать на занятиях игровой и соревновательный методы, а для повышения эффективности урочных форм занятий проводить их по методу круговой тренировки с применением различных средств физической культуры в целях воспитания основных (базовых) и профессионально важных двигательных качеств.

ППФП в таких случаях практически сливается с общей физической подготовкой, специализированной в какой-то мере в аспекте профессионального профиля, или спортивной тренировкой в соответственно избранном виде спорта.

Стремление профилировать физическую подготовку применительно к требованиям профессии выразилось в создании особой разновидности гимнастики – профессионально-прикладной гимнастики и культивировании профессионально-прикладных видов спорта. Типичные для них упражнения и методика их применения характеризуется, с одной стороны, моделированием формы и особенно существенных моментов координации движений, входящих в профессиональную деятельность, а с другой – более направленными и, в конечном счете, более высокими, чем в ней требованиями к двигательным и связанным с ними способностям.

В комплексе упражнений и методике профессионально-прикладной гимнастики преимущественно выражен аналитический подход, при котором последовательно конструируются необходимые формы движений, и осуществляется избирательно направленное влияние на определенные звенья опорно-двигательного аппарата, его морфофункциональные качества (в частности, силовые, подвижность в суставах, локальную и региональную статическую выносливость), причем исходя не только из требований, предъявляемых профессиональной деятельностью, но и необходимости профилактики возникающей в ходе неблагоприятных воздействий на физическое и общее состояние работника, на что направлены, в частности, гимнастические упражнения, предупреждающие и корригирующие нарушения осанки, обусловленные особенностями рабочей позы.

Придавая первостепенное значение собственно-прикладным упражнениям как факторам ППФП, не следует забывать, что ими далеко не исчерпывается вся совокупность действенных средств физической подготовки к избранной профессиональной деятельности. В зависимости от конкретно складывающейся индивидуальной системы физических упражнений и особенностей избранной профессии существенную роль в реализации задач, преследуемых в процессе ППФП, могут играть и средства общей физической подготовки. Выбор и применение их, насколько это возможно и целесообразно, следует специализировать с учетом специфики профессиональной деятельности, чтобы исключить отрицательный перенос на нее эффекта неадекватных упражнений (в частности, вероятный в тех случаях, когда в процессе физической подготовки вырабатываются или закрепляются навыки, вступающие в противоречие с на-

выками производственных операций по тем или иным ключевым моментам координации движений).

В целом вероятность отрицательного переноса сравнительно невелика, во всяком случае, значительно меньше (притом, что уровень двигательной активности в большинстве современных профессий невысок), чем вероятность положительного интегративного влияния на дееспособность систематически используемых распространенных средств общей физической подготовки.

Целесообразно, несмотря на это, для усиления ее прикладной направленности отдавать предпочтение тем средствам, которые при прочих равных условиях с большим положительным эффектом содействуют увеличению функциональных возможностей организма, лимитирующих результативность профессиональной деятельности и сопротивляемость по отношению к неблагоприятным воздействиям, вероятным в конкретных условиях труда.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников по проблемам ППФП позволил сделать следующие выводы:

- 1 Необходимо изучить особенности профессиональной деятельности работников умственного и физического труда и определить особенности состава средств ППФП.

- 2 Определить профессионально-значимые физические качества, двигательные умения и навыки для студентов различных специальностей.

- 3 Выявить ведущие психические способности, психофизиологические функции, деловые и другие личностные свойства, обеспечивающие профессионализм и конкурентоспособность будущих специалистов.

- 4 Существует необходимость разработки и внедрения программы по физической культуре прикладной направленности для студентов различных специальностей многопрофильного вуза.

Список использованной литературы:

1 Жидких В.П. Исследования профессионально – прикладной физической подготовки студентов применительно к условиям производственной деятельности // Тезисы докладов Всероссийской научно – методической конференции по совершенствованию физкультурно-массовой и спортивной работы со студентами вузов. – Ижевск, 1983. – С. 84-85.

2 Жидких В.П. О системном подходе при подборе средств и методов профессионально – прикладной физической подготовки студентов // Тезисы докладов межвузовской научно – практической конференции: «Вопросы совершенствования урока физической культуры». – Воронеж, 1987. – С.31.

3 Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ. М, Высшая школа, 1982.

4 Кабышева М.И. Повышение предметной компетентности (на материале физической культуры студентов технического вуза). Дисс. канд. пед. наук, Калининград, - 2000.- 170с.

5 Каган В.И. , Сыченков И.А. Основы оптимизации процесса обучения в высшей школе. – М., - 1987. – 141с.

6 Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М., Высшая школа, 1985.

Андронов О.В., Подкопаева О.В. Психологическая подготовка студентов – пловцов Оренбургского государственного университета

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Психологическая подготовка студентов - пловцов ОГУ представляет собой педагогический процесс воспитания гармонически развитой личности, отвечающей современным социальным запросам и способной преодолевать психологические трудности, свойственные не только спортивной деятельности, но и профессиональной.

Основной задачей психологической подготовки является создание психической готовности спортсмена к продолжительному тренировочному процессу, предшествующему соревнованиям и, соответственно, непосредственно к соревновательной борьбе.

Тренировочный процесс предполагает решение множества проблем, связанных с адаптацией студентов к постоянным, систематическим, многолетним тренировочным нагрузкам. Тренировочная работа связана не только с перенесением нагрузок, но также и с целым рядом ограничений, обусловленных режимом учебного процесса, питания, сна, отдыха, проведения досуга, преодолением некоторых вредных привычек. Следует также отметить, что условия, в которых проходят соревнования, отличаются от условий тренировочных занятий. Эти отличия сводятся в основном к следующему: соревнования всегда значимы для спортсмена, так как на соревнованиях присутствуют зрители, СМИ, и деятельность участников соревнования приобретает общественную значимость. Соревнования — это всегда проверка на эффективность спортивной подготовки. В итоге суммарное воздействие соревновательных условий и учебного процесса вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения.

Целью нашего исследования было выявить и проанализировать предстартовые состояния студентов-пловцов на основе опроса (анкетирования).

Исследования проводились на базе УСК «Пингвин» со студентами-пловцами 1 — 4 курсов (всего 23 человека). Предлагалось ответить на вопросы анкеты, которые характеризовали их психическое состояние перед и во время соревнований.

Анализ проведенного исследования показал, что наиболее распространенная форма предстартового состояния у студентов-пловцов - «предстартовая лихорадка» (такое состояние отметили 13 человек из общего числа опрошенных). «Предстартовая лихорадка» характеризуется сильным возбуждением, нервозностью, неконтролируемыми движениями, рассеянностью, забывчивостью, неуверенным поведением, торопливостью, необоснованной суетливостью. Деятельность спортсмена в

этом случае частично дезорганизована: пловец теряет тактическую линию, чувство темпа, преждевременно выдыхается. Кроме того, наблюдаются некоторые изменения в физиологических процессах.

Респондентами было отмечено, что перед стартом они испытывали сильное возбуждение, ощущение слабости в нижних конечностях, значительное учащение пульса, позывы к мочеиспусканию. Семь пловцов-спортсменов, из общего числа опрошенных указали состояние «боевой готовности». Это, прежде всего, легкое возбуждение, нетерпеливое ожидание состязания, оптимальная способность к концентрации, самообладание в поведении, ощущение силы. Во время соревнований их действия отличались организованностью, правильностью ведения тактической «раскладки», четким выполнением технических элементов - старта, поворотов.

Как правило, у респондентов, для которых характерно состояние «боевой готовности», соревновательный результат достаточно высок. И только у троих студентов-пловцов, из общего числа опрошенных наблюдалось состояние предстартовой апатии. Пловцы, отвечая на вопросы анкеты, выделили такие состояния как вялость, медлительность, робость, упадок настроения, желание отказаться от состязания, усталость, неспособность начать работу, неспособность мобилизовать силы. После соревнований ими был отмечен неизрасходованный запас сил, соответственно соревновательный результат ниже ожидаемого.

Студенты - пловцы - 16 человек, из общего числа опрошенных, отметили наличие «раннего предстартового состояния», которое начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции.

Целью психологической подготовки студентов-спортсменов к соревнованию является формирование такого психического состояния, при котором они могут в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании с целью достижения максимально возможного результата.

Психологическая подготовка к соревнованиям делится на две основные части: общую и специальную психологическую подготовку студентов к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование психических качеств, которые необходимы студенту-пловцу для соревновательной и профессиональной деятельности.

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека.

Целью общей психологической подготовки является адаптация к соревновательной ситуации, совершенствование и оптимизация реактивности на специфические экстремальные условия спортивных соревнований.

Главная задача - научить пловца пользоваться наиболее универсальными приемами и методами, которые обеспечивают психическую готовность к деятельности в характерных для соревнований необычных экстремальных условиях:

- овладение способами саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активности, концентрации и распределения внимания;

- овладение приемами самоорганизации, мобилизации себя на волевые максимальные и физические усилия, научить приемам моделирования в тренировочных занятиях условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка в плавании тесно связана с воспитательной работой со студентами. Основными специфическими чертами спортивного характера являются: спокойствие (хладнокровие), уверенность в себе и боевой дух.

Специальная психологическая подготовка осуществляется в период предшествующий ближайшему соревнованию и предусматривает создание наивысшей психической готовности к спортивной борьбе в условиях данного соревнования.

Между общей и специальной подготовками могут проводиться специальные мероприятия, цель которых коррекция психических состояний пловца на заключительном этапе подготовки. Необходимость этих мероприятий возникает при отсутствии системы в общей психологической подготовке, они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее. Программа коррекции психических состояний представляет собой сокращенный вариант объединенных мероприятий заблаговременной и непосредственной психологической подготовки.

Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Тренировки в последние дни перед стартом должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная литература, любимое дело).

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Пловцы с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно; резкая разминка необходима для склонных к апатии. Спортсмен, знающий симптомы «предстартовой лихорадки» или «предстартовой апатии», может добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Такое самовнушение достигается сравнительно просто. Завершающим этапом всей

психологической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к прохождению дистанции. В это время основная задача заключается в максимальной сосредоточенности внимания, которое становится главным фактором. Из сознания должно исчезнуть все, что не относится к действиям в соревновании. Спортсмен должен научиться, не реагировать на внешние раздражители. Возникает состояние, названное К.С. Станиславским публичной отрешенностью.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

После введения в учебно-тренировочный процесс и, в частности, в предсоревновательную подготовку методов психорегуляции, шестнадцатью студентами-пловцами из общего числа опрошенных было отмечено снижение негативных реакций в предстартовом состоянии.

Таким образом, психологическая подготовка студентов-пловцов нашего вуза, которая проходит через все этапы образования, направлена на формирование студента, как специалиста высокого уровня. На формирование мотивов, которые побуждали бы к систематическим занятиям, к достижению высоких результатов, на воспитание трудолюбия, способности преодолевать трудности. На фоне тактической и технической подготовки психологическая подготовка способствует формированию гармонически развитой личности.

Список использованной литературы:

1 Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990. — 360с.

2 Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры [Текст]: / М.Я. Виленский // Теория и практика физ. культуры. — 1999. - №10. с. 2-5.

3 Курамшина, В. И. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. — СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374с.

4 Степанова, М.В. Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов [Текст]: / М.В. Степанова // Учебное пособие. — Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003- 108с.

Баженов Е.А. Развитие силы у студентов

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Научные исследования последних лет и многолетний практический опыт дали богатый фактический материал, на основе которого строится современная методика специальной силовой подготовки спортсменов. Однако надо отметить, что этот материал еще недостаточно обобщен, «проанализирован и осмыслен теоретически». И хотя современные атлеты достигли высокого уровня спортивного мастерства, это еще не дает оснований говорить о наличии детально разработанной методической системы специальной силовой подготовки. Они приходят к мастерству, в значительной мере за счет большого объема силовой работы и колоссальных затрат энергии. Ряд слабых сторон в организации специальной силовой подготовки касается подбора и использования ее средств.

Развитие абсолютной силы мышц.

Абсолютная сила характеризует предельное напряжение мышц человека, измеренное динамометром или наибольшим весом поднятого груза. Иными словами, абсолютная сила—это максимальное значение силы, проявленной в условиях изометрического напряжения или медленного движения с грузом. Можно назвать два основных метода развития абсолютной силы мышц: метод повторных усилий и метод кратковременных максимальных напряжений.

Метод повторных усилий заключается в повторном поднимании отягощения, вес которого постепенно увеличивается в соответствии с ростом силы мышц. Эффект такой тренировки представляется зависимым от проприоцептивных ощущений, которыми сопровождается медленное поднимание тяжести; от соответствующих приспособительных перестроек в организме, происходящих в результате сильного возбуждения нервных путей, идущих от мозга к мышцам; от увеличения количества возбужденных моторных единиц.

Значительное увеличение абсолютной силы мышц может быть обеспечено в равной мере методом повторных усилий и методом кратковременных максимальных напряжений, а также изометрическими напряжениями. Однако в каждом из них приобретаемая сила имеет специфическую окраску.

Развитие быстрой силы мышц.

Быстрая сила — понятие весьма обобщенное и условное. Сила, проявляемая в быстрых движениях, имеет много качественных оттенков, и между ними порой довольно трудно провести грань. Грубо дифференцируя, можно выделить две основные группы движений, требующих быстрой силы:

1) движения, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления;

2) движения, в которых рабочий эффект связан с быстротой развития двигательного усилия в условиях преодоления значительного сопротивления. Для первых движений абсолютная сила мышц не имеет существенного значения, тогда как для вторых ее величина играет определенную роль в рабочем эффекте.

При развитии быстрой силы в движениях ациклического характера ударного или метательного типа вес отягощения должен подбираться с учетом влияния его на характер выполнения упражнения.

Быстрая сила, проявляемая в скоростно-циклических движениях, характерна повторными напряжениями, которые разделяет фаза расслабления работающих мышц. В зависимости от характера специализируемого упражнения эффект быстрой силы в данном случае может определяться способностью нервно-мышечного аппарата к длительному сохранению качественных характеристик силы при том или ином темпе работы.

Таким образом, в развитии быстрой силы в скоростно-циклических упражнениях важное значение приобретает оптимальный вес отягощения темп движения и длительность работы. Вес отягощения и темп движения связаны обратно пропорциональной зависимостью, иначе говоря, увеличение груза приводит к снижению темпа и быстрому развитию утомления. Поэтому в каждом конкретном случае следует выдать их оптимальное сочетание исходя из характера специализируемого упражнения. При этом необходимо иметь в виду, что быстрота движений уменьшается при длительной тренировке в замедленном темпе и увеличивается при тренировке в оптимально быстром темпе. Критерием должна служить способность к правильному выполнению полного цикла движений, включающего требуемое напряжение и расслабление мышц. Причем темп движений должен постепенно увеличиваться, приближаясь к темпу специализируемого упражнения и даже превышая его, а время работы должно удлиниться.

Развитие силовой выносливости мышц.

Силовая выносливость характеризует двигательную деятельность, в которой требуется длительное проявление мышечных напряжений без снижения их рабочей эффективности. Силовая выносливость так же, как и быстрая сила, имеет ряд форм в зависимости от характера спортивной деятельности. В первую очередь следует выделить динамическую и статическую силовую выносливость.

Динамическая силовая выносливость типична для упражнений с повторными и значительными мышечными напряжениями при относительно невысокой скорости движений, а также для упражнений циклического или ациклического характера, где нужна быстрая сила. В последнем случае речь идет о специфической выносливости, имеющей значе-

ние главным образом для способности относительно долго выполнять специальную работу скоростно-силового и взрывного характера без снижения ее эффективности.

Статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с длительным удержанием предельных и субпредельных напряжений, а также умеренных напряжений, необходимых главным образом для сохранения определенной позы (например, в стрелковом спорте, беге на коньках). Развитию силовой выносливости присущи особенности, а следовательно, и основные методические положения тренировки, направленной на развитие общей выносливости. Отсюда эффект тренировки “на силовую выносливость” определяется в целом:

- 1) величиной нагрузки,
- 2) темпом движений,
- 3) продолжительностью работы и ее характером,
- 4) интервалами между тренировочными занятиями,
- 5) длительностью периода тренировки,
- 6) исходным уровнем развития силовой выносливости.

Таким образом, основным методом для развития силовой выносливости следует считать метод многократного повторения упражнения с отягощением различного веса. Вес отягощения определяется исходя из динамики, присущей специализируемому упражнению. Там, где требуются значительные усилия, следует использовать оптимально большой вес в сочетании с легким весом или с упражнениями, имитирующими режим основной спортивной деятельности. Там, где специализируемое упражнение связано с длительным проявлением умеренных усилий, целесообразна работа с легким весом в повторных сериях до утомления и “до отказа”.

Понятие тренирующего эффекта средств силовой подготовки.

Качественная и количественная характеристика тренирующего эффекта выступает соответственно как оценка его специфического выражения и величины прироста в уровне функциональных показателей организма спортсмена. И, наконец, стойкий и временный характер тренирующего эффекта оценивают длительность его сохранения.

В связи с этим возможны некоторые обобщения:

- 1. Тренирующий эффект любого средства снижается по мере роста уровня специальной физической подготовленности спортсмена, тем более достигнутого с помощью э
- Применяемые средства должны обеспечивать оптимальный по силе тренирующий эффект относительно текущего функционального состояния организма спортсмена.
- 3. Следы предыдущей работы изменяют тренирующий эффект любого средства
- 4. Тренирующий эффект комплекса средств определяется не только и не столько суммой раздражителей, сколько их сочетанием, порядком следования и разделяющим их интервалом.

- 5. Состав средств специальной силовой подготовки в целом должен включать комплекс специфических раздражителей, обеспечивающих формирование требуемой для данного вида спорта структуры силовой подготовленности с учетом конкретного уровня спортивного мастерства атлета.

Тренирующий эффект возникает в результате многократного и систематического повторения комплекса средств. Вся сумма содержащихся в нем специфических воздействий на организм спортсмена понимается как тренировочная нагрузка.

Существенными характеристиками тренировочной нагрузки являются: ее результирующий эффект (качественная и количественная оценка достигнутого уровня специальной работоспособности спортсмена), состав или содержание (комплекс применяемых средств), структура (соотношение средств во времени и между собой), объем (мера количественной оценки тренировочной работы) и интенсивность (мера напряженности тренировочной работы).

Далее состав и структуру, и объем и интенсивность целесообразно рассмотреть в качестве параметров управления тренировочной нагрузкой, результирующий эффект — как целевую функцию управления, а отношение объема нагрузки к достигнутому тренировочному эффекту — как критерий эффективности управления тренировочным процессом. Отсюда задача управления тренировочной нагрузкой заключается в достижении высокого тренировочного эффекта за счет рациональной организации состава и структуры нагрузки при ее оптимальном объеме и интенсивности.

Если теперь попытаться представить логическую последовательность, которой следует придерживаться как при практическом решении проблемы повышения эффективности методики специальной силовой подготовки, так и при выборе стратегии необходимого для этого научного поиска, то она укладывается в следующую принципиальную схему: режим — средства — методы — система — объем.

Баранов В.В. Современные задачи физического воспитания в вузе

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Усиление внимания государства к решению демографической проблемы, социальная направленность реализуемых в стране национальных проектов, повышает актуальность и востребованность физической культуры и спорта.

Программа строительства спортивных сооружений, целевая программа «Развитие физической культуры, спорта и туризма в Оренбургской области на 2006 – 2010 годы», требуют активизации и качественного роста физкультурно – образовательной работы среди населения.

Особая роль в этой работе отводится системе физического воспитания. В этой связи необходимо осветить проблемы и задачи физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности («Примерная учебная программа для высших учебных заведений»).

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно – практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно – спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Эффективное решение поставленных задач возможно при выполнении следующих условий:

- высокой степени осознания роли и значения физической культуры в жизни студента и будущего специалиста;

- состояние здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности студентов;
- наличие необходимого количества спортивных сооружений и инвентаря;
- наличие квалифицированных кадров для ведения учебного процесса.

В Оренбургском государственном университете созданы необходимые условия для качественной реализации задач учебной программы по дисциплине «Физическая культура».

В сентябре 2007г. был введен в эксплуатацию новый физкультурно-оздоровительный зал, состоящий из универсальной игровой площадки 36×18м. и тренажерного зала. Руководство университета выделило значительные финансовые средства, на которые были приобретены стойки и щиты для занятий баскетболом, соответствующие современным требованиям, универсальное информационное табло, силовые тренажеры, штанги, и многое другое для оборудования и оснащения физкультурно-оздоровительного зала, что позволило качественно улучшить учебный процесс студентов.

В планах университета на ближайшие годы – строительство современного стадиона с трибунами для зрителей, спортивными залами, беговыми дорожками, открытыми площадками для занятий баскетболом, волейболом, теннисом.

Основы физической культуры и спорта изучают около 10 700 студентов всех факультетов университета. Организацию учебного процесса обеспечивают более 50 квалифицированных преподавателей кафедры в их состав входят: заслуженный работник физической культуры Российской Федерации; заслуженный тренер России; мастер спорта международного класса; восемь мастеров спорта.

Ученую степень доктора педагогических наук имеет один сотрудник; 10 – являются кандидатами педагогических наук, ученое звание профессора имеет один человек, 5 – являются доцентами.

Два преподавателя кафедры в 2007г. защитили диссертационные проекты на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.

К сожалению, необходимо признать, что состояние здоровья молодежи, уровень физической подготовленности продолжают ухудшаться. Анализ результатов контрольных нормативов за последние 10 лет, показывает устойчивую динамику снижения показателей практически по всем видам. Не сокращается количество студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре на длительный срок.

Причин этого явления много, однако, хотелось отметить, что сегодня наметился перелом в сознании молодежи. Всё большее количество студентов понимают роль и значение физической культуры в формировании профессионально – важных психофизических и морально – волевых качеств будущих специалистов. Возникла и укрепляется по-

требность в построении основ собственного здоровья как фундамента для качественного, успешного и самодостаточного образа жизни.

Важное место в пропаганде физической культуры и спорта и привлечении студентов к систематическим занятиям отводится внеучебной спортивно – массовой работе, проводимой в университете в соответствии с федеральной целевой программой «Молодежь России».

В настоящее время на базе университета функционируют спортивные секции, в которых занимаются свыше 2 тысяч студентов и сотрудников по 24 видам спорта, включая и спортивно-технические. В 2000 - 2007 годах в секциях было подготовлено: 7 мастеров спорта международного класса, 26 мастеров спорта России, 102 кандидатов в мастера спорта и спортсменов 1 – го разряда.

Студенты - спортсмены университета участвуют и занимают призовые места в соревнованиях различного ранга.

Сборная университета по настольному теннису в составе: К. Скачкова, М. Гладышева, Г. Афанасьева, И. Лежнева участвовала в чемпионате Европы среди студентов, который проходил в Чехии 21 – 24 июня 2007г., и заняла командное второе место, а студент факультета экономики и управления К. Скачков стал Чемпионом Европы. К. Скачков и М. Гладышев вошли в состав сборной России и приняли участие в 27–х Всемирных студенческих играх.

Студент транспортного факультета Р. Гаджиев занял 3-е место на Чемпионате России среди студентов по боксу.

3-е место на Чемпионате России среди студентов по тхэквондо заняла студентка финансово – экономического факультета Е. Сарычева.

Хоккейный клуб «Газпром – Университет» по результатам игр команд I лиги класса «А» занял первое место в Чемпионате России Регион Поволжье, по хоккею с шайбой и получил путевку в Высшую лигу.

Ежегодно в университете проводятся традиционные массовые спортивные мероприятия посвященные «Дню здоровья», «Татьянинскому дню», матчевые встречи среди студентов, спартакиады: «Первокурсник», «Университет», «Бодрость и здоровье».

Наши спортсмены ежегодно участвуют в традиционных областных фестивалях студенческого спорта и во всех спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в г. Оренбурге. Это «Городская эстафета», «Лыжня России» и т.д. В свете вышеизложенного необходимо отметить, что повышение роли физической культуры и спорта в подготовке студентов выделено не только государством как значимая часть общей системы профессионального образования, но, что особенно важно, эта роль всё более осознается самими студентами.

Задача кафедры физического воспитания - уметь гибко и грамотно реагировать на изменения, происходящие в обществе, совершенствовать формы и методы учебного процесса, повышая его качество и эффективность.

Баранов В.В., Малютина М.В. Физическая культура в формировании культуры здоровья студентов

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

В условиях современных рыночных отношений, с учетом востребованности конкурентоспособных специалистов на одно из первых мест выходит проблема сохранения и укрепления здоровья каждого человека. К этому же выводу приводит переоценка ценностей, смена приоритетов в системе образования современной России.

Важность ориентации образования молодежи на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни отмечается в «Концепции формирования здорового образа жизни», в Президентской программе развития физической культуры и спорта в России, в Законе РФ «Об образовании».

Учеными-педагогами, социологами и политиками отмечается, что современная социально-экономическая ситуация и экологическое неблагополучие отрицательно сказываются на здоровье всего населения, особенно на здоровье молодежи и студенческой молодежи в том числе. Основными причинами ухудшения состояния здоровья, на наш взгляд, является низкая культура здоровья и культура здорового образа жизни, безответственное отношение к своему здоровью, низкое материальное обеспечение учреждений здравоохранения, спортивных и высших учебных заведений.

Исследователями отмечается также, что на всех уровнях образования молодежи и в системе высшего профессионального образования, отсутствует должное формирование культуры здоровья, здорового образа жизни, снижена мотивация к адекватному поведению, не в полной мере используется потенциал физической культуры в сохранении, поддержании и укреплении здоровья.

Что касается студенческой молодежи, то по данным студенческой поликлиники ГОУ ОГУ только 10 – 12 % студентов первых курсов не имеют отклонений в здоровье. Общая заболеваемость студентов ОГУ в целом составила 1231 на 1000 населения. Первичная заболеваемость (распространенность впервые выявленных случаев) составила 341 на 1000 населения. В структуре первичной заболеваемости прошлым периодам доминировали заболевания органов дыхания, мочеполовой системы, болезни костно-мышечной системы. Особое внимание в 2006 году было уделено анализу заболеваемости студентов на 1 и 5 курсах, что позволило сделать неутешительные выводы о негативных тенденциях в здоровье студентов за время обучения в университете. Так общая заболеваемость студентов первого курса составила 856 на 1000, первичная – 4,6 (при охвате профосмотрами в 76%). Для студентов 5 курса аналогичные показатели составили соответственно 2558 и 56 (при сопоставимом охвате – около

75%). Иными словами речь идет об увеличении относительного риска в 3 раза по показателю общей заболеваемости и в 12 раз – по показателю первичной.

Особую тревогу вызывает выявленный при этом относительно высокий уровень инфицированности вирусами гепатита В и С студентов. При этом разница между их распространенностью в популяции пятикурсников и первокурсников составляет 4,4 раза для гепатита С и 2,7 раза для гепатита В (Ю.А. Брудастов, 2007).

Как показал анализ ответов, большинство студентов не может адекватно оценить собственное здоровье. Около 82% юношей и девушек считают себя здоровыми. В то же время изучение медицинских карт свидетельствует о наличии у многих из них хронических заболеваний.

Становится очевидным, что проблема оздоровления студенческой молодежи через формирование культуры здоровья и здорового образа жизни является очень серьезной общегосударственной задачей.

В сознании современного человечества все явственнее осознается тот факт, что гармоническое развитие личности со всеми характерными признаками и с хорошим здоровьем, невозможно без полноценной физической культуры. Физическая культура является одной из сложноорганизованных систем социальной реальности.

Рассматриваемая как базовая часть общечеловеческой культуры, физическая культура обладает огромным потенциалом и располагает достаточным подбором средств и методов, направленных на укрепление, сохранение и поддержание здоровья на формирование культуры здоровья.

Учитывая, что одним из аспектов укрепления здоровья является физическая культура, мы обращаем особое внимание на то, что предмет "Физическая культура" входит в образовательный стандарт всех звеньев системы образования. По мнению профессора С.С.Коровина это говорит о том, что физическая культура имеет большое значение для гармоничного развития личности в онтогенезе.

Таким образом, можно говорить о том, что физическая культура имеет подлинно глобальный масштаб. Естественно, что в таких условиях усилилось внимание и к проблемам ее научного осмысления (Л.П. Матвеев, М.Я. Виленский, В.М. Выдрин, В.У. Агеевец, А.П. Матвеев, Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич, В.И. Лях, Ю.М. Николаев и др.).

Формирование культуры здоровья студентов в системе вузовского образования является обеспечением развития физического, психического и социального здоровья, что выступает важным компонентом гуманистического образования.

Здоровье человека складывается из трех основных составляющих: структурно-функциональных, физико-химических и психоэмоциональных, духовных компонентов.

В Большой медицинской энциклопедии здоровье характеризуется как состояние человека, когда функции его организма и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физического дефекта».

ЮНЕСКО делает заключение, что понятие здоровья включает в себя три составляющие: здоровье физическое (соматическое, телесное), здоровье психическое, здоровье нравственное.

Г.Л. Амосов полагает, что здоровье человека определяется количеством его, которое можно оценить максимальной производительностью органов при сохранении качественных пределов их функции.

Т.Ф. Орехова трактует здоровье как единство потенциала, заложенного в индивидах от природы, и тех достижений, которые являются результатом их собственной деятельности. В здоровье осуществляется единство генетического и благоприобретенного начал. Это дает нам возможность отнести здоровье и к педагогическим категориям.

По определению А.Г. Щедриной, человек – это неделимая система, составляющие части которой находятся в непрерывном взаимодействии.

А.Г. Щедрина считает, что здоровье есть целостное многомерное состояние, которое определяет пять основных факторов. Рисунок 1.



Рисунок 1. Факторное представление здоровья (по А.Г. Щедриной)

Приведенные на рисунке 1 показатели здоровья свидетельствуют о том, что характер проявления каждого из них зависит, прежде всего, от личности каждого студента, осознанности профессионального (учебно-го) поведения, приносящего либо укрепление, либо ущерб здоровью.

Рассматривая здоровье студенческой молодежи с позиций культурологического аспекта, мы подходим к процессу формирования культуры здоровья, как к проблеме профессионального образования, главной целью которого является формирование гармонически развитой личности будущего специалиста.

Среди ученых нет единого мнения в определении культуры здоровья.

Культура здоровья, по мнению Бароненко и Л.А. Рапопорта это степень совершенства, достигаемая в овладении теорией и практикой оптимизации жизнедеятельности человека, направленная на адекватную реализацию его генетического потенциала, укрепление и развитие резервных возможностей организма, с одной стороны, и оздоровление окружающей его биосоциальной среды - с другой, что в конечном итоге будет способствовать успешному выполнению функций индивида и прогрессу человечества в целом.

Культура здоровья – составляющая общей системы культуры, приобретающая ведущее значение среди глобальных проблем современности, определяющих будущее человечества. Это обусловлено тем, что эволюция возможна только в здоровом обществе, и говорит о неизбежности формирования культуры здоровья – индивидуальной и популяционной (массовой, государственной).

Культура здоровья впитывает в себя совокупность достижений человечества в разнообразных сферах – идеологии, образования и воспитания, быта, науки, искусства и литературы (Бароненко и Л.А. Рапопорта 2003).

В основе формирования культуры здоровья лежат как биологические, так и социальные принципы. К биологическим принципам относится учет индивидуальных особенностей студентов.

К социальным принципам относятся: эстетичность, нравственность, воспитание воли, самоограничение и т.д.

При рассмотрении проблемы формирования культуры здоровья студентов мы учитываем положения двух основных концепций культуры.

Согласно креативно-деятельностной концепции культуры, 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. Культура в науке рассматривается как признак деятельности, присущий ее высокому уровню развития. Человек формируется как личность, участвуя в различных видах деятельности. Это положение является методологическим для современной педагогики и психологии (А.Н.

Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, 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.

В.Л. Бенин, Л.Н. Коган и другие доказывают, что существует столько видов культуры, сколько существует видов человеческой деятельности.

В современных исследованиях рассматриваются различные аспекты формирования культуры здоровья и здорового образа жизни (Р.А. Ахундов, Е.В. Воронин, Т.Ю. Никифорова, Е.Г. Новолодская, Е.Г. Федосимов и др.).

Методологические основы формирования культуры здоровья личности рассматриваются в работах И.И. Брехмана, Э.Н. Вайнера, М.Я. Виленского, Г.К. Зайцева, В.Н. Ирхина, Э.М. Казина, Г.А. Калачёва, В.В. Колбанова, Г.А. Кураева, А.Г. Щедриной и др.

Содержательные и методические аспекты подготовки преподавателей к деятельности по обеспечению здоровья обучающихся исследовали А.С. Вульфович, О.И.Ковалёва, Л.Н. Овчинникова, Е.В. Осолодкова, Е.В. Перевозчикова, Л.Н.Скорова, Ф.И. Собянин, О.Л. Трещёва и др.

Проблема здоровья и безопасного образа жизни исследовалась учеными Ю.Л. Лисициным, Б.Н. Чумаковым, М.Б. Сулла, Г.К. Зайцевым, Л.Г. Розенфельд и др. Необходимость формирования позитивного отношения к здоровью, как требование сегодняшнего времени, как социальный заказ просвещению, рассматривают в своих работах многие известные ученые и руководители системы образования (В.И. Андреев, В.И. Загвязинский, В.В.Колбанов. М.Л. Лазарев, А.Н. Смирнов, Е.В. Ткаченко, В.М. Чимаров и др.).

Таким образом, мы можем констатировать наличие высокого уровня внимания к проблеме формирования культуры здоровья, обеспечения развития физического и психического здоровья студенческой молодежи в современной науке. Но результаты этих исследований, к сожалению, не находят должного практического воплощения. По-прежнему, вопросы сохранения, укрепления здоровья и формирования культуры здоровья студенческой молодежи рассматриваются и отчасти решаются на занятиях физической культуры и валеологии.

В то же время, большинство педагогических вузов РФ недостаточно готовит учителей - предметников, и будущих преподавателей физической культуры, в том числе, в плане дальнейшей преподавательской деятельности, ориентированной на формирование у обучающихся позитивного отношения к индивидуальному здоровью и безопасному поведению. У них недостаточно сформированы потребности выполнения этой деятельности. В связи с этим и многими другими причинами не удается полностью реализовать объективно существующий потенциал предмета «Физическая культура» в плане формирования у студентов культуры здоровья, позитивного отношения к индивидуальному здоровью, без-

опасному поведению вследствие отсутствия квалифицированных специалистов, недостаточной разработанности программ и времени, отводимого на изучение этих вопросов в Базисном учебном плане.

Таким образом, в ходе анализа проблемы формирования культуры здоровья мы выявляем противоречия между:

- растущими потребностями и требованиями общества во всех сферах жизни и деятельности человека и реальным состоянием его здоровья и поведения;
- потребностью в сохранении жизни и здоровья отдельной личности и неготовностью системы высшего профессионального образования к обеспечению высокого уровня культуры здоровья у каждого выпускника;
- наличием новых теоретических концепций формирования здоровья и культуры здоровья и недостаточной разработанностью и апробацией их в практике вузовского образования и соответствующих образовательных здоровьесберегающих моделей;
- - актуальностью в образовательном процессе предметов «Физическая культура» и «Валеология», недостаточной методической разработанностью и эффективностью на практике.

Необходимость разрешения указанных противоречий определяет актуальность проблемы формирования культуры здоровья студентов вузов.

Решение этой проблемы возможно, на наш взгляд, если будет осуществлено моделирование педагогических условий повышения эффективности формирования культуры здоровья студентов вузов. При этом процесс вузовского образования мы рассматриваем как целостную совокупность обучения, воспитания и развития студентов.

Учитывая вышеизложенное, мы полагаем, что эффективность формирования культуры здоровья студентов в системе вузовского образования может быть обеспечена при моделировании следующего комплекса педагогических условий в процессе физического воспитания:

1) здоровье студентов определяется и рассматривается как целостное единство структурно-функциональных, физико-химических и психологических, эмоциональных, духовных компонентов;

2) в процессе обучения обеспечивается формирование у студентов понятий, мотивации и навыков формирования культуры здоровья в соответствии с возрастными особенностями, ценностными ориентациями, морально-волевыми установками;

3) в практику вузовского образования студентов, в частности в практику физического воспитания, внедряется методика, обеспечивающая формирование информационной компетентности студентов, включающей:

- обучение методам формирования культуры здоровья;
- воспитание ответственного отношения к своему здоровью как к общественному достоянию, высшей социальной ценности;

- выработку основных гигиенических психофизиологических навыков;
- ознакомление с основными видами современных заболеваний и мерами их профилактики.

В конечном итоге формирование культуры здоровья студентов в вузовском образовании рассматривается нами как системообразующий компонент системы образования личности студентов.

Список использованной литературы:

- 1 Агаджанян, Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье [Текст] / Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208с.
- 2 Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- М.: Академия, 2001. – 152с.
- 3 Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст]: учебное пособие / В.В.Маркова.- Издательство центр «Академия», 2001. – 318с.

Баранов В.В., Насыров Р.Ф. Воспитание ценностного отношения к физической культуре у студентов вуза (на материале гиревого спорта)

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Интенсивное развитие передовых отраслей промышленности, компьютеризация и автоматизация различных сфер производства привели к значительному повышению уровня жизненного комфорта и резкому снижению двигательной активности большей части населения.

Проблему оздоровления общества практически невозможно решить лишь медицинскими и социальными мероприятиями, направленными преимущественно на лечение уже больных людей или улучшение среды обитания, но не на воспитание физической и валеологической культуры личности. Наиболее оправданным является путь усиления адаптационных возможностей организма, сохранение здоровья, гармонического развития личности молодого человека посредством регулярных занятий физической культурой и спортом, закаливания, рационального питания, соблюдения правильного режима, профилактики вредных привычек, т.е. здорового образа жизни.

Наиболее эффективным средством укрепления здоровья является физическая нагрузка. Движение в процессе нагрузки растормаживает клетки коры больших полушарий, усиливает циркуляцию воздуха, заставляет сердце работать эффективнее, а это ускоряет ток крови и лимфы по сосудам, что, в свою очередь, улучшает питание мышц и внутренних органов.

Бесспорно, здоровье человека определяется множеством влияний, однако среди этой части явлений, которая зависит от человека и может быть преобразована волей и настойчивостью, решающее значение принадлежит двигательной активности. Этот фактор в наиболее «очищенной» и концентрированной форме является основным средством физкультурного воспитания.

Два действующих начала содержат самые различные виды двигательной активности, используемые в занятиях физическими упражнениями: информацию и энергию. Работа мышц – не только механические действия, помогающие организму преодолеть силу тяжести. В каждом мельчайшем действии, в любом сокращении волокон, из которых состоят скелетные мышцы, в каждом натяжении связок сухожилий, источник нервных импульсов, направляющих по нервам в центральную нервную систему, а оттуда распространяющихся по всем без исключения внутренним органам. Работа мышц, таким образом – это источник информации, которую воспринимать каждый орган и каждая ткань организма. В результате этих импульсов улучшается состояние и повышается их жизнедеятельность. Рефлекторные влияния от сокращающихся мышц и дру-

гих звеньев двигательного аппарата (моторно-висцеральные рефлексы) оказывают трофическое, т.е. стимулирующее, повышающее работоспособность влияние на ткани и органы. В этом их исключительно важное значение для организма. Таким образом, мышца и весь двигательный аппарат представляют собой самый крупный орган чувств – ведь только мышцы составляют около 2/5 массы всего тела. Информация, возникающая в процессе мышечной деятельности, имеет жизненно важное значение.

Мышцы – это мощный генератор энергии, организующий накопление энергии во всех органах и тканях организма. Моторно-висцеральные рефлексы играют роль своеобразных «проводов», через которые тканям передаются стимулы, активизирующие энергетические процессы во всех тканях организма.

На основании вышесказанного можно утверждать, что одним из эффективных средств достижения целей физкультурного воспитания являются упражнения с гирями. Попробуем обосновать эффективность применения средств гиревого спорта на занятиях по физической культуре в вузе и выявить их резервы в воспитании ценностного отношения к физической культуре.

В примерной учебной программе по физической культуре для высших учебных заведений цель физического воспитания студентов сформулирована как формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели программой предусматривается решение следующих воспитательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности личности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Все эти задачи в той или иной мере можно эффективно решать с помощью средств гиревого спорта.

Упражнения с гирями развивают такие физические качества как сила, общая и силовая выносливость, ловкость, координация движений, гибкость; способствуют проявлению морально-волевых качеств занимающихся – целеустремленности, настойчивости, решительности.

Упражнения с гирями эффективно влияют на укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Обобщение накопленного опыта тренерско-преподавательской работы авторов позволило сформулировать следующие задачи профессионального физического воспитания студентов с использованием средств гиревого спорта в вузе:

1. Изучение и совершенствование рациональной техники выполнения упражнений с гирями;
2. Совершенствование и развитие комплекса физических качеств, включающего силу, общую и силовую выносливость, ловкость, гибкость;
3. Укрепление сердечно-сосудистой системы;
4. Закаливание;
5. Воспитание морально-волевых качеств, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям гиревым спортом, ценностного отношения к этому процессу;
6. Изучение методик самостоятельного развития физических качеств, поддержание в тонусе всех систем организма;
7. Умение организовывать и проводить занятия гиревым спортом, инструкторская и судейская практика;
8. Самоконтроль, диагностика самочувствия во время занятий;
9. Подготовка к участию в соревнованиях (для желающих).

В разрезе исследования проблемы воспитания ценностного отношения к физической культуре, мы условно подразделили образовательные задачи занятий гиревым спортом на три группы:

а) направленные на совершенствование двигательной деятельности, а именно: обучение студентов общим навыкам жизненно важных движений, формирование у них умений правильно планировать и эффективно осуществлять различные двигательные действия, воспитание готовности (установки) быстро и эффективно усваивать новые двигательные умения, которые могут пригодиться в дальнейшей жизни, в быту, в непосредственных сложных ситуациях и т.д.;

б) призванные вооружить студентов теоретическими знаниями и практическими умениями использовать средства ГС для укрепления здоровья, закаливания организма, построения правильного режима труда и отдыха, повышения работоспособности и др., т.е. приобщить к здоровому образу жизни;

в) направленные на развитие профессионально-прикладных способностей, основные компоненты которых характеризуются функционально-структурным сходством с соответствующими компонентами

профессиональной деятельности. Профессионально-прикладные способности, в отличие от специальных профессиональных способностей, являются условием сравнительно успешного выполнения широкого круга сходных видов деятельности.

К профессионально-прикладным способностям, эффективно развиваемым средствами гиревого спорта, могут быть отнесены:

1. Дифференцирование пространственных, временных, силовых характеристик движений руками и ногами;
2. Сила и специальная динамическая выносливость;
3. Общая выносливость;
4. Скорость двигательной реакции;
5. Распределение и переключение внимания.

От решения этих трех групп образовательных задач зависит ценностная ориентация студентов на занятия физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни. А именно: чем качественнее студенты усваивают соответствующие знания, чем глубже происходит у них развитие абстрактно-теоретического мыслительного компонента двигательной активности, тем выше результаты в формировании умений и навыков, развитие профессиональных способностей, воспитании ценностного отношения к занятиям физической культурой. Общеизвестно, что действенность средств физической культуры в значительной степени зависит от того, насколько сознательно, занимающийся выполняет физические упражнения и понимает их целевое значение.

Утверждение здорового образа жизни молодых людей сегодня рассматривается как одно из приоритетных направлений гуманизации высшего образования. Значимость формирования ценностных ориентации в аспекте рассматриваемой проблемы обусловлена необходимостью сохранения и преумножения здоровья студентов и совершенствования их физического, психического и социального благополучия. Здоровье и физическая работоспособность являются условием и базисом для раскрытия творческого потенциала личности, его профессиональной самореализации. От того, насколько эффективно удастся сформировать и закрепить ценностные ориентации на занятия физической культурой и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем образ жизни человека и его благополучие.

Логика внедрения аксиологического подхода в процессе приобщения студентов к знаниям с помощью средств гиревого спорта нами строились на основании двух теоретических позиций:

- Во-первых, только сформированное ценностное отношение к своему здоровью является главным гарантом его сохранности;
- Во-вторых, важнейшим фактором воспитания ценностного отношения к физической культуре является эмоционально-двигательная компонента. Специфика валеологических ориентаций и сложность их формирования заключаются в том, что они должны

быть выведены на уровень привычки ощущения удовольствия и радости от движения.

Исследование проблемы приобщения молодежи к здоровому образу жизни показало, что обязательным фактором этого процесса является воспитание особого отношения к собственному здоровью, которое выражается в сознании его ценности, а также в позитивно-эмоциональном стремлении к действиям по его укреплению.

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

Без необходимого объема двигательной активности человек не может успешно пройти все фазы созревания, не может реализовать в своей жизни все, что дано генетически, в виде задатков, и является предпосылкой насыщенной и активной жизнедеятельности.

Анализ научной литературы свидетельствует о том, что благотворный эффект занятий силовыми упражнениями особенно сказывается на состоянии мышечной и костной ткани, у хорошо тренированного человека мускулатура достигает 50 % массы тела (против 35-40 % у нетренированного). В мышцах повышается содержание белков, саркоплазмы и сократительного белка миозина. В тренированных мышцах усиливается сократительная способность, улучшается активное и быстрое их расслабление. Коэффициент утилизации кислорода мышцами у тренированных лиц выше, чем у нетренированных. Повышается возбудимость мышц. В результате увеличиваются сила и работоспособность мышечной системы.

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

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

Опыт показывает, что тренированный человек путем волевых усилий способен мобилизовать резервные силы организма, быстро переключиться на другую деятельность. Тренировка ведет к ограничению чрез-

мерной возбудимости нервной системы, что отражается на всесторонней деятельности человека (движения точны, четки, уверенны).

Наша опытная работа показала, что в процессе занятий гиревыми упражнениями большое значение имеют адапционно-трофические воздействия головного мозга через посредство вегетативной нерваии на функциональное состояние всех органов и систем организма. Организм молодого человека, адаптированного к систематическим физическим нагрузкам, характеризуется способностью быстро восстанавливать свою деятельность на более высоком уровне, что связано с функциональным совершенствованием центральной нервной системы в процессе тренировки, т.е. с выработкой связи на мышечную деятельность.

Баранов В.В., Богданов А.В. Формирование физического и нравственного здоровья студентов (на материале футбола)

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. На современном этапе физическая культура и спорт в высших учебных заведениях приобрели большую социальную силу и значимость. Ведь они являются не только эффективным средством физического развития студента, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности молодежи, разумной формой организации и проведения их досуга, но, бесспорно, влияют и на другие стороны студенческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций.

Чрезвычайная серьезность положения в этой сфере стала предметом озабоченности государственных органов на высшем уровне. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 октября 2002 года №1507-р была одобрена «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года», в которой развитие физической культуры и спорта среди детей, подростков и молодежи стало приоритетным направлением деятельности Госкомспорта России.

Кроме того, Правительством Российской Федерации утверждена федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы», целью которой является создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщения различных слоев общества (включая и студенческую молодежь) к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Исследования также свидетельствуют о том, что современная молодежь в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит».

Физическое воспитание – это процесс, являющийся составной частью общего воспитания личности, направленный на развитие, саморазвитие физической культуры человека. Таким образом, физическая культура является и целью, и одновременно важнейшим условием становления и саморазвития личности. В свою очередь под физической культурой личности понимается достигнутый уровень физического совершенства человека

и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков, специальных знаний в повседневной жизни.

Влияние спортивной деятельности на становление личности неоднозначно. Спортивная деятельность представляет широчайшие возможности для утверждения и выражения собственного «Я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, отражающему бесконечность потенциальных возможностей человека.

Сами спортсмены ценят в спорте и одну, и другую его сторону. Работа над собой, большие физические и волевые нагрузки, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимаются и осмысливаются спортсменами по-разному.

Занимаясь спортом, человек, в первую очередь, совершенствует и укрепляет свой организм, свое тело, свою способность управлять двигательными умениями и навыками.

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.

Можно утверждать, что высший смысл спорта в раскрытии способностей человека. И не только физических. Спорт делает человека естественнее, ближе к тому идеалу, когда сглаживается жестокое противоречие с мудростью природы, наделившей все живое радостью жизни.

Современное развитие общества ставит перед объединениями спорта еще одну задачу – профилактика преступности и наркомании, усиление пропаганды здорового образа жизни.

В спортивной педагогике накоплена обширная информация о том, как одновременно стимулировать лидерские качества и развивать сплочённость группы путем поощрения неформального общения и проведения «честных» игр и соревнований учащихся и студентов. В физическом воспитании, в развитии физической культуры личности важную роль играют не только сила, выносливость и другие физические качества, но и моральные и интеллектуальные качества. Более того, как показали специально выполненные исследования А.Л. Яковлева, между развитием физических, интеллектуальных и нравственных качеств имеется устойчивая корреляционная связь.

Доктор педагогических наук, профессор Ю.Г. Коджаспиров говорит об общественном значении профессионально-прикладной физической подготовки студентов, будущих бакалавров, магистров и др. специалистов различного профиля современного производства. Это связано с нарастающей тенденцией социально опасного снижения двигательной активности трудящихся в современном производстве. Под профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) ученым понимается специальное

направление физического воспитания, которое наилучшим образом обеспечивает формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

Цель и задачи ППФП обусловлены в первую очередь требованиями, предъявляемыми профессией. Специальные задачи ППФП – развитие физических способностей, отвечающих требованиям избранной профессиональной деятельности; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, которые необходимы в избранной профессии; повышение резистентности организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности; воспитание средствами физической подготовки необходимых морально-волевых качеств, требующихся в избранной профессии.

В целях совершенствования спортивно-массовой работы, духовного, нравственного и физического развития студентов в Оренбургском государственном университете проводятся спартакиады «Первокурсник» и «Университет» по игровым видам спорта, в том числе и по футболу.

В сентябре студенты первого курса разных специальностей участвуют в спартакиаде «Первокурсник» по футболу, выступая за сборные команды своих факультетов. По итогам данного спортивно-массового мероприятия лучшие игроки отбираются в сборную ОГУ по футболу и мини-футболу для участия в студенческих, городских, областных и всероссийских соревнованиях.

Эффективной формой воспитания нравственной и физически здоровой личности студента средствами спорта, по нашему мнению, является футбольный клуб. Данное объединение было организовано в 2003 году кафедрой физвоспитания ОГУ на базе электро-энергетического факультета ОГУ и создало благоприятные условия для решения целого ряда актуальных задач:

1. перенос доминанты стихийной активности студенческой молодежи из областей, связанных с проявлением асоциальной направленности и девиантного поведения, в сферу спортивного досуга;
2. укрепление здоровья и развития физических способностей студентов-спортсменов как массовая тенденция;
3. расширение сферы межличностного общения студентов за счет их участия в спортивных видах деятельности;
4. снижение уровня агрессивности за счет ее трансформации в спортивные соревновательные мотивации;
5. реализация механизмов взаимопроникновения массового и «студенческого» спорта.

Практическое решение перечисленных задач, изучение опыта развития студенческого футбольного движения и их теоретическое осмысление привело к созданию футбольного клуба ЭЭФ ОГУ.

Цель создания футбольного клуба – организация образовательного процесса, характеризующегося систематической плотностью соревновательной деятельности, обеспечивающей развитие физического и социального здоровья студентов, и приводящей к повышению уровня мастерства.

Концептуальной основой деятельности футбольного клуба явились следующие принципы:

- 1) принцип учета социальных условий и потребностей общества;
- 2) принцип природосообразности содержания образования;
- 3) принцип гармонического сочетания индивидуализации, дифференциации и вариативности образовательного процесса;
- 4) принцип самореализации и включенности воспитанников клуба в реальные социально значимые отношения;
- 5) принцип взаимосвязи педагогического управления и самоуправления при организации жизнедеятельности футбольной команды, клуба.

Интенсивность и эффективность образовательного процесса обеспечивается соблюдением личностно - деятельностного подхода, предполагающего:

- 1) дифференцированный подбор основных средств воспитания;
- 2) ориентацию на демократический стиль общения;
- 3) достижение заданных результатов на разных уровнях.

Проблема формирования здоровья и здорового образа жизни занимает одно из приоритетных мест в воспитательном процессе футбольного клуба. Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

По современным представлениям в здоровый образ жизни входят следующие составляющие:

1. исключение вредных привычек;
2. рациональное питание;
3. оптимальный двигательный режим;
4. закаливание организма;
5. личная гигиена;
6. положительные эмоции.

В настоящее время в футбольном клубе кафедры физвоспитания и электро - энергетического факультета ОГУ занимаются более 30 студентов. Создан судейский корпус из игроков футбольного клуба ОГУ, который обслуживает не только студенческие внутренние соревнования, но и соревнования городского, областного и регионального масштаба.

В целях популяризации мини-футбола, на электро - энергетическом факультете создан традиционный турнир на Кубок ЭЭФ ОГУ, посвященный «Дню энергетика». В котором каждая группа ЭЭФ выставляет свою команду и при поддержке своих болельщиков стараются стать обладателями

огромного переходящего кубка. Группа-победительница получает право выгравировать свое название на кубке и владеть им до следующего розыгрыша.

Цель деятельности студенческого футбольного клуба:

1. Программа «максимум» – создание из воспитанников ЭЭФ ОГУ команды, выступающей в Первенстве России по мини-футболу;
2. Программа «минимум» – постоянное участие в соревнованиях по футболу и мини-футболу различного уровня;
3. Обязательная программа – духовное, нравственное и физическое развитие студентов через занятия спортом.

Отсутствие нормальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса влияет на его эффективность, но это компенсируется большим объемом соревновательной деятельности студентов. Многочисленны формы работы клуба: учебно-тренировочные занятия, тренировочный матч по футболу или мини-футболу, товарищеская игра, официальные соревнования, сдача контрольных нормативов, сдача переводных экзаменов, посещение футбольных матчей взрослых команд, просмотр и анализ учебных фильмов.

Все больше студенты-воспитанники клуба, кроме борьбы, столь характерной для данного вида спорта, видят в нем искренность отношений, дружбу и доброжелательность между людьми. Спортивная, особенно соревновательная деятельность – лично значима, трудна. Она требует больших и физических сил. В жестком соперничестве, безусловно, полнее и ярче, чем в обыденности, проявляется и всякая человеческая личность, и каждая черта характера. Тут напряженнее выступают чувства, полнее проявляется воля. Именно, когда тебе трудно, ты весь раскрываешься в порыве. Следовательно, футбол – могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения.

Многолетняя практика существования футбольного клуба, практические результаты, жизнеспособность рожденных в футбольном клубе традиций свидетельствуют о правильности выбора руководства кафедры физвоспитания и электро - энергетического факультета ГОУ ОГУ. Именно благодаря их финансовой и моральной поддержке, наш студенческий футбольный клуб постоянно участвует в городских, областных, региональных, всероссийских и даже международных соревнованиях.

Бешенцева М.А., Холодова Г.Б. Двигательная активность студентов – проблема и перспективы развития

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Студенческая молодежь - особая профессиональная группа, а информационные и эмоциональные перегрузки, которым они подвергаются, очень часто приводят к срыву адаптационных процессов организма, за которыми следуют различные отклонения в состоянии здоровья. В основе здорового образа жизни студентов должна лежать культурная привычка к ежедневной двигательной активности в различных ее формах и повышение личной ответственности за уровень своего здоровья.

Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека необходима достаточная активность скелетных мышц. Работа мышечного аппарата способствует развитию мозга и установлению межцентральных и межсенсорных взаимосвязей. Двигательная деятельность повышает энергопродукцию и образование тепла, улучшает функционирование дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма. Недостаточность движений нарушает нормальную работу всех систем и вызывает появление особых состояний – гипокинезии и гиподинамии.

Современные исследователи для обозначения состояний ограничения мышечной деятельности наиболее часто используют два термина: гипокинезия и гиподинамия. Гипокинезия – это пониженная двигательная активность. Она может быть связана с физиологической незрелостью организма, с особыми условиями работы в ограниченном пространстве, с некоторыми заболеваниями и другими причинами. Термин «гипокинезия» обозначает длительное уменьшение объема движений в основном в крупных суставах. При этом наблюдается резкое уменьшение локомоторных актов и длительное снижение двигательной активности человека.

Существует и близкое понятие — гиподинамия. Это понижение мышечных усилий, когда движения осуществляются, но при крайне малых нагрузках на мышечный аппарат. Термин «гиподинамия» используют для характеристики снижения силы мышечных сокращений, их напряжения, тонуса и снижения тонуса всего комплекса длительного напряжения мышечной системы как во время работы, так и при стационарных положениях (нахождение в постели, невесомость). (3) В обоих случаях скелетные мышцы нагружены совершенно недостаточно. Возникает огромный дефицит биологической потребности в движениях, что резко снижает функциональное состояние и работоспособность организма. Как правило, гипокинезия всегда сочетается с гиподинамией.

Гипокинезия не щадит никого. У детей и подростков, юношей и девушек дефицит физической нагрузки приводит к искривлению позвоночника, дисгармонии фигуры, к увеличению веса тела, снижению перистальтики кишечника, увеличивая тем самым степень гнилостных про-

цессов в желудочно-кишечном тракте и усиливая поступление токсических веществ в кровь, что приводит к отравлению всего организма. Гипокинезия приводит к снижению реактивности организма и общей его утомляемости.

Мышечное голодание не менее опасно для человека, чем кислородное или недостаток пищи или воды. Если недостаток кислорода или пищи чутко улавливается организмом, вызывая тягостные ощущения, то двигательная недостаточность остается незамеченной, не вызывая сигналов о неблагополучии, и даже сопровождается ощущением комфорта.

Было показано влияние гипокинезии на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, выражающееся в снижении силы, выносливости и работоспособности различных групп мышц, нарушении координации и точности мышечных усилий. (4)

Ограничение движений вызывает сдвиги в организме, напоминающие те, которые возникают при старении.

Гипокинезия ведет к изменению антропометрических показателей веса, объема тела и, как следствие, к нарушению нервно-мышечных и нейрогуморальных функций организма. У лиц, испытывающих в процессе жизнедеятельности дефицит мышечной активности, также наблюдаются нарушения в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем (отмечается снижение жизненной емкости легких, максимального объема дыхания), общей приспособляемости к физической работе.

У лиц с малым уровнем двигательной активности снижается сократительная функция сердечной мышцы и скорость ее расслабления, ухудшается питание миокарда, нарушается регуляция ритма сердца. Длительное пребывание человека в условиях ограниченной мышечной активности приводит к увеличению ЧСС. Так, после 2-8 суток ЧСС увеличивается на 10 %, после 10-15 суток - на 21 %, после 30 суток - на 52 %. Тем самым гипокинезия увеличивает напряженность и снижает экономичность работы сердца. Сердце физически малоактивного человека отдыхает примерно на 20-30 % меньше, чем тренированного или ведущего более или менее активный образ жизни. (3)

Основная причина ухудшения функционального состояния сердца у физически малоактивных людей - снижение активности механизмов, регулирующих работу сердца. У малоподвижных людей в состоянии покоя и при нагрузке выброс в кровь адреналина гораздо выше, чем у тренированных. Сердце не может справиться с нагрузками, возрастающими при физических и эмоциональных напряжениях. В результате у нетренированных людей резко увеличивается потребность организма и сердца в кислороде не только при различных нагрузках, но и в покое. Из-за этого может развиваться гипоксия миокарда (недостаток поступления кислорода в мышцу сердца), ведущая к серьезным заболеваниям, вплоть до инфаркта миокарда. Ослабленные скелетные мышцы не могут в должной мере способствовать венозному возврату крови. Недостаточность или полное отсутствие их сокращений практически ликвидирует работу «мышечно-

го насоса», облегчающего кровотоки от нижних конечностей к сердцу против силы тяжести. Выпадение помощи со стороны этих «периферических сердец» еще более затрудняет работу сердца по перекачиванию крови. Время кругооборота крови заметно возрастает. Количество циркулирующей крови уменьшается.

При низких физических нагрузках и малом увеличении глубины дыхания при работе почти не помогает кровотоку и «дыхательный насос», так как присасывающее действие пониженного давления грудной полости и работа диафрагмы ничтожны. Все эти следствия пониженной двигательной активности вызывают в современном мире огромный рост сердечно-сосудистых заболеваний. (8)

При гипокинезии нарушается механизм регуляции сосудистого тонуса и деятельности всей сердечно-сосудистой системы. Исследования показали, что длительное уменьшение физической активности приводит к уменьшению массы сердца, обезвоживанию организма, изменению энергетического баланса. У спортсменов масса циркулирующей крови больше, чем у нетренированных людей.

Малоподвижный образ жизни отрицательно влияет на устойчивость организма к заболеваниям.

В центральной нервной системе гипокинезия вызывает потерю многих межцентральных взаимосвязей, в первую очередь, из-за нарушения проведения возбуждения в межнейронных синапсах, т. е. возникает асинапсия. При этом изменяется психическая и эмоциональная сфера, ухудшается функционирование сенсорных систем. Поражение мозговых систем управления движениями приводит к ухудшению координации двигательных актов, возникают ошибки в адресации моторных команд, неумение оценивать текущее состояние мышц и вносить коррекции в программы действий. (3)

В двигательном аппарате отмечаются некоторые дегенеративные явления, отражающие атрофию мышечных волокон – снижение веса и объема мышц, их сократительных свойств. Происходит падение мышечной силы, точности, быстроты и выносливости при работе (особенно статической выносливости). При локомоциях усиливаются колебания общего центра масс, что резко снижает эффективность движений при ходьбе и беге.

От неподвижности или малой подвижности страдают суставы.

Характер движения в суставе определен его строением. В коленном суставе ногу можно только сгибать и разгибать, а в тазобедренном суставе движения могут совершаться во всех направлениях. Однако амплитуда движений зависит от тренировки. При недостаточной подвижности связки теряют эластичность. В полость сустава при движении выделяется недостаточное количество суставной жидкости, играющей роль смазки. Все это затрудняет работу сустава. Недостаточная нагрузка влияет и на кровообращение в суставе. В результате питание костной ткани нарушается, формирование суставного хряща, покрывающего го-

ловку и суставную впадину сочленяющихся костей, да и самой кости идет неправильно, что приводит к различным заболеваниям. Но дело не ограничивается только этим. Нарушение кровообращения может привести к неравномерному росту костной ткани, вследствие чего возникает разрыхление одних участков и уплотнение других. Форма костей в результате этого может стать неправильной, а сустав потерять подвижность. (6)

Учебная деятельность студентов характеризуется напряженным умственным трудом. Смена умственного напряжения двигательной активностью поможет студентам избежать нервных перенапряжений, стрессов и чрезмерного поступления в кровь гормонов, которые при низкой двигательной активности не могут разрушаться так быстро, как это происходит при усиленной мышечной работе. Целенаправленная двигательная активность студентов должна составлять не менее 6-8 часов в неделю.

Государственный комитет Российской Федерации по высшему образованию ввел обязательный курс по дисциплине «Физическая культура», на который выделяется 408 учебных часов, рекомендуя дополнить базовый курс факультативными занятиями на всех годах обучения с проведением итоговой аттестации по физической культуре.

В ОГУ нами проводился опрос 100 студентов различных курсов. Опрос показал, что 58 опрошенных студентов считают достаточной свою двигательную активность, 27 ответили, что их двигательная активность далека от нормы и 15 затруднились ответить. В большинстве случаев положительный ответ давали юноши. На вопрос о выборе вида спорта для дополнительных занятий 56 человек ответили, что предпочли бы игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол), 27 девушек ответили, что хотели бы заниматься видами двигательной активности не связанными с чрезмерной мышечной нагрузкой и соревновательной деятельностью, отдав предпочтение танцевальным упражнениям и атлетической гимнастике, 17 человек не хотели бы заниматься физической культурой и спортом по ряду причин. В ходе опроса мы выявили, что регулярно занимаются спортом 12 опрошенных, занимаются периодически – 66, не занимается совсем – 22 студента.

Ориентируясь на данные результаты, мы пришли к выводу о более чем недостаточной двигательной активности современной студенческой молодежи. Учебной программой вузов предусмотрено по 2 занятия в неделю физической культурой только на первых двух курсах, на 3 и 4 курсах - одно занятие в неделю, даже, несмотря на недостаточное количество обязательных занятий по физической культуре, многие студенты находят причины их не посещать, будут ли они заниматься самостоятельно? Очень непросто убедить человека 18-22 лет уделять хоть 30-40 минут из суточного бюджета времени на укрепление своего здоровья и поддержание своего тела в хорошей форме.

На наш взгляд, необходимо часть теоретического раздела физической культуры переносить на практические занятия. Начиная еще со школы объяснять значимость поддержания высокого уровня двигательной активности, повышать доступность занятий в секциях по различным видам спорта.

Список использованной литературы:

- 1 Агаджанян Н.А. Здоровье студентов. – М.: Россия, 1997.- 300с.
- 2 Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека// Теория и практика физ. культуры. 2003, №11, с. 20-24.
- 3 Куракин М.А., Головина Л.Л. Физиологические основы бега. Учебное пособие. Тамбов, 1998. -104 с.
- 4 Ледовская Н.М., Двигательная активность человека и гипокинезия. Новосибирск, 1992, с. 22-29.
- 5 Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология . Физическое воспитание и спорт. Учебник для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Владос- пресс, 2002, 608с.
- 6 Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. – М.: Тера- спорт, 2001, 520с.
- 7 Тимошкин В.Н., Структура двигательной активности студентов и ее совершенствование в процессе обучения в ВУЗе: Автореф. дис. М., 1993.-24с.
- 8 Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991, 224с.

Боброва Г.В., Горшенина И.В. Влияние направленного развития избранного физического качества на общую физическую подготовку студенток

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Одной из задач, которые решает предмет физическая культура в высших учебных заведениях является развитие физических качеств. В тоже время следует отметить, что развитие физических качеств у студентов, в большинстве случаев ранее не занимавшихся спортом, осложняется рядом причин, таких как слабая техническая подготовка и отсутствие навыков во многих спортивных дисциплинах, низкая мотивация к занятиям физической культурой, недостаточное количество учебных часов для решения поставленных задач и т.п. Следует отметить, что дополнительные занятия, секции по избранным видам спорта, как правило, посещают студенты, ранее занимавшиеся в ДЮСШ, ДЮСШОР или других спортивных школах, то есть развитие физических качеств у «не спортивной» молодежи ограничивается временем «пары», что осложняет решение поставленных задач. Изучая проблемы физических качеств, многие исследователи отмечали, что «воздействуя в процессе воспитания на одно из физических качеств, мы влияем и на остальные» (В.М. Зациорский, 1966, Ю.В. Верхошанский, 1988 и др.), при этом было замечено, что у людей с низким уровнем физической подготовленности упражнение, требующее преимущественного проявления одного физического качества, предъявляет значительные требования и к другим. Так, В.М. Зациорский отмечал, что максимальная скорость человека зависит от развития у него быстроты, гибкости и владения техникой. Причем, сила и скорость связана отрицательно. Кроме того, сила отрицательно связана также и с гибкостью.

Характерно, что все перечисленные выводы были сделаны в результате исследования спортсменов. К сожалению, представления о взаимовлиянии развиваемых физических качеств, полученные в спортивной практике, без фундаментальных исследований переносятся в массовую физическую культуру, в физическое воспитание всех слоев населения – от детей до лиц пожилого возраста. Универсальность таких методических рекомендаций не может не вызывать некоторых сомнений. Изучению характера влияния направленного развития физических качеств у студенток I – II курсов ОГУ, ранее не занимавшихся спортом, и были посвящены исследования.

В исследовании приняли участие 129 девушек, которые были разделены на шесть опытных групп. Пять групп испытуемых на занятиях физической культурой в течении учебного года выполняли упражнения только одной направленности: развитие быстроты, выносливости, силы, координации, гибкости. Шестая группа выполняла упражнения комплексной направленности, то есть в течении одного занятия развива-

лись все перечисленные физические качества. Объем и интенсивность выполняемых физических упражнений соответствовали общепринятым методическим рекомендациям для девушек 18 -20 лет, имеющих средний уровень физической подготовленности. До и после эксперимента проводилось педагогическое тестирование: отжимание в упоре лежа с опорой на согнутые колени; приседания на одной ноге, стоя на скамейке; наклон туловища вперед из положения сидя на полу; поперечный шпагат; бег 30 м. с высокого старта; подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, за головой вес 1,5 кг; челночный бег; 12 минутный бег. По результатам тестирования определяли степень развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, координации и выносливости. Кроме того, до эксперимента было проведено анкетирование, целью которого являлось выявить отношение девушек к занятиям физической культурой и спортом, и в частности отношение к физической культуре как учебному предмету. Так же одной из задач анкетирования было выявить интересы молодежи, мотивирующие ее к занятиям физической культурой.

Сравнительный анализ результатов тестирования до и после эксперимента во всех испытуемых группах показал положительную динамику развития физических качеств (таблица 1). Однако статистически достоверные различия зафиксированы только в некоторых показателях. Так, занятия с преимущественным развитием гибкости вызвали существенные изменения только в результатах глубины наклона туловища из положения сидя на полу. Занятия, развивающие выносливость, привели к улучшению показателей в 12 минутном беге. Физические упражнения, направленные на развитие координации, существенно уменьшили время челночного бега. Однако при этом результат 12 минутного бега ухудшился. В опытной группе, развивающей быстроту, улучшились результаты в тестах: бег с высокого старта на 30 метров и челночный бег. Наибольший эффект достигнут от занятий силовой направленности. В этом случае произошло статистическое достоверное улучшение четырех показателей: подъем туловища из положения лежа на спине, приседаний на одной ноге; челночного бега и 12 минутного бега. В опытной группе с занятиями комплексной направленности наблюдалось улучшение по всем показателям, но они не являлись статистически достоверными, т.е. эти изменения в развитии физических качеств хоть и имели положительную динамику, но не значительную.

Таким образом, физические нагрузки силовой направленности у девушек 18 – 20 лет, имеющих средний уровень физической подготовленности, вызывают у них наиболее активную реакцию функциональных систем, по сравнению с другими однонаправленными и комплексными занятиями. Преимущественное развитие силы привело не только к улучшению показателей в силовых упражнениях, но положительно воздействовало на совершенствование координации и выносливости.

В четырех опытных группах (2/3 испытуемых) улучшились показатели, характеризующие уровень развития координации. То есть к ее улучшению привели занятия не только координационной направленности, но также комплексной, силовой и скоростной. По-видимому, координация девушек 18 – 20 лет, как физическое качество является наиболее лабильной их характеристикой физической подготовленности.

Таблица 1

Кумулятивный эффект направленной физической нагрузки на занятиях физической культурой студенток 1 – II курсов ОГУ

Направленность физической нагрузки	Эффект физической нагрузки	
	Статистически достоверное улучшение результатов	Статистически достоверное ухудшение результатов
Развитие гибкости	1. Наклон туловища вперед из положения сидя на полу	Не зафиксировано
Развитие выносливости	1. Бег 12 минут	Не зафиксировано
Развитие координации	1. Челночный бег 3 x 10 метров.	Бег 12 минут
Комплексная направленность	1. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой с весом 1.5 кг. 2. Челночный бег 3 x 10	Не зафиксировано
Развитие быстроты	1. Бег 30 м. с высокого старта. 2. Челночный бег 3 x 10	Не зафиксировано
Развитие силы	1. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой с весом 1.5 кг. 2. Челночный бег 3 x 10 3. Приседания на одной ноге, стоя на скамейке. 4. Бег 12 минут.	Не зафиксировано

Обработка данных анкетирования показала, что девушки, которые до поступления в ВУЗ не занимались спортом, как правило, считают, что для удовлетворения двигательной активности достаточно занятий по физической культуре по уже заведенному расписанию (75%). При этом абсолютно все респонденты отметили, что физической культуре современный человек должен уделять важное место, и в тоже время 60% опрошенных хотят, чтобы ввели свободное посещение занятий по физической культуре. Кроме того, у 100% студенток завышенные требования к организации занятий – они считают, что занятия по физической культуре недостаточно хорошо организованы. Наиболее привлекательными для девушек являются занятия нетрадиционными системами физических упражнений, в частности аэробика, шейпинг, степ-аэробика – к таким занятиям студентки проявляют большую заинтересованность, и, соответственно, большее желание работать.

Наибольший эффект в улучшении физической подготовленности девушек 18 -20 лет вызывают занятия, направленные на развитие силы. В меньшей степени оказывают положительное воздействие на студенток Вуза комплексные занятия и уроки, связанные с развитием быстроты. Физические упражнения, развивающие гибкость, выносливость и координацию у девушек 18 – 20 лет. Приводят к изменению у них только направленно развиваемых физических качеств, оставаясь индифферентными к другим.

Таким образом, анализируя результаты исследований можно сделать вывод, что введение в обязательное учебное время занятий нетрадиционными системами физических упражнений (аэробика, степ-аэробика, шейпинг) с элементами упражнений на развитие силы, не только повысит интерес к занятиям физической культурой у девушек – студенток, но и будет способствовать общему физическому развитию.

**Бударников А.А. Педагогические условия развития
гуманитарной культуры будущих специалистов
физического воспитания**

**Оренбургский государственный педагогический университет
Оренбургский государственный институт менеджмента (филиал)
г. Орск
Московский институт права (филиал) г. Орск**

В современных социальных реалиях возникает острая необходимость совершенствования профессиональной подготовки в направлении развития гуманитарной культуры будущего педагога физического воспитания в условиях университетского образования как возможности проявления его личностных характеристик.

Необходимость развития гуманитарной культуры студентов состоит, на наш взгляд, в том, чтобы вооружить их инструментарием, позволяющим воплотить идеи гуманизма в образовательный процесс педагогического вуза, освоить механизмы реализации гуманитарно ориентированного подхода в работе со своими воспитанниками. В этом ракурсе особую значимость приобретает профессиональная подготовка студентов в условиях гуманизации и гуманитаризации образовательного процесса, что предполагает реализацию системы мер, направленных на развитие гуманитарной культуры как активно-действенного отношения специалиста физического воспитания к профессиональной деятельности, миру, людям, самому себе.

В процессе исследования нами уточнено понятие «гуманитарная культура педагога физического воспитания», под которым мы понимаем качества личности, специфическое и динамическое состояние, включающее взаимосвязанные мотивационный, интеллектуальный, операциональный и эмоционально-оценочный компоненты, позволяющее реализовать культурологическую, аксиологическую и валеологическую функции в процессе педагогического образования в вузе.

Приоритетной задачей нашего исследования, проводимого на базе двух вузов (Оренбургского государственного педагогического университета и Уральского государственного университета физической культуры) было определение комплекса педагогических условий, обеспечивающих эффективность процесса развития гуманитарной культуры будущих педагогов физического воспитания.

Первое педагогическое условие предполагает необходимость развития позитивной мотивации будущего педагога физического воспитания к овладению гуманитарным знанием.

Обоснуем основания выбора данного условия.

На наш взгляд, мотивация играет определяющую роль в развитии гуманистической направленности человека. Когда речь идет о гумани-

тарной культуре, доминирующим компонентом является именно когнитивный, познавательный компонент, так как именно на базе знаний у студента формируется мировоззрение и складывается определенная система отношений.

Образовательная деятельность специалиста физического воспитания, направленная на развитие гуманитарной культуры, должна способствовать тому, чтобы будущий педагог мог как можно чаще сам давать оценку тем или иным явлениям педагогической действительности, и как можно чаще осуществлять принятие решений (с известной долей ответственности) в условиях нравственного или этического выбора. Отсюда вытекает необходимость организации в образовательном процессе таких форм и способов деятельности, которые мотивировали бы студента на эмоциональное переживание тех или иных моральных моментов, определяющих в будущем гуманно-нравственную позицию педагога.

Между тем, как показывает анализ педагогического опыта, во всей структуре подготовки будущих специалистов физического воспитания в вузовском образовательном процессе чрезвычайно мало место отводится для решений, мотивирующих студента на проявление собственной нравственной позиции. В этой связи в процессе образования спортивного педагога представляется целесообразным использовать те формы образовательной деятельности, которые могли бы поставить студентов перед действительной необходимостью конкретного выбора, что может способствовать повышению у будущего специалиста уровня готовности к принятию гуманистически и нравственно оправданных решений в действительных актах поведения.

Итак, в нашем исследовании мотивацию мы рассматриваем как источник развития всех основных компонентов гуманитарной культуры будущего педагога физического воспитания, наличие внутренних средств, обеспечивающих готовность студента к овладению гуманитарным знанием. Сюда же входит стремление и возможность развивать свои интересы и представления в гуманитарной, профессионально-педагогической, физкультурно-спортивной областях и находить оптимальные пути разрешения возникающих проблем на основе гуманистических и нравственных принципов.

Второе педагогическое предполагает активизацию субъектной позиции студентов в процессе развития их личной гуманитарной культуры.

На наш взгляд, развитие гуманитарной культуры студентов не должно сводиться только к задаче расширения информационного содержания или методического обновления гуманитарных дисциплин, но и включать аспекты, связанные с расширением рамок развития личности студента как будущего педагога-воспитателя. В этом отношении ориентирующими для нас являются представления о «возможном человеке» (М.К. Мамардашвили), «человеческом потенциале и человеческом капитале» (О.И. Генисаретский), модусах существования человека (П.Г.

Щедровицкий), в которых человек рассматривается прежде всего как субъект собственного развития.

Субъектная позиция студента как условие развития его гуманитарной культуры проявляется в качестве индивидуальной способности к инициативе, сознательной и самостоятельной индивидуальной деятельности. Субъектность – социально ценное качество студента, одним из структурообразующих составляющих которой является активность. Активизация субъектной позиции студента выступает необходимым педагогическим условием вхождения в пространство гуманитарной культуры, поскольку обеспечивает активность будущего специалиста в деятельности по реализации индивидуальных задатков, способностей, устремлений, и в целом обогащает его личностный гуманистический потенциал.

Третье педагогическое условие предполагает приобретение студентом опыта рефлексии с целью самостоятельного выбора путей и способов осуществления профессиональной деятельности.

Данное условие предполагает сформированность ценностного отношения к жизнедеятельности, профессии, культуре, физкультурно-спортивной деятельности и т.д. Рефлексия обеспечивается созданием в образовательном процессе вуза рефлексивно-воспитательной среды, которая ориентирована на гуманитарную культуру, на самосовершенствование, на поиск ценностей и смыслов будущей профессиональной деятельности. Рефлексия позволяет активизировать социо-гуманитарное, нравственное и культурное самоопределение будущего педагога физического воспитания, обуславливает выбор студентом культуры поведения и деятельности, обращая студента к аргументированному выбору своей позиции в нестандартных проблемных ситуациях. Основанием для ее проявления является культурная деятельность. Категориальным ядром – сознание, которое получает развитие в следующей логике: рефлексия – это оценка по алгоритму, заданному преподавателем; выработка алгоритма вместе с группой; самооценка и ее анализ вместе с группой; рефлексивная самооценка.

Четвертое педагогическое условие предусматривает актуализацию гуманитарного потенциала будущего педагога физического воспитания в интеграции учебной и внеучебной деятельности.

В нашем понимании актуализация гуманитарного потенциала студентов означает перевод его из состояния потенциального в реальное, действующее. Актуализация гуманитарного потенциала предусматривает поэтапность, непрерывность и комплексность развития гуманитарной культуры в условиях интеграции учебной и внеучебной деятельности студентов.

Мы исходим из того, что внеаудиторная (внеучебная) деятельность – это расширяющееся жизненное пространство, в рамках которого студент получает возможность приобретения социально и личностно значи-

мого опыта как синтеза знаний, умений и навыков, способов деятельности и мышления (В.И. Попова).

В традиционном образовательном процессе вуза возможности внеучебной деятельности используются далеко не в полной мере. В гуманистическом образовательном процессе создается внеучебная образовательная среда, которая является мощным дополнительным источником развития личности, и те задачи, которые трудно или невозможно решить в рамках образовательной программы (развитие компонентов гуманитарной культуры), решаются благодаря внеучебной деятельности. Поэтому, говоря о внеаудиторной образовательной среде, мы фактически имеем в виду среду, наполненную гуманистическими и культурологическими смыслами, обладающую значительным творческим потенциалом и построенную на основе гуманно ориентированного подхода.

Таким образом, представленные выше четыре позиции представляют собой комплекс педагогических условий, направленных на повышение эффективности процесса развития гуманитарной культуры будущих педагогов физического воспитания. Результаты формирующего эксперимента, проведенного в двух вышеназванных вузах Уральского региона, подтвердили правомерность наших предположений.

Величко Т.И. Физическое самовоспитание и самосовершенствование студента в вузе

Тольяттинский государственный университет, г. Тольятти

Физическая культура в современных условиях является жизненной потребностью человека. Эта потребность вызвана автоматизацией и интеллектуализацией труда, которые влекут за собой уменьшение интенсивности и объема мышечных движений. В этом случае роль физической культуры закономерно возрастает с развитием общества, повышается ее значение в обогащении образа жизни в современном обществе. Физическая культура может отвечать потребностям человека и общества и служить способом преодоления вредных последствий научно-технической революции благодаря своим особенностям, богатству своих компонентов. Ее ценностная значимость определяется социальными ролями:

- роль физической культуры во всестороннем развитии личности,
- ее усовершенствования на каждом этапе развития общества;
- роль физической культуры в развитии творческой личности человека, его самостоятельности и организованности;
- роль физической культуры в духовном формировании человека, в развитии его умственных, эстетических и нравственных качеств.

В формировании умений самостоятельного овладения студентами ценностями физической культуры необходимо соблюдать следующие этапы:

- нацеливать студентов на самостоятельное приобретение знаний в области ценностей физической культуры, ознакомить с установками, правилами, условиями самостоятельного приобретения знаний о ценностях физической культуры;
- расширить поле деятельности студентов для получения новой информации о ценностях физической культуры и применять ее на практике, предоставить новую информацию на базе уже имеющейся, включить новую информацию в систему многоаспектных операций учебной, бытовой и других видов деятельности;
- вводить студентов в различные ситуации, позволяющие на собственном опыте прочувствовать степень значимости физической культуры, обеспечить возможность увидеть, прочувствовать значимость физической культуры на собственном опыте в отдельных ситуациях, что позволит расширить ему свои знания, умения, выработать собственную ценностно-ориентационную позицию.

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в от-

ношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания - нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры; притязание на признание в коллективе; соревнования; осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки.

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа. Первый этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью студента к себе. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка.

На втором этапе, определяется цель и программа самовоспитания, а на их основе личный план. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени - годы; частные цели (задачи) - на несколько недель, месяцев.

Третий этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуют методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

Психолого-педагогические требования к деятельности преподавателя по обеспечению процесса формирования умений самостоятельного овладения студентом ценностями физической культуры: предъявление информации, формирование умений, стимулирование самостоятельной деятельности, корректирование.

Самостоятельная работа в ВУЗе способствует эффективности обучения как в отношении овладения системой знаний, умений, навыков, так и в отношении развития способностей в умственном, физическом труде, в нравственном формировании личности.

Самостоятельная работа студента во многом зависит от условий ее организации, от содержания и характера заданий, от качества достигнутых результатов в ходе выполнения этой работы и т.п.

Среди многих условий, способствующих успешной организации самостоятельных занятий студента физическими упражнениями, особенно выделяются следующие:

- развитие интереса к предмету, двигательным действиям, чему способствует организация обучения и воспитания, при которой студент осознано относится к значимости, целесообразности выполнения двигательных действий самостоятельным образом;
- доступность выполнения физических упражнений, характеризующаяся определенной степенью трудности и сложности;
- создание эмоционального фона в предстоящих самостоятельных занятиях, в котором положительную роль играют наглядность, подражательность;
- своевременность контроля и оценка результатов самостоятельной работы.

Задача на сегодня - вырастить и воспитать здорового, наделенного умом человека, способного самостоятельно овладевать ценностями физической культуры как условия здоровой жизнедеятельности.

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее морфофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности. Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры.

Литература

1. Гущина С.В. Физическая культура как развивающее пространство личности школьника.- Челябинск: Уральская Государственная Академия Физической Культуры Кафедра Управления Физической Культуры, 2004.-190с.

2. Кабиров Р.Ф. Формирование позитивного отношения студентов к физической культуре средствами ценностных ориентации: Дис. Канд. Пед. Наук / Р.Ф. Кабиров -Челябинск, 1996. -23 Ос.

3. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон. -М.: Политиздат, 1984.-33 5 с.

4. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: Дис. Д-ра Пед. Наук / А.В. Лотоненко.- Краснодар, 1998.-336с.

Величко Т. И., Орлова И. А. Физическая культура как один из факторов сохранения и укрепления здоровья, развития личности подрастающего поколения.

Тольяттинский Государственный университет, г. Тольятти

Абитуриент, поступающий в вуз, уже обладает некоторым уровнем физической культуры личности, так как в системе дошкольного, школьного обучения и воспитания он получил определенный объем знаний, представлений, усвоил этические, нравственные, правовые нормы поведения, приобрел навыки предметной деятельности.

Педагогический процесс, организованный на предыдущих ступенях его становления, опирался не на теоретические и практические разработки ученых педагогов физического воспитания. Работа преподавателей в высшей школе должна использовать опыт, наработанный профессионалами в области физкультурного образования, и строиться не по линейному принципу, а по принципу концентрического образования. Иначе говоря, физкультурное образование в высшей школе должно аккумулировать опыт предыдущих образовательных ступеней, учитывать начальный уровень знаний, умений, навыков каждого студента, адаптировать их на более высоком когнитивном уровне к проблемам профессионально-прикладного роста обучающегося.

В образовательной практике явное преобладание умственной деятельности над двигательной активностью, что в значительной мере обуславливает существенные тенденции к ухудшению здоровья студентов в техническом вузе. В связи с этим представляется целесообразным принятие обдуманных и обоснованных мер, направленных на повышение роли двигательной активности студентов в образовательном процессе таким образом, чтобы при сохранении соответствия уровня образованности студентов требованиям Государственного образовательного стандарта, обеспечить преодоление негативных тенденций в здоровье.

Сочетание умственных и физических нагрузок студентов, как элемент системно-синергетической концепции здоровья сбережения, предполагает последовательное появление умственной и физической активности в объеме, не представляющем угрозу для здоровья. Его целесообразно реализовывать в триаде, звеньями которой являются умственная работа, психологическая готовность на смену видов деятельности и двигательная активность. Объем индивидуальной умственной и физической деятельности для каждого студента определяется состоянием его здоровья, достигнутым уровнем образованности и потребностями в выполнении соответствующих видов деятельности.

Физическая культура в вузах нефизкультурного профиля выступает активным преобразователем личности, утверждая лучшие ее качества, обогащая ее идейное, интеллектуальное, нравственное, эстетическое начала. Различные аспекты физического совершенствования молодежи,

как необходимой стороны ее гармонического развития, выражают степень сознательного и целенаправленного воздействия общества на систему ее физических и духовных потенций. Поэтому функционирование и развитие физической культуры в обществе можно рассматривать как акт общественного производства специфических социальных ценностей.

Целенаправленное физкультурное воспитание студентов в вузах нефизкультурного профиля позволяет осуществлять развитие личности студента в соответствии с требованиями современной культуры общества, так как в данной сфере социально необходимой деятельности не только решаются задачи телесного развития и физической подготовки молодого человека, но и выполняются заказы общества в сферах идеологии, экономики, науки, образования, воспитания и в других сферах духовной жизни общества. Под воздействием воспитания потребности и интересы молодежи, а также ее наклонности и способности, умственные, физические, нравственные, эстетические, моральные и другие качества приобретают социально полезную направленность и значение.

Анализ данных конкретно-социологических исследований показал, что потребности в физической культуре у молодежи существенно варьируют в зависимости от уровня образования, возраста респондентов, материального состояния (доходов) и ряда других факторов. Особенно отчетливо прослеживается взаимосвязь потребностей с уровнем образования индивида, его общей культуры и характером будущей профессиональной деятельности. Истинные потребности, цели и мотивы в физкультурной деятельности, а также ее результаты, в сущности, определяют духовный и моральный облик современной молодежи, уровень культуры общества в целом.

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 подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение, предполагающее его сохранение и укрепление, основанное на нравственных началах.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

Можно выделить три уровня ценности здоровья: биологический – изначальное здоровье, предполагающие саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию; социальный – здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к мере; личностный (психологический) – здоровье как

отрицание болезни в смысле ее преодоления. Ценностями выступают биологическое, психофизиологическое состояния человека (жизнь, здоровье, норма и т. д.), условия общественной жизни социальные и природные, в которых происходят формирование, развитие, удовлетворение потребностей, а также предметы и средства их реализации – продукты материального и духовного производства.

Физическая культура, как ни одна другая сфера культуры, содержит большой потенциал воспроизводства личности как целостности в своем телесно-духовном единстве. Его не востребованность (что характерно для современной ситуации) неизбежно ведет к «частичности» формирования человека, антикультурной по своей сущности. Но ведь именно через человека происходит воздействие и на общество. Следовательно, у общества, которое хочет не только выжить, но и успешно развиваться, нет другого пути кроме самосовершенствования человека с помощью средств культуры. В решении этой проблемы физическая культура должна занять свое реальное и достойное место.

Литература:

1. Быховская И. М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность: - М.: РИО ГЦО-ЛИФК, 1993. – 168 с.
2. Выдрин В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учеб пособие/ СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 76 с.
3. Гущина С. В. Физическая культура как развивающее пространство личности школьника. – Челябинск: УГАФК Кафедра Управления Физической культуры, 2004. – 190 с.
4. Круглова Л. К. Основы культурологи. – СПб.: СПГУВК, 1995. – 393 с.
5. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физ. культ.: восп., образ., тренир., 1996, №1, с. 11 – 17.
6. Столяров В. И. Проект СПАРТ и новая комплексная система физкультурно-спортивной работы с целью духовного оздоровления населения России (основные идеи и первые итоги реализации)// теор. и практ. физ. культ., 1993, №4, с. 10 – 14.

Витун Е.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов вуза

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Целью профессионального образования в современных условиях является подготовка высококвалифицированных специалистов, конкурентоспособных на рынке труда, работающих по специальности, на уровне мировых стандартов.

Для достижения этой цели необходимо освоение новых функций и нового содержания образования, поиск и внедрение прогрессивных технологий и гибких организационных форм, пересмотр некоторых принципов образования и воспитания, нахождение эффективных способов индивидуального подхода к студентам.

Добиться успеха в различных областях жизнедеятельности может только здоровый человек, ориентированный на здоровый образ жизни. В связи с этим исследователи в области профессионального образования отмечают, что требования современной рыночной экономики актуализируют необходимость освоения будущими специалистами принципов здорового образа жизни, поскольку именно здоровье, по мнению многих авторов, является благоприятным условием для полноценного становления личности.

В соответствии с вышеизложенным, проблема сохранения и укрепления здоровья студентов является чрезвычайно важной в современных условиях. Ведь в настоящее время Россия переживает демографический кризис, который характеризуется не только резким снижением рождаемости на фоне высокого показателя смертности, но что еще более серьезно прогрессирующим ухудшением здоровья, в первую очередь, подрастающего поколения. По медицинским данным в последние годы до 85% выпускников школ имеют отклонения в состоянии здоровья, из которых 50% являются функциональными, а 35-40% – хроническими и необратимыми.

Учеными обсуждаются вопросы здоровья студенческой молодежи и ее образа жизни (Н.А. Агаджанян, Ю.А. Андреев, А.В. Белоконь, О.П. Добромыслова, Г.А. Кураев и др.), а также исследуется влияние различных факторов на формирование здорового образа жизни студентов (В.П. Буйлов, О.А. Наumenко, С.К. Сергеев, Е.Н. Пожарская и др.).

Педагогами (Р.И. Айзман, Э.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, А.Т. Смирнов, Л.Г. Татарникова и др.) обсуждаются пути и условия формирования здорового образа жизни учащейся молодежи, ведется поиск стратегических ориентиров его достижения, высказывается мнение о необходимости внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих образовательных технологий, которые способствуют формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Проанализировав точки зрения вышеназванных ученых, а также, используя собственный опыт работы в вузе, мы, считаем необходимо отметить, что большинство студентов имеют представление о здоровом образе жизни и могут назвать его факторы, но мало кто готов соблюдать принципы здорового образа жизни и следовать им. Поэтому необходимо целенаправленно формировать у студентов готовность к здоровому образу жизни.

Анализ теоретической литературы продемонстрировал, что проблеме готовности к различным видам деятельности посвящено много исследований современной педагогической психологии, психологии спорта, педагогики, социологии (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, Д.Н. Узнадзе и др.).

Психологический словарь определяет готовность к действию как состояние мобилизации всех психофизиологических систем человека, обеспечивающих эффективное выполнение определенных действий. Конкретное состояние готовности к действию определяется сочетанием факторов характеризующих разные уровни, стороны готовности:

- физическую подготовленность;
- необходимую нейродинамическую обеспеченность действия;
- психологические условия готовности.

Процесс формирования готовности можно рассматривать как одну из сторон общего процесса формирования личности студента. Такое мнение основывается на общепринятом в отечественной психологии положении, что деятельность характеризует личность, в деятельности она формируется. С помощью определенной деятельности можно изменять отдельные качества личности. Если личность не готова к деятельности, то через систему подготавливающих к этой деятельности действий, через формирование необходимых качеств личности можно подвести ее к конкретной деятельности.

Наша задача сформировать готовность к здоровому образу жизни у студентов вуза. Для того, чтобы побудить студентов вести здоровый образ жизни необходимо сформировать у них высокий уровень понимания и заинтересованности. Как же можно создать заинтересованность и готовность (установку) вести здоровый образ жизни?

В общем плане для установки любой формы поведения необходимы два момента:

- цель должна восприниматься как стоящая усилий;
- цель должна быть достижимой.

В настоящее время ученые выделяют два основных подхода к проблеме определения готовности: функциональный и личностный.

Представители функционального подхода (Г. Олпорт, В.Н. Мясищев, Д.Н. Узнадзе и др.) определяют готовность как определенное психическое состояние.

Представители личностного подхода (М.И. Дьяченко, И.А. Зимняя, Л.А. Кандыбович, К.К. Платонов, В.А. Сластенин и др.) считают, что готовность – это личностное образование, обеспечивающее эффективность деятельности, готовность не является врожденным качеством, а является целью и результатом профессиональной подготовки.

Мы согласны с представителями личностного подхода и определяем готовность как особое личностное образование, которое предполагает наличие у студента образа (формирование здорового образа жизни) и устойчивой направленности сознания на его успешное осуществление.

Готовность формируется на основе мотивации и непосредственно корректируется системой ценностей.

Кроме того, в структуре понятия готовности можно выделить четыре взаимосвязанных компонента: познавательный (когнитивный), эмоциональный (аффективный), поведенческий (конативный), волевой (рисунок 1).

При этом мы считаем, что формирование готовности к здоровью и здоровому образу жизни предполагает формирование всех его составляющих компонентов (познавательного, эмоционального, поведенческого, волевого).

Причем формирование каждого компонента не может происходить изолированно от формирования других, поскольку все они тесно взаимосвязаны, и направлены на достижение единой цели. Тем не менее, каждый компонент имеет свои специфические задачи, средства, методы.



Рисунок 1. Структура понятия готовности к здоровому образу жизни.

Познавательный (когнитивный) компонент формируется путем получения знаний в области здорового образа жизни и формирования умений и навыков самоконтроля.

Критерий познавательного компонента формирования готовности к здоровому образу жизни у студентов проявляется через такие показатели как:

-уровень знаний основ здорового образа жизни, умение их практически использовать;

-знание основ методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-знание субъективных и объективных показателей самоконтроля при занятиях и умение дать им оценку;

-ознакомление со здоровьесберегающими образовательными технологиями.

Эмоциональный (аффективный) компонент готовности к здоровому образу жизни включает эмоциональную оценку, формируется на основе интегративной психофизической тренировки и психотренинга.

Критерий эмоционального компонента выражается через комплекс таких показателей как:

-наличие ценностной ориентации на здоровье и здоровый образ жизни;

-позитивная эмоциональная направленность;

-умение противостоять утомлению и стрессам;

- знание и применение приемов саморегуляции.

Поведенческий (конативный) компонент предполагает такой уровень готовности к здоровому образу жизни, на котором определяется поведенческое намерение человека по отношению к факторам здорового образа жизни, его образ действий или жизненный стиль. Он формируется на основе умений и навыков здорового стиля жизни и двигательной активности обучаемых.

Критерий поведенческого компонента выражается через:

-развитие основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) и жизненно необходимых навыков;

-формирование установки поведения на здоровый образ жизни и соблюдение составляющих его факторов.

Для формирования *поведенческого* компонента готовности к здоровому образу жизни у студентов необходимо выработать поведенческие установки на ведение здорового образа жизни.

Эффективным средством для решения этой задачи будут являться различные системы физических упражнений.

Ряд ученых (В.К. Бальсевич, П.А. Виноградов, Л.И. Лубышева и др.) отмечают ведущую роль физических упражнений в формировании готовности к здоровому образу жизни у студентов.

По мнению М.Я. Виленского, формирование поведенческого компонента играет важную роль в формировании готовности вообще,

так как «несмотря на то, что человек способен по своим внутренним переживаниям оценить собственное отношение, только его поведение может быть подвергнуто объективному исследованию».

И, наконец, **волевой** компонент выражается в способности человека сознательно управлять собой и своей деятельностью, руководствуясь определенными побуждениями и целями. Он формируется на основе целевых поведенческих установок, требующих проявления волевых усилий.

Критерий волевого компонента проявляется через:

- сформированность основных волевых качеств личности;
- освоение методик, направленных на развитие волевой сферы личности.

Мы провели опытно-экспериментальную работу по формированию готовности к здоровому образу жизни у студентов финансово-экономического

Критерий волевого компонента проявляется через:

- сформированность основных волевых качеств личности;
- освоение методик, направленных на развитие волевой сферы личности.

Мы провели опытно-экспериментальную работу по формированию готовности к здоровому образу жизни у студентов финансово-экономического факультета и факультета экономики. По нашему мнению, специфика профессии данных специальностей характеризуется гиподинамией, монотонностью работы, а также влиянием на организм компьютерной и аудиовизуальной техники.

На констатирующем этапе эксперимента мы провели исследование у студентов уровней сформированности компонентов составляющих понятие готовности, а именно познавательного, эмоционального, поведенческого, волевого.

Для этого нами использовались следующие методики: «неоконченное предложение», тест- анкета по определению уровня ориентации на здоровый образ жизни, расчетно-аналитическая анкета по определению состояния внутренней мотивации и ее соотношения со здоровьем, анкета по определению волевых качеств личности.

Проведенная работа по оценке каждого из составляющих компонентов готовности к здоровому образу жизни у студентов и сравнение с выделенными нами критериями, позволяет сделать вывод о недостаточной степени сформированности всех компонентов.

Такой вывод свидетельствует о том, что в процессе физического воспитания в вузе данным аспектам не уделяется должного внимания. Оздоровительные мероприятия и мероприятия, позволяющие повысить мотивацию к здоровому образу жизни, носят бессистемный характер и не охватывают эмоциональную и волевою сферы студентов.

Кроме того, существующий подход к формированию готовности к здоровому образу жизни у студентов не затрагивает их ценностных ориентаций, а, следовательно, не является эффективным.

Таким образом, мы пришли к выводу о необходимости внедрения в образовательный процесс вуза определенных организационно-педагогических условий, которые, по нашему мнению, будут способствовать формированию готовности к здоровому образу жизни у студентов:

- позитивная мотивация студентов к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания на основе ценностных ориентаций;

- разработка и целенаправленное использование средств физической культуры для формирования практических навыков по укреплению здоровья;

- опора на ценностные ориентации студентов в процессе физического воспитания.

- целенаправленная разработка и реализация в процессе физического воспитания структурно-функциональной модели формирования готовности к здоровому образу жизни у студентов, основными компонентами которой являются: целевой, рефлексивный, ценностно-мотивационный, содержательный, методический, деятельностный, оценочно-результативный.

На формирующем этапе эксперимента проводился поиск путей внедрения в образовательный процесс, выделенного нами комплекса организационно-педагогических условий.

На занятиях в экспериментальных группах апробировались оздоровительные технологии, дополнительные и восстановительные средства физической культуры, внедрялись новые методики.

На контрольном этапе эксперимента мы снова провели исследование уровней сформированности готовности к здоровому образу жизни у студентов по той же методике, что использовалась нами на констатирующем этапе эксперимента.

Проанализировав полученные результаты, мы можем отметить, что положительная динамика результатов сформированности компонентов готовности к здоровому образу жизни у студентов наблюдается во всех составляющих данное понятие компонентах, и таким образом, подтверждается эффективность проведенного нами исследования.

Так, количество студентов, находившихся на низком уровне, уменьшилось на 34,6% и 26,3% в экспериментальных группах, по сравнению с 4,1% и 2,4% – в контрольных группах.

Количество студентов, находящихся на высоком уровне сформированности готовности к здоровому образу жизни в экспериментальных группах увеличилось на 55,4% и 50,7%, в контрольных группах увеличение произошло лишь на 6,7% и на 4,6%.

Согласно произведенным расчетам по определению коэффициента эффективности, его показатели в экспериментальных группах больше 1 (1,44 и 1,55), следовательно, предложенная методика оказалась более эффективной по сравнению с традиционной.

Подтверждением полученных с помощью математической статистики данных контрольного эксперимента является наблюдаемое преподавателями изменившееся отношение студентов к физической культуре.

Качественная характеристика сформированной готовности к здоровому образу жизни у студентов, определяемая нами как личностное образование, предполагающее наличие у студентов образа и устойчивой направленности на его успешное осуществление находит свое отражение в процессе профессиональной подготовки студентов вуза.

Таким образом, данные проведенной нами опытно-экспериментальной работы, свидетельствуют о том, что внедрение в процесс профессиональной подготовки комплекса организационно-педагогических условий существенно повышает уровень готовности к здоровому образу жизни у студентов и показывает, что традиционные подходы к образовательному процессу в вузе практически не вызывают роста исследуемого параметра.

Список использованной литературы:

1. Валеология человека: здоровье – любовь, красота : в 2 кн. / Н. А. Агаджанян [и др.]. – 2-е изд. доп и перераб. – СПб. : Petros, 1998. – Кн. 1. – 718 с.
2. Виленский, М. Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной способностью студентов / М. Я. Виленский, В. П. Русанов. // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 6. – С.44-47.
3. Дьяченко, М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Мн. : Изд-во БГУ, 1976. – 176 с.
4. Зеер, Э. Ф. Личностно ориентированное профессиональное образование / Э. Ф. Зеер. – Екатеринбург : УГППУ, 1998. – 176 с.
5. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 228 с.
6. Кураев, Г. А. Этнические аспекты валеологии / Г. А. Кураев, Е. Н. Пожарская. // Валеология. – 1999. – № 1. – С. 60-67.
7. Психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. – 2-изд. перераб. и доп. – М. : Педагогика – Пресс, 1999. – 440 с.

Гилазиева С.Р. Физическая культура личности как один из показателей качества подготовки специалистов

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Процесс перестройки высшей школы привел в движение ее гуманизирующие и культуuroобразующие функции, реализация которых в первую очередь зависит от личности специалиста, его профессионализма, общекультурного развития, активной, убежденной позиции, образа жизни. Однако в обществе сегодня сложилась противоречивая ситуация, при которой значительная часть молодых специалистов не оправдывают социальных ожиданий. Произошло отчуждение специалиста от общества, культуры, возник дефицит духовности, интеллигентности, отрыв его от национально-культурных традиций, обогащенных общечеловеческим и интернациональным содержанием.

Концепция педагогического образования, предусматривает создание реальных предпосылок для формирования общей и профессиональной культуры специалиста. Культура личности отражает уровень ее развития, выражающийся в системе потребностей, социальных качеств, в характере деятельности и поведения, в развитии творческих сил и способностей. Она включает в себя результаты его предметной деятельности, реализуемой в знаниях, навыках, мировоззрении, уровне нравственного, эстетического, физического развития, способах и формах общения.

Значительная роль, в общем, и профессиональном развитии будущих специалистов различных направлений принадлежит и физическому воспитанию как учебной дисциплине и как одной из подсистем целостного педагогического процесса. Между тем в преподавании физического воспитания студентам не физкультурных вузов доминирует прагматическая установка на повышение физической подготовленности и спортивно-технических результатов. При такой деформации цели физического воспитания личность студента остается вне поля зрения. Не учитывается, что будущий специалист является носителем ценностей накопленных человеческой культурой, преобразователем общественных отношений. Игнорируется формирование потребности – мотивационной сферы студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности, которая носит в основном предписывающий, регламентирующий характер. Процесс физического воспитания не преобразуется в процесс самовоспитания и самосовершенствования личности, что негативно сказывается на формировании профессионально-ценностных ориентации студентов как будущих специалистов. Недостаточная образованность студентов в сфере физической культуры существенно снижает – оздоровительный эффект занятий, сужает перенос полученных знаний на формирование здорового образа жизни, культуры учебного труда, быта и отдыха.

Как следствие, физическая культура для большинства специалистов ещё не стала личной ценностью, не находит отражения в их образе жизни. Имеются свидетельства того, что состояние здоровья не позволяет студентам и выпускникам реализовать свой творческий потенциал. Многие из них слабо устойчивы к простудным заболеваниям, страдают невротами, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями. Это приводит к снижению устойчивости и дееспособности, сокращению их творческого долголетия. Выпускники редко и с низкой эффективностью используют пропаганду физкультурно-спортивную деятельность в своей профессиональной работе, так как она лишена главного, фундаментального основания – личной убежденности (А.П.Внуков, А.А.Деркач, Р.С.Сафин, В.А.Сластенин и др.).

Таким образом, в настоящее время возникло противоречие между неуклонно растущими требованиями общества к личности специалиста и недостаточным уровнем его общей и профессиональной культуры. Вместе с тем, утверждение гуманистического предназначения образования, его первостепенной значимости в экономическом, социальном, политически и духовном обновлении общества, актуализирует усиление роли физической культуры в формировании личности специалиста. Средством для обеспечения решения этой задачи, является культурологический подход, реализация которого предполагает самоопределение личности в культуре. С позиций этого подхода одним из закономерных итоговых результатов профессионального становления специалиста выступает физическая культура личности.

Обеспечить физическое совершенство и здоровье молодежи можно путем преобразования существующей системы физического воспитания, путем насыщения единой и обязательной для всех программы развития физической культуры личности, необходимыми индивидуальным и дифференциальным подходом в освоении студентами интеллектуальных, коммуникативных, информационных, эмоциональных, мобилизационных и других ценностей физкультурно-спортивной деятельности позволяющей разрешить противоречие между уровнем накопленных знаний по проблемам развития физической культуры личности, с одной стороны, и современной практикой физического воспитания – с другой.

Проведенные в этом направлении исследования В.К.Бальсевича, М.Я.Виленского, П.А.Виноградова, В.И.Жолдака, Л.И.Лубышевой и др. свидетельствуют о наличии существенных резервов реорганизации современной системы физического воспитания студентов, позволяющих выйти на качественно новый уровень ее функционирования.

Таким образом, современная ситуация характеризуется системой противоречий:

- между осознанием обществом настоятельной необходимости поддержания здоровья через развитие физической культуры личности и отсутствием адекватных социально-педагогических условий ее формирования;

- между уровнем и объемом социального опыта в сфере деятельности, связанной с физическим воспитанием личности, и степенью реализации потенциала физического развития личности, подавляющего большинства молодежи;

- между усиливающимися тенденциями либерализации, диверсификации и гуманизации образовательных систем всех уровней и недостаточностью их теоретического обоснования и организационно-методического обеспечения, в том числе (и в особенности) в целях развития физической культуры личности.

Указанные противоречия на теоретико-методологическом уровне выражаются в форме научной проблемы, которая сформулирована следующим образом: каковы условия эффективного формирования физической культуры личности специалиста в процессе его профессионального обучения и становления.

Физическая культура рассматривается нами не в традиционном плане как явление общественной жизни, сфера человеческой деятельности, а как продукт развития ее в индивиде, интегрирование культуры личностью.

Если физическое воспитание предстает лишь как процесс обучения движениям и формирования физических возможностей будущих специалистов, то оно лишается важнейшей своей функции – способствовать передаче культуры, замыкается на непосредственных образцах освоения природных сил человека, вместо того, чтобы преобразовывать и создавать их опосредованную структуру. Тем самым «физика» тела превращается в самоцель, а педагогический процесс – в средство достижения этой цели, при забвении гуманистической ценности человека. Физическая культура является фундаментальной ценностью личности, поскольку обеспечивает биологический потенциал жизнедеятельности, создает предпосылки для гармоничного ее развития, содействует проявлению высокого уровня социальной активности и творческого отношения к труду. В физической культуре человек, осваивает не только человеческую культуру, но и свое природное существо. В этом смысле практику физического воспитания надо понимать, с одной стороны, как освоение и гуманизацию внутренней природы (тела человека), с другой, - как окультуривание всех его двигательных действий, где основными процессами выступают единство обучения, воспитания и самопознания. Такая культурная деятельность рассматривается как способ самореализации личности, выступает одновременно чертой ее социальной активности и стимулом ее формирования.

Физическую культуру можно представить и как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил человека и опосредованной культурным отношением его к своим физическим возможностям. Специфика подхода к развитию физических способностей такова, что они рассматриваются не сами по себе, а в рамках процесса воспитания как элементы культуры, включенные в определенную систе-

му социальных отношений и преобразованные в ней соответствующим образом. Анализ физической культуры диктует необходимость рассмотрения физических способностей человека как его особых личностных качеств, складывающихся в определенном контексте социальной жизнедеятельности.

Физическая культура личности связана с повышением роли человеческого фактора. Проявление человеческого фактора рассматривается нами по отношению к продуктивной педагогической деятельности как субъекта, носителя и преобразователя общественных отношений, сознания, культуры и духовной жизни. Главной здесь является его деятельностная сущность, для успеха в которой студент должен быть сформирован с развитыми способностями, качествами, потребностями, интересами, культурным обликом.

Сущностные силы, формируемые у будущего специалиста в процессе профессиональной подготовки, отражают такие фундаментальные качества и способности, которые позволяют ему наполнять жизнедеятельность полноценным содержанием, успешно развиваться, производить и воспроизводить культурные ценности. К наиболее существенным из них относятся готовность и способность к профессиональной деятельности, развитый интеллект и чувства, физическое развитие и здоровье как важные условия хорошего самочувствия, настроения, проявления активности, коллективизм. Основным условием формирования и активизации человеческого фактора является здоровый образ жизни, гуманизация его социума.

Если мотивационно-ценностные ориентации и физическое совершенство являются потенциальными в физической культуре личности, то актуальна в ней физкультурно-спортивная деятельность, ее практико-деятельностный компонент. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включены студенты, будучи направленной, на себя деятельностью индивида, является одним из элективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, складывающиеся в процессе этой деятельности и развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, стандартами поведения, ценностными ориентациями и др. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности (распредмечивание) и превращение ее сущностных сил во внешний результат (опредмечивание). Такой целостный характер деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности. Физкультурно-спортивная активность, являясь критерием физкультурно-спортивной деятельности, характеризуется вовлеченностью учителей в сферу этой деятельности ж проявлением в ней таких отношении, как преимущественно активное, совещательное, пассивное, а по степени устойчивости – стабильное, непостоянное (М.Я.Виленский).

Таким образом, о сформированности физической культуры можно судить на основании того, как и в какой конкретной форме реализуется на практике система личностных отношений к физической культуре, направляющих личность на практическое применение ее норм и критериев оценки, помогающих адекватно организовать поведение и деятельность, определяющих творческое решение возникающих перед ней жизненных и профессиональных задач и проблем. Сложная система личностных потребностей и способностей предстает как мера освоения физической культуры общества и мера творческой самоотдачи, что определяет ее динамику, поэтапность и преемственность развития. Формирование физической культуры личности означает целенаправленное, постепенное и последовательное приближение к наивысшей степени развития всей системы ее качеств.

Определение профессионально значимых качеств личности специалиста для их формирования в физкультурно-спортивной деятельности, обусловлено исходной полнотой профессиограммы, отраженной в квалификационной характеристике той или иной специальности. Процесс их формирования должен удовлетворять следующим педагогическим требованиям: индивидуально-дифференцированный подход к процессу их формирования; формирование мотивационно-ценностной ориентации к процессу профессионального самосовершенствования; комплексное использование учебной и внеучебной деятельности, непрерывной практики и самовоспитания; учет специфических воздействии определенных видов спорта на развитие отдельных качеств.

Сравнительное обследование с помощью универсальной психодиагностической методики 78 студентов активных в физкультурно-спортивной деятельности и не причастных к ней (42), позволило установить следующие присущие первым устойчивые характерологические черты. Длительная, регулярная, в соответствии с изложенными выше педагогическими условиями, физкультурно-спортивная деятельность оказывает на них дисциплинирующее воздействие, учит ценить время, повышает уверенность поведения, способствует развитию престижных установок, обеспечивает высокий жизненный тонус, что при наличии социально значимых мотивов деятельности становится основой активной жизненной позиции личности. Они в большей мере коммуникабельны, готовы к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, легче выступают перед аудиторией, чаще выступают от имени группы; их лучше принимают. Таким студентам в большей степени свойственен оптимизм, энергия, они чаще достигают лидерства, выше ценят степень группового единства. Среди них наблюдается большая эмоциональная устойчивость, выдержка; преобладают настойчивые, уверенные в себе, решительные, умеющие принимать решение в экстремальных ситуациях, повести за собой. Таким студентам, в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность, самостоятельность, находчивость.

Полученные материалы свидетельствуют о эффективности использования рассмотренных педагогических условий в физическом воспитании будущих специалистов и формировании физической культуры личности.

Физическое воспитание во внеучебной деятельности создает условия для наиболее полного обеспечения всестороннего развития личности, решает задачи активного включения студентов в физкультурно-спортивную деятельность, содействует приобретению социального опыта и развитию творческой индивидуальности. Студентам предлагается, возможно более широкий спектр физкультурно-спортивной деятельности, знакомство с расширенным кругом двигательных действий и подходами к их реализации. Тем самым создаются предпосылки свободного выбора форм физических упражнений, видов спорта.

Исследование позволило определить значимость учета индивидуальных особенностей личности при свободном выборе форм и видов физкультурно-спортивной деятельности, что способствовало формированию активного и устойчивого включения в нее, повышению уровня удовлетворенности. Занятия физическими упражнениями, требующими комплексного проявления физических качеств (подвижные и спортивные игры, единоборства), предпочитаемы студентами с сильной, подвижной и неуравновешенной нервной системой, эмоционально реактивными, готовыми к быстрому переключению с одних действий на другие. Упражнениям, требующим проявления выносливости (бег, лыжи, плавание и др.), отдают предпочтение студенты со слабым, инертным тормозным типом нервной системы, обладающие высокой чувствительностью, быстрой утомляемостью, низким уровнем смелости, с выраженными чертами сдержанности, устойчивостью к монотонии. Организованные формы занятий предпочитают студенты, отличающиеся проявлением социальной активности, уверенностью в поведении, выносливостью к стрессовым ситуациям, низкой тревожностью. Самостоятельные (индивидуальные) формы занятий предпочтительны для студентов со слабым, инертным типом нервной системы, отличающимся тревожностью, низкой выносливостью к стрессовым ситуациям.

Образ жизни будущих специалистов как совокупность определенных способов жизнедеятельности и видов деятельности интегрирует в себе и физкультурно-спортивную деятельность, степень и характер проявления социальной активности в ней. Специфическими чертами, определяющими проявление активности студентов в физкультурно-спортивной деятельности являются ее профессиональная направленность, общественная активность, нравственная сформированность, эмоциональный уровень, стремление к самоутверждению и самовыражению. Если указанные условия не получают необходимого отражения в самой деятельности, - возникают несоответствия, которые в настоящее время еще не получают необходимого разрешения.

Лишь 15,2% студентов принимает более или менее регулярное участие в физкультурно-спортивной деятельности в свободное время, а в желаемой структуре время препровождения еще меньше – 5,3%. В целях рекреации средства физической культуры используют – 3,9%. Даже пребывание на свежем воздухе у 76,4% составляет в среднем менее 30 мин. В день. Все это происходит на фоне субъективной неудовлетворенности состоянием своего здоровья 67,8% студентов. Вместе с тем сопоставление реального и желаемого времяпрепровождения студентов свидетельствует о наличии прямой зависимости между количественными затратами времени на физкультурно-спортивную деятельность и ориентацией на нее. Чем больше затраты времени в своем реальном поведении в свободное время они уделяют ей, тем чаще она включается в желаемую структуру времяпрепровождения.

Таким образом, рассмотренный материал дает основание выделить ряд закономерных положений, проявляющихся в процессе формирования деятельностной стороны физической культуры личности. Самореализация личности в учебной, педагогической, общественной деятельности осуществляется тем успешнее, чем выше сформирован уровень ее физической культуры. Социально-психологический статус личности будущего специалиста в процессе профессиональной подготовки повышается в зависимости от уровня сформированности физической культуры личности. Содержание образа жизни студента, его общекультурное наполнение гармонизируется в той мере, в какой она интегрирует физическую культуру. Процесс профессиональной адаптации молодых профессионалов протекает успешнее при более высоком уровне развития физической культуры. Чем выше сформирован уровень физической культуры личности, тем в большей степени она участвует в создании своей социокультурной среды.

Еремеев С.Н. Сущность физкультурной компетентности и ее связь с категориями педагогической науки

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Понятие компетентности в различных контекстах употребляется во многих работах, однако далеко не во всех из них дается его рабочее определение. Данный термин используется чаще как общеизвестный, и подразумевается, по-видимому, что его сущность достаточно однозначна. Однако толкование данной дефиниции весьма различается, что требует четкого определения собственной позиции.

Поле подходов к дефиниции «компетентность» свидетельствует, что она рассматривается в категориях знаний, умений, навыков, опыта и качеств личности. Группировка преобладающих мнений позволяет нам говорить о двух основных позициях, существующих в науке.

Представители первого направления в качестве основы компетентности выделяют уровень квалификации, определяющийся знаниями (С.Я. Батышев, 1980; В.И. Ермакова, 1988; и др.), умениями (Ю.Н. Кулюткин, 1977; Л.Ф. Спиринов, 1988; И.Х. Кобер, 1987, и др.), сплавом знаний и умений (В.И. Бондарь, 1986; Л.А. Симонова, 1980, и др.), совокупностью знаний, умений, опыта (Ю.Н. Емельянов, 1982; Л.А. Петровская, 1982; С.Б. Елканов, 1989, и др.).

Второе направление связано с рассмотрением компетентности как определенной системы качеств личности, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности (Э.Ф. Колмакова, 1980; И.Г. Абрамова, 1985), либо как совокупности квалификации и личностных возможностей, куда относят систему отношений личности к профессиональной деятельности, мотивацию, способности и др. (Е.С. Жариков, 1985; Т.Г. Браже, 1990; Б.С. Гершунский, 1990, и др.).

Однако наиболее приемлемой для исследования физкультурной компетентности является концепция М.В. Прохоровой (1993), где компетентность рассматривается в более широком аспекте: как сочетание знаний, умений и опыта, а мотивация как условие, способствующее повышению компетентности. По мнению М.В. Прохоровой (1988) компонент опыта содержит в себе опыт творческой деятельности и опыт эмоционально – ценностных отношений. Взяв за основу данную концепцию можно предположить, что компонентами физкультурной компетентности могут быть: ценностная мотивация личности, специальные знания, умения применять полученные знания на практике, опыт физкультурной деятельности.

Наивысший период развития физической культуры личности – это жизненный цикл от 18 до 25 лет. В это время молодые люди завершают среднее специальное или высшее образование. Преимущественно это

возраст выбора профессии, начала производственной деятельности, становление семейной жизни. Студенческий период, по существу, последняя возможность получения знаний, умений, навыков по физической культуре в рамках государственной системы образования. (Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных, 1991).

В настоящее время перед высшей школой поставлена задача обеспечить новое качество подготовки специалистов с высшим образованием. Содержание образования на теоретическом уровне состоит из знаний, способов деятельности и социального опыта (Д.Г. Левитес, 1998). Основная форма функционирования физической культуры в вузах – неспециальное физкультурное образование. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества в целом. Необходимость усиления образовательной направленности физкультурной деятельности и обеспечение грамотности студенческой молодежи вузов не физкультурного профиля указывается в ряде научных работ (В.К. Бальсевич, 1991; В.К. Бальсевич, 1993; М.В. Выдрин, 1984). Основными целями неспециального физкультурного образования студенческой молодежи (А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов, 1997) считают:

1. Достижения целостности знания о человеке, его культуре как системе норм, ценностей, ориентированных на развитие личностных качеств каждого молодого человека.

2. Создание гуманитарных основ (нравственно-этических, культурно-эстетических) формирование интеллигентности студента в единстве с его физкультурной деятельностью.

3. Воспитание у студентов потребности и способности руководствоваться в своей жизнедеятельности гуманистическими мотивами и целями физкультурной деятельности.

Ориентация студентов на самообразование, саморазвитие, саморегуляцию и самоконтроль в области физкультурной деятельности, непрерывное физическое и духовное развитие как важный фактор во всех сферах их жизнедеятельности. Достижение всех вышеназванных целей физкультурного образования становится возможным благодаря наличию физкультурной компетентности.

Отечественной системе физкультурного образования присущи те же проблемы, которые характерны и для других сфер жизнедеятельности нашего общества. В системе физкультурного образования практически не нашли отражения те существенные изменения глобального характера, которые произошли в течение последних лет и происходят в настоящее время в сфере физической культуры и спорта. Система образования очень мало обращает внимания на ту роль, которую должна играть физическая культура в укреплении здоровья населения страны и профилактике различных заболеваний, в повышении производительности труда и организации полноценного досуга, в продлении жизни и творческой

активности людей. Система физкультурного образования также не полностью учитывает специфику многообразных процессов в современном спорте высших достижений, ставших важным фактором в политике, экономике, идеологии (В.Н. Платонов, 1988).

Формирование физкультурной компетентности неразрывно связано с воспитанием личности.

Воспитание - это процесс, совершающийся как минимум между двумя лицами (преподаватель и студент). Эти лица находятся в неравном положении по отношению друг к другу, (один (воспитатель) занимает господствующую позицию, другой (воспитанник) – подчиненную, причем задачей воспитания и является устранение этого различия в уровнях компетентности. Более компетентный воспитатель намеренно, т.е. неслучайно, влияет на воспитанника. Этот процесс связан с развитием компетентности воспитанника, что приводит к необходимому устранению неравенства между воспитателем и воспитанником (Э. Майнберг, 1995).

Воспитание может быть действенным, если переходит в самовоспитание, пробуждает собственную активность.

Самовоспитание – это деятельность человека с целью совершенствования своих качеств и преодоления недостатков.

Сегодня предприятия (особенно частные фирмы) предъявляют высокие требования к своим сотрудникам. Они должны не только знать технологию производства, но и уметь управлять собой и коллективом; они должны обладать хорошим здоровьем и высокой культурой, коммуникативностью, умением организовывать общение. Кроме того, предъявляются определенные требования к физическому, психическому, социальному благополучию. Подобные качества не даны человеку от рождения, они могут быть развиты в процессе воспитания.

Воспитательный процесс состоит из отдельных ситуаций. Под воспитательной ситуацией понимается состояние процесса воспитания в какой-то момент педагогического взаимодействия преподавателя и обучающегося, в определенный момент, в конкретных объективных и субъективных условиях. (В.М. Николаенко, Г.М. Залесов, Т.В. Андрушина, 1999).

К целям воспитания относятся целостное формирование личности студента, приобщение его к овладению ценностями физической культуры; активизация познавательной деятельности в этой сфере, ведущей к развитию общественного сознания, формированию научного мировоззрения; включение в систематическую, разнообразную по формам и содержанию физкультурно-спортивную деятельность с устойчивой общественной активностью в ней, формирование нравственных качеств и общественно-ценной мотивации в процессе этой деятельности; преобразо-

вание процесса физического воспитания в самовоспитание и самосовершенствование личности; организация коллектива, выполняющего воспитательную роль. (М.Я. Виленский, 1991).

В отличие от образования, главная задача воспитания состоит в формировании у человека представления о нравственных нормах и ценностях; оно стремится укрепить жизненную позицию и волю личности. В этом также причина того, что воспитание, в отличие от образования, первоначально характеризуется преобладающим влиянием чужого мнения на личность воспитанника, которое в процессе воспитания должно уступить место самоопределению личности. (М.В. Прохорова, 1993).

Формирование физкультурной компетентности происходит также и в процессе обучения. При обучении достигается взаимосвязь между приобретением физкультурной компетентности и формированием личности обучающегося. Наиболее эффективным является личностно-ориентированное обучение, которое включает в себя различные технологии. (Д.Г. Левитес, 1998).

Технология обучения – упорядоченная система действий, выполнение которых приводит к гарантированному достижению педагогических целей. (О.В. Долженко, В.Л. Шатуновский, 1990). Рассмотрение современных технологий обучения показало, что все они применимы в области физической культуры и могут использоваться для повышения физкультурной компетентности (таблица 1).

Теоретический анализ научной литературы позволяет сделать вывод, что изучение проблемы физкультурной компетентности становится возможным, благодаря таким процессам, как воспитание, образование и обучение. Эти процессы взаимообусловлены, т.е. одно из них является следствием и причиной другого.

Процесс физкультурного воспитания формирует мотивационную подсистему со всеми видами и формами установок на физкультурную деятельность: влечения, желания, стремления, интересы, ориентации, убеждения, запросы, цели и т. д.

Процесс физкультурного образования формирует информационную подсистему знаний в области физической культуры: понятия, представления, учения, гипотезы, концепции, теории и т.п.

Процесс обучения формирует операционную подсистему как сформированную систему умений в области физической культуры: навыки, приемы, способы, методы, методики, привычки, автоматизмы и т.д.

Формирование трех подсистем: мотивационной, информационной и операционной будет обуславливать физкультурную компетентность студентов.

Таблица 1

Технологии обучения

Автор	Название	Общая характеристика	Применение в физической культуре
С.Френе (1990).	Технология обучения в школе С.Френе.	Организация работы каждого ученика в рамках деятельности.	Выполнение студентами индивидуальных заданий по совершенствованию спортивной техники на практических занятиях.
И.И.Белова (1996).	Технология педагогических мастерских.	Специально организованное развивающее пространство позволяет в коллективном поиске прийти к «открытию» знания.	Проведение студентами подготовительной части практического занятия (разминки, комплекса ОРУ).
Т.И. Шамова, П.Юцевичене (1995).	Технология модульного обучения.	Базируется на теории поэтапного формирования умственных действий – ориентировочной основе действия.	Проведение лекционных занятий с поэтапным контролем за усвоением знаний.
В.А.Бухвалов (1993), М.В. Кларин (1995).	Технология обучения как учебного исследования.	В содержание предмета выделяют ведущее понятие и ставят учащегося в положение исследователя.	Разработка и проведение студентами индивидуальной спортивно-оздоровительной программы.
К.Я. Вазина (1990).	Технология коллективной мыследеятельности.	Базируется на развитии потребностей учащихся.	Учебная игра по желанию студентов.

Список использованной литературы:

1 Платонов В.И. Актуальные проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – 1990. - №4. – С.5-10.

2 Прохорова М.В., Пфейфер Н.Э. Особенности управленческой деятельности педагога – организатора массовой физической культуры: Автореф. дисс. канд. пед. наук – Л., 1988. – 22с.

3 Прохорова М.В. Теоретические и методические основы формирования управленческой компетентности специалистов по физической культуре и спорту в условиях высшего физкультурного образования: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – СПб., 1993. – 338с.

4 Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М: Народное образование, 1998. – 250с.

Кабышева М.И. Социальная и педагогическая значимость тренировки устойчивости человека к укачиванию

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Основными задачами жизнедеятельности людей являются обеспечение её безопасности, сохранение здоровья и высокий уровень работоспособности, достижение высоких результатов в своей сфере деятельности. Рассмотрим более подробно эти задачи с позиции целесообразности тренировки устойчивости к укачиванию, через активацию вестибулярной системы.

В последние десятилетия проблема безопасности жизнедеятельности разрабатывалась в большей степени с точки зрения безопасности труда. В этом плане в теории и методике физического воспитания появилось и сформировалось целое научное направление, называемое «Профессионально-прикладная физическая подготовка человека». Защищено несколько десятков диссертаций по обоснованию предварительной физической тренировки для обеспечения эффективного и безопасного труда в выбранной деятельности. Видное место в этом направлении занимают работы, посвященные подготовке человека к работе в профессиях, требующих высокой устойчивости вестибулярной функции человека (В.Г. Стрелец, 1972; Н.К. Меньшиков, 1975; В.И. Ильинич, 1978).

Еще в шестидесятые годы В.И. Копанев (1969), В.Г. Стрелец (1969) отметили, что укачивание может проявляться не только в ярко выраженных формах, но и в скрытых формах, характеризующихся ухудшением показателей внимания, памяти, мышления, точности движений, потерей сна, аппетита и т.п. В 1987-1989 гг. были проведены исследования по изучению влияния угловых, линейных и комбинированных ускорений на показатели психических свойств и психомоторных процессов человека (Зайцев А.А. 1989, и др.).

Было установлено, что вестибулярные нагрузки могут приводить к изменению высших психических функций, таких как внимание, оперативная память, оперативное мышление, восприятие пространственных признаков.

Исследования отечественных и зарубежных авторов в различных видах профессиональной деятельности показывают важность вестибулярной функции для обеспечения нормального трудового ритма. Так, болгарские ученые Х. Апостолов, Л. Дединец (1986) утверждают, что в последние годы (10-15 лет) увеличилось количество людей с жалобами на головокружение. Нередко вестибулярные расстройства настолько сильно выражены, что человек долгое время бывает, нетрудоспособен, а в некоторых случаях полностью теряет профпригодность.

Авторы показали, что на первом месте больных с головокружением по частоте случаев находятся: бухгалтеры, экономисты, проектанты, инструкторы, кассиры и т.п., т.е. люди тех профессий, в которых отмечается гиподинамия.

На втором месте оказались электротехники, электромонтёры, электросварщики, т. е, те, у кого деятельность связана с различными излучениями, ограниченной опорой и постоянными наклонами и поворотами туловища.

Третье место занимают шоферы, транспортные работники, т. е. те, кто связан непосредственно с воздействием ускорений.

Доказательства зависимости успешности в профессиональной деятельности моряков, летчиков, космонавтов от активности вестибулярной системы приведены в работах В.Г. Стрельца (1969), М.П. Еременко (1981), В.Н. Барнацкого(1988),А.А.Зайцева(1989).

Взаимодействие внешних и внутренних факторов как психологических, так и физиологических приводит к изменению состояния ЦНС и проявляется в изменении умственной и физической работоспособности человека, которая в конечном итоге определяет успешность профессиональной деятельности.

В профессиях, где воздействие неблагоприятных факторов на вестибулярную систему длительно и (или) значительно по величине, невозможным является работа лиц с низкой вестибулярной устойчивостью, что в свою очередь требует специальной подготовки и отбора людей. Основываясь на вышесказанном, была разработана классификация профессий по требованиям, предъявляемым к вестибулярной системе человека (В.Г. Стрелец, ВФ. Зайцева, А.А. Зайцев, 1990).

Обеспечение безопасности жизнедеятельности не ограничивается только профессиональной деятельностью. В быту человек подвергается воздействию многих неблагоприятных факторов, присущих современному производству. А влияние адекватных раздражителей вестибулярного анализатора, которые возникают в результате ходьбы, бега, прыжков и перемещения в транспортных средствах, является существенным для состояния здоровья, настроения, общего самочувствия.

Например, такие объективные факторы, как метеорологические, предъявляют высокие требования к функции равновесия на неровной, скользкой, мокрой поверхности в обыденной жизни. Сохранение устойчивости позы при передвижении становится важнейшим условием снижения травматизма для всех категорий людей.

В работе К.М. Комиссарчика (1992) рассматривается этот вопрос с точки зрения обеспечения безопасности туристических походов в горы. Автор доказывает необходимость предварительной тренировки статокинетической устойчивости для снижения травматизма.

Проблема устойчивости человека к укачиванию имеет место не только в профессиональной, но и спортивной деятельности. В настоящее время все больше появляется сложнокоординационных и экстремальных

видов спорта, деятельность человека в которых протекает в условиях значительных угловых и линейных ускорений, зачастую на уменьшенной опоре и при жестком лимите времени. Возникновение таких видов спорта как сноуборд, серфинг, фристайл, шорт трек, брейк-данс, дельтопланеризм и других ставит перед физической культурой проблему поиска новых методик тренировки устойчивости к укачиванию на организм и проблему эффективности отбора спортсменов по показателям вестибулярной системы, участвующей в поддержании равновесия и пространственной тренировке.

Следует отметить, что и в традиционных видах спорта, скорости выполнения двигательных действий возросли, а значит, возросли и вестибулярные нагрузки. Поэтому к вестибулярной устойчивости спортсмена предъявляются значительные требования, что естественно заставляет тренеров искать новые эффективные пути управления двигательными действиями.

Итак, практически во всех сферах деятельности человека вестибулярный анализатор испытывает нагрузки, способные изменить функциональное состояние человека, что может приводить к ухудшению деятельности ЦНС и других систем жизнеобеспечения, от которых зависит состояние здоровья, профилактика травматизма, успешность деятельности.

Преодоление указанных негативных явлений (состояний укачивания) может идти двумя путями.

Первый представляет собой совершенствование условий труда, быта, конструкции транспортных средств, т.е. улучшение социальных, гигиенических, технических и других условий жизнедеятельности.

Второй путь состоит в педагогических мерах воздействия на организм человека с целью мобилизации внутренних приспособительных реакций, способствующих самоорганизации человека, направленной на нейтрализацию влияния неблагоприятных факторов. Следовательно, существует социальная необходимость включения раздела «Активация вестибулярной системы» в программы по физической культуре, разрабатываемые в целях подготовки человека к различным видам деятельности.

После профессионального определения перед человеком стоит задача выбора пути приобретения профессии, а перед обществом – предоставить ему возможность получения ее. В связи с этим для обеспечения эффективности процесса профессионального обучения в учебных планах различных учебных заведений введен предмет «физическое воспитание», в содержание которого входит раздел по профессионально-прикладной физической подготовке.

Наиболее длительным периодом социального развития человека является период трудовой деятельности, продолжающийся у женщин до 55, а у мужчин до 60 лет. Этот период можно разделить на несколько этапов.

1-й этап – освоение профессии непосредственно на производстве и включение в реальную трудовую практику. На 1-м этапе чаще всего люди по различным причинам вынуждены менять выбранную профессию. Одной из причин является вестибулярная дисфункция, проявляющаяся в симптомокомплексе укачивания.

2-й этап – этап совершенствования в избранной профессии и достижение профессионального мастерства, которое во многих профессиях зависит от функционирования вестибулярной системы. Например, в профессиях летчика, моряка и др., в которых требования к вестибулярной системе достаточно высоки, из-за нарушения ее деятельности сокращается период активной профессиональной деятельности. Так, у летчиков этот возраст доходит до 35-40 лет.

Исследованиями В.Г. Стрельца (1969), Н.К. Меньшикова (1975) и других ученых было установлено, что эти сроки можно продлить путем специальной тренировки профессиональных качеств и, в частности, активацией вестибулярной системы.

Если же брать другие профессии, условно назовем их «сидячие», то активация вестибулярного анализатора посредством специальных упражнений способствует снижению процента людей, страдающих головокружениями.

В период инволюции, т.е. после 60 лет, у пожилых людей отмечаются частые потери равновесия, особенно на скользкой и неустойчивой опоре приводящие к травматизму. В этом возрасте вестибулярное головокружение может быть обусловлено самыми различными факторами. Например, приемом лекарств и т.п. К 65 годам 30 % людей периодически испытывают ощущения падения или вращения. К 80 годам 2/3 женщин и 1/3 мужчин страдают приступами головокружения (Л.М. Луксон, 1989). По данным А.А. Белоусовой (1970), в пожилом возрасте происходят морфологические изменения в строении вестибулярного анализатора, поэтому активация вестибулярной системы является актуальной.

Обобщение результатов исследований специфики двигательной деятельности людей различных возрастных и социальных групп указывает на зависимость успешности ее от активности вестибулярной системы.

Социальными предпосылками тренировки к укачиванию являются: профессиональное определение и профессиональная деятельность человека; - безопасность жизнедеятельности и сохранение здоровья. Педагогическими предпосылками тренировки к укачиванию являются: необходимость освоения двигательных умений и навыков; обеспечение комфортного двигательного поведения в различных возрастных группах; удовлетворение потребности организма в вестибулярных стимулах.

В заключении отметим, что проблема укачивания имеет несколько путей разрешения, одним из которых является организация специальной физической подготовки, несмотря на многочисленные публикации мето-

дик тренировки устойчивости к укачиванию, идет постоянный поиск новых более эффективных способов.

Однако, на наш взгляд, прежде чем разрабатывать новую методику следует определить методологию ее построения и реализации. Чтобы решить данную проблему целесообразно обращаться к системному (в статике) и эволюционному (в динамике) подходам, т.е. к теории самоорганизации, которая разрабатывается синергетикой.

Эффективным способом тренировки устойчивости человека к укачиванию является применение следующих упражнений:

- наклоны (выпрямления) головы вперед-назад на 90 град;
- наклоны (выпрямления) туловища на 90 град;
- повороты головы влево (вправо);
- повороты на месте на 360 град;
- круговые движения головой;
- кувырки вперед;
- падение на руки;
- прыжки на месте с поворотом на 180 град (Н = 30см);
- прыжки вперед с поворотом на 180 град;
- прыжки на месте с поворотом на 360 град (Н = 30см);
- бег, вращаясь на 360 град (продвижение за один поворот 1м);
- движение головой во время бега и прыжков на месте, приседаний;
- прыжки на месте на скакалке в быстром темпе;
- выполнение специальных упражнений с закрытыми глазами;
- плавание в теплой и холодной воде с поворотами головы и без.

Наиболее эффективным способом тренировки устойчивости человека к укачиванию является применение специально-сконструированных тренажеров (Зайцев А.А., 1999), моделирующих подвижную и неподвижную опоры.

Применение таких упражнений с учетом количественного критерия вестибулярной нагрузки позволит эффективно организовывать процесс прикладной физической подготовки студентов.

Список использованной литературы:

- 1 Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л. ЛГУ, 1968.- 339с.
- 2 Базаров В.Г. Клиническая вестибулометрия.- Киев: Здоров'я, 1988 – 200с.
- 3 Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности.- М.: Наука, 1990.
- 4 Зайцев А.А. Теоретические аспекты технологии создания социально – педагогических программ в физической культуре на основе активации вестибулярной системы. Дисс. Д-ра пед. наук. – Калининград, 1999. С.17-45.
- 5 Махонин А.Т., Якубович Б.Я. Особенности профессионально – прикладной физической подготовки студентов лесотехнических вузов // Теория и практика физической культуры. – 1998. - №10. – С.16-18.
- 6 Михеев В.И. О некоторых дидактических аспектах методической подготовки // Актуальные проблемы физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшей школы: Материалы 46 научно – методической конференции по физическому воспитанию студентов. – СПб., 1997. – С.10.
- 7 Стрелец В.Г., Горелов А.А. Теория и практика управления вестибулярными реакциями человека в спорте и профессиональной деятельности. – С.-Пб., 1995.- 150с.
- 8 Яроцкий А.И. К диагностике и методологии повышения статокINETической устойчивости человека. Материалы научной конференции «Отечественная оториноларингология, вклад ученых академии в ее становление». – С.-Пб.: Российская военно-медицинская академия, 1993.- С.116-117.
- 9 Fox K., Corbin Ch. B. “ The British J. of Ph. Ed.”, Vol. 16, № 2, March/April, 1988, p. 44-46.
- 10 Hoffman H.A., Young J., Klessius S. E. Meaningful movement for children. A developmental theme approach to physical education. – Boston: Allyn and Bacon, 1981, 410p.

Коровин С.С., Тиссен П.П. Профессиональная физическая культура функции в системе профессионального образования

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Сущностная направленность целостной системы профессионального образования – обеспечить становление личности профессионала (как конечный «продукт»), - обуславливает привлечение к образовательной практике всего социального опыта, отраженного в ценностях культуры, в том числе и в ценностях физической культуры. При этом направленное использование ценностей физической культуры в теории и практике профессионального образования необходимо носит профилированный характер и обеспечивает столь комплексное, столь и избирательное становление сущностных характеристик профессиональной физической культуры студента, способствующей повышению качества образования (на всех этапах) и успешности дальнейшей профессиональной деятельности.

Тем не менее, анализ литературных данных, собственный исследовательский опыт позволил выявить одно из основных противоречий в современной теории и методике физической культуры между потребностью социума в личности профессионала как субъекта общей и профессиональной культуры и теоретико-методологической необоснованностью направленного использования для этого адаптированного (профилированного, специфического) ценностного потенциала физической культуры.

На этом фоне есть все основания полагать, что общая теория и методика физической культуры нуждается в определенной реконструкции в отношении обозначения и обоснования более масштабного явления и процессов его «обслуживающих», в совокупности обеспечивающих становление личности профессионала и характеризующих концептуальные основания профессиональной физической культуры (ПФК), что получило отражение в работах С.С. Коровина (7), С.С. Коровина, В.А. Кабачкова (6).

Тем не менее, несмотря на обилие исследовательских работ по проблеме профессионально-прикладной физической подготовки (1,2,3,4,10) профессионально-прикладной физической культуры (8,9) по-прежнему открытым остается вопрос обоснования функций ПФК как отражения объективно присущих ей свойств в преобразовании личности (кстати, можно с уверенностью утверждать – преобразовательная функция – «генеральная» в своем роде; «ответственная» и определяющая в целом позитивную направленность на изменения человеческой сущности во всех её проявлениях).

При обозначении системы (рис. 1) мы руководствовались, главным образом, следующим:

1. функции определяют направленность ПФК на удовлетворение социальных и личностных потребностей; есть отражение ценностного потенциала физической культуры, запечатленного в социокультурном опыте человечества в этой сфере, т.е. отражение того, что ПФК «может» в преобразовании личности профессионала соотноситься, тем не менее, с ценностями культуры физической и общесоциальными ценностями – Человек, Труд, Жизнь, Красота, Познание, Отечество (5, с. 117);
2. совокупностью социальных и личностных потребностей, обуславливающих «наделение» ПФК функциями, которые она «должна» и «обязана» исполнять в отношении личности профессионала;
3. сущностными положениями концепции «переноса навыка» (С.Л. Рубинштейн), определяющими подбор содержания ПФК в отношении преобразования профессионально важных телесно-душевно-духовных потенций личности профессионала и означающей (в нашем случае) использование эффекта тренированности, достигнутого в ходе специально смоделированной прикладной физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) для улучшения результативности деятельности профессиональной.

Общепрофессиональные функции характеризуют ПФК как вид физической и социальной культуры; отражают функциональные связи ПФК с культурой физической и иными видами (базовыми) культуры социума; с реализацией обеспечивают удовлетворение социальных и личностных потребностей в становлении сущностных культурологических характеристик личности профессионала (его в большей мере общей и профессиональной культуры). Таким образом, в рамках реализации этой группы функций в ходе специально смоделированного содержания прикладной ФСД важно формировать соответственно (см. рис. 1) характерные признаки нравственной, эстетической, трудовой (суть – профессиональная активность и ценностное отношение к труду), интеллектуальной (развитие основных психических процессов), гражданской культуры личности; образованности в сфере прикладного физкультурного становления и самосовершенствования; готовности к полноценной коммуникации в различных её проявлениях в различных сферах; социализированности (в общесоциальном и профессиональном масштабах).

Таким образом общепрофессиональные функции ПФК в большей мере отражают ценности культуры общесоциальной в то время как специальнопрофессиональные – ценности и ценностный потенциал, относящиеся именно к ПФК и составляющим ее компонентам (профилированного физического образования, профессионально-прикладного спорта,

профилированной физической рекреации и профилированной физической реабилитации) (7).

Так в частности содержание обозначенных специализированных процессов призвано: сформировать соответственно (рис. 1)

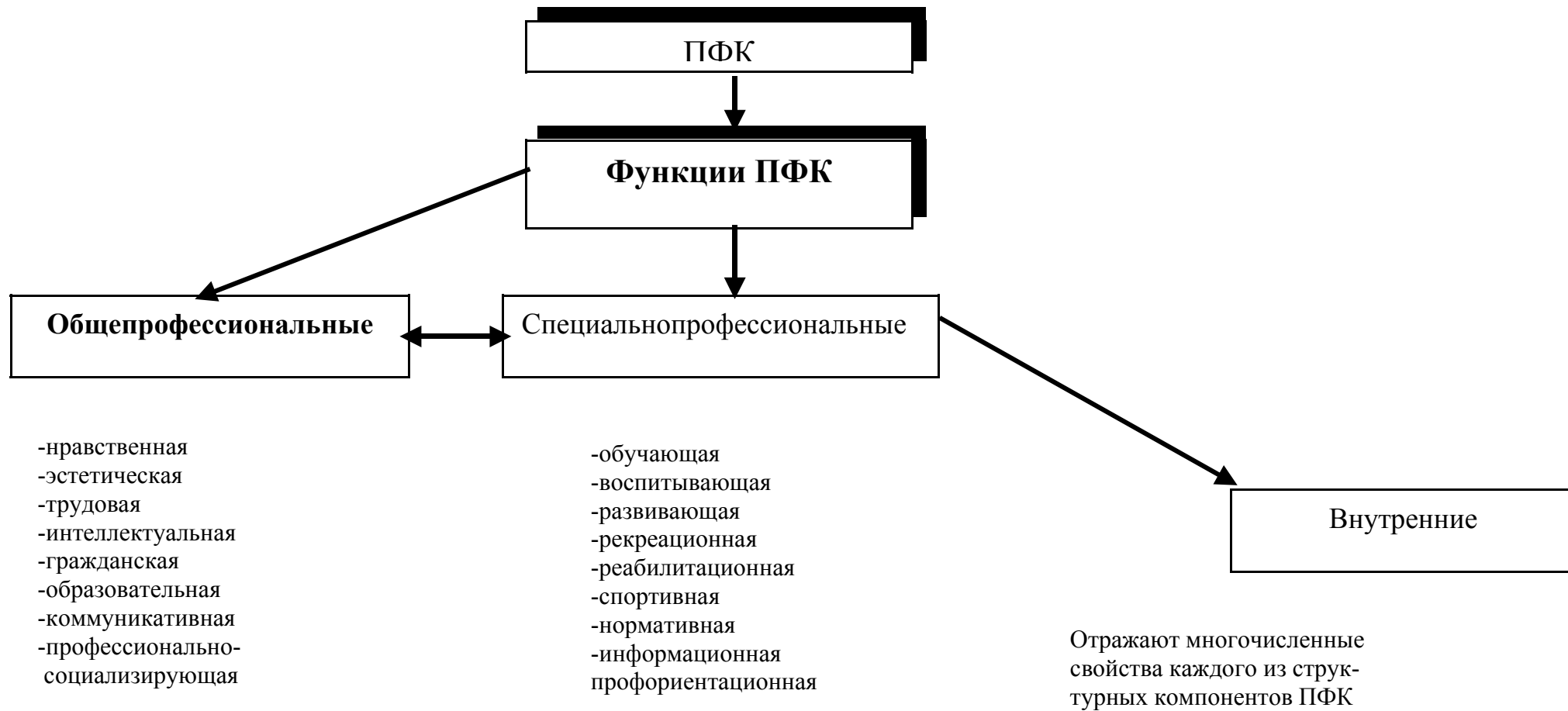


Рисунок 1. - Система функций профессиональной физической культуры (ПФК)

систему прикладных знаний, умений и навыков в сфере ПФК; повысить состояние прикладных двигательных качеств; развить прикладные психические процессы и их специфические проявления; обеспечить двигательный досуг и восстановление профессионально важных двигательных и личностных свойств, качеств и функций; способствовать спортивному совершенствованию и самосовершенствованию; обосновать оптимальные режимы прикладной ФСД и нормы освоенности ПФК; «донести» до личности социокультурной опыт в сфере ПФК; сориентировать человека в мире профессий на основе выявления соответствия своего статуса (в различных формах проявления) с требованиями профессии.

Внутренние функции ПФК характерны в большей мере каждому из структурных ее компонентов и отражают функциональный потенциал прикладной физкультурно-спортивной деятельности в преобразовании частных личностных и двигательных состояний, свойств, качеств и функций.

В заключении следует отметить:

1. реализация обозначенных групп функций ПФК предусматривает теоретико-методологическое и методическое обоснование прикладных видов ФСД для различных сфер профессиональной деятельности человека (включая профессиональное образование и профессиональное обучение в школе);
2. все функции ПФК достаточно тесно взаимосвязаны; являются производными (в иерархическом аспекте); их перечень может быть расширен в связи с социальной и личностной потребностью (к примеру, в связи с профессиональной деятельностью инвалидов).

Список использованной литературы:

1. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. – М.: Высшая школа, 1978. – 144с.
2. Кабачков В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования: автореф. дис. доктора пед. наук. – М.: ВНИИФКС, 1996. – 63с.
3. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: Высшая школа, 1991. – 222с.
4. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся средних ПТУ. – М.: Высшая школа, 1982. – 176с.
5. Кирьякова А.В. Теория ориентации личности в мире ценностей. – Оренбург: Южный Урал, 1996. – 188с.
6. Коровин С.С., Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура и формирование личности. – Оренбург: ОГПУ, 1998. – 259с.
7. Коровин С.С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи: автореф. дис...доктора пед. наук. М.: ВНИИФКС, 1997. – 49с.
8. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – СПб.: «Лань» М.: Омега – Л», 2004. – 160с.
10. Раевский Р.Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов. – М.: Высшая школа, 1985. – 138с.

Матвеев Ю.В., Черкесов В.М. Пути повышения эффективности учебно—тренировочного процесса по баскетболу в вузе

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Спортивная игра - баскетбол нашла широкое применение в различных звеньях системы физического воспитания. В системе высшего образования баскетбол включен в рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для студентов вузов и является одним из самых популярных видов спорта студенческой молодежи.

Главная ценность баскетбола это его комплексное воздействие на деятельность всех систем организма. Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперником. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и т. д.

Однако студенческий спорт имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать тренерам при подготовке вузовских команд.

Студенты имеют самую продолжительную рабочую неделю и высокие затраты нервной энергии во время экзаменов. Вследствие этого нарушается регулярность посещения занятий, снижаются нагрузки в период экзаменационных сессий, каникул, производственной практики.

Анализ литературных данных тренеров вузовских команд показывает, что в 85% случаях педагоги используют ограниченные формы и методы занятий, 35-45% всех занятий составляет участие спортсменов в соревнованиях, а на оставшихся тренировках в основном отрабатывается техника, тактические приёмы, сыгранность. Недостаточно внимание уделяется психической подготовленности и развитию физических качеств студентов.

Формирование психической подготовленности имеет свои особенности. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность. Некоторые из этих качеств могут быть изначально присущи спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.

Специфика баскетбола накладывает отпечаток на характер и степень развития отдельных волевых качеств у спортсменов, таких как: инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство. От уровня развития этих качеств, в большей степени, будет зависеть успех

всей команды. Поэтому в учебно-тренировочном процессе необходимо целенаправленное воспитание и развитие именно этих качеств студентов.

Для воспитания волевой подготовленности используются и определенные методические приемы. Практически основой методики волевой подготовки служат следующие требования.

1. Регулярное и обязательное выполнение тренировочной программы и соревновательных установок.

Это требование связано с воспитанием спортивного трудолюбия, привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, с четким пониманием невозможности достичь спортивных вершин без соответствующей мобилизации духовных и физических сил. На этой основе реализуется воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении цели, самодисциплина и стойкость.

2. Систематично вводить дополнительные трудности.

Это значит постоянно включать дополнительные усложненные двигательные задания, проводить тренировочные занятия в усложненных условиях, увеличивать степень риска, вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, усложнять соревновательные программы.

3. Использовать соревнования и соревновательный метод.

Сам дух соперничества в соревнованиях повышает степень психической напряженности спортсмена, а значит, к нему предъявляются дополнительные требования: проявить активность, инициативность, самообладание, решительность, стойкость и смелость.

В структуре специальной психической подготовленности студентов следует выделить те стороны, которые можно совершенствовать в ходе учебно-тренировочного процесса:

- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- кинестетические и визуальные восприятия двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечение эффективной мышечной координации;

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;

- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию.

В научной литературе выделены психические качества и свойства спортсменов, являющиеся профессионально-важными для баскетбола: психомоторный темп, скорость сенсомоторной реакции, зрительно-моторная координация, концентрация и переключение внимания, объём кратковременной памяти, эмоциональная устойчивость, особенности представления и воображения (пространственного и плоскостного), ряд особенностей высшей нервной деятельности и т.д., в основе которых

подобран и апробирован комплекс методик оценки психических качеств баскетболистов.

Для обеспечения эффективности учебно-тренировочного процесса тренерам необходимо учитывать психофизические качества каждого спортсмена.

Путь от новичка до мастера ведущие баскетболисты проходят за 7-9 лет учебно-тренировочной работы (наиболее одаренные за 5-7 лет).

Взросший уровень спортивных достижений и деятельность подготовки игроков определяют необходимость сокращения сроков, с одной стороны, за счет более раннего начала занятий, с другой – поиска одаренной молодежи, способной к быстрому спортивному совершенствованию.

Одним из условий эффективности учебно-тренировочного процесса по баскетболу является грамотный отбор студентов при комплектовании команды.

Спортивный отбор предполагает систему следующих организационно-методических мероприятий.

I спортивная ориентация (поиск талантливых студентов и ориентация на занятия баскетболом.

II определение пригодности и перспективности к спортивному совершенствованию (тестирование физических качеств и психических способностей).

III отбор для комплектования команды и формирование коллектива, способного добиваться высоких результатов.

Таким образом, отбор следует понимать как процесс соответствия способностей студента особенностям баскетбола.

Основными критериями отбора являются: задатки, одаренность и способность.

Задатки - это врожденные и приобретенные в первые годы жизни анатомо - физиологические особенности. Так некоторые пропорции тела, особенности мышечной или сердечно - сосудистой системы являются залогом будущих успехов в баскетболе.

Одаренность – это комплекс качеств и свойств личности, от которых зависит в большей или меньшей степени возможность достижения спортивного успеха в игре баскетбол. Одаренность является главным критерием отбора. В понятие одаренность входят только те качества, которые, обеспечивают успех при овладении определенными навыками, они могут быть двигательного характера (например, быстрота или координация движений), либо интеллектуального (например, оперативное мышление).

Однако оценить способности можно лишь тогда, когда занимающиеся овладевают определенным уровнем физической подготовки.

Для оценки уровня физической подготовки студентов первокурсников рекомендуются следующие тесты: бег на 20м за 3,6сек; бег на 60м за 8,2сек; прыжок в длину с места на 245см; толкание набивного мяча

весом 3кг на 11,5м.

Результаты тестов указывают на удовлетворительное развитие физических качеств студентов.

Для эффективного развития баскетбола в вузе необходимо создание нескольких групп спортивного совершенствования.

Ведущий принцип учебно-тренировочной работы в этих группах - специализированная подготовка, в основе которой лежат игровые функции занимающихся. Основная направленность в работе со студентами - привитие стремления к совершенствованию технических приемов и физических возможностей. Расширение арсенала техники и тактического мастерства, улучшение качества выполняемых приемов.

Занятия проводить в группах по 15-18 человек. В тренировочных занятиях использовать в основном два вида нагрузок: относительно продолжительная работа (90-120мин) умеренной активности и непродолжительная работа субмаксимальной интенсивности с соответствующими интервалами отдыха.

Для повышения развития баскетбола в вузе необходимо проводить агитационную работу в школах. Одним из способов агитации и пропаганды баскетбола будет организация и проведение товарищеских игр с учащимися старших классов школы.

Наряду с продолжением выше обозначенных путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса тренерам необходимо осуществлять следующее:

а) расширение круга двигательных возможностей на основе использования средств физической подготовки к совершенствованию специальных физических качеств таких как: ловкость, выносливость, быстрота, серийная прыгучесть;

б) расширение арсенала техники, в процессе овладения новыми техническими приемами в сочетании с различными тактическими приемами;

в) овладение взаимодействиями в игре;

г) повышение эффективности тактических взаимодействий;

д) закрепление игровой функции.

Таким образом, проведенный анализ научной литературы, а также обобщение собственного педагогического опыта позволил сделать ряд методико-практических рекомендаций, которые могут быть использованы для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса по баскетболу в вузе.

Список использованной литературы:

- 1 Гомельский А.Я. , Студенческий баскетбол, Москва,1979.
- 2 Ильинич В.И., Физическая культура студента: Учебник. – Мю: Гардарики, 2003, с. 239-341.
- 3 Журнал « Планета баскетбола», № 12, Москва, 2000, с. 15-16.
- 4 Стонкус С., Тренировка баскетболистов, Москва, 1977.

Митина Т.С. Физическая культура в общекультурном аспекте и в повышении качества подготовки специалистов

Индустриально-педагогический колледж ГОУ ОГУ, г. Оренбург

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и олимпийского движения.

Настоящий закон рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержки высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовке их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами и гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Физическая культура как социальное явление функционирует на протяжении всей истории человеческого общества. На первом этапе физическая культура в России понималась как определенная система физических упражнений или как «воспитанная и развитая красота тела».

Позже понятие «физическая культура» рассматривалось в более широком аспекте. Оно включало охрану здоровья, режим питания, сна и отдыха, личную и общественную гигиену, использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода), физические упражнения и физический труд.

Единого общепризнанного понятия «физической культуры» нет и в настоящее время. В отечественной и зарубежной литературе в него вкладывается различный смысл: от совокупности материальных и духовных ценностей или достижений, используемых для физического совершенствования людей до вида деятельности, от вида материальной культуры до нематериальной или спортивной услуги.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ. В обще социальном плане физическая культура представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков). В личностном плане физическая культура вносит свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

В нравственном воспитании физическая культура содействует формированию у студентов таких черт характера, как сила воли, сме-

лость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность. Занимаясь физической культурой приобретаются знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности.

Трудолюбие также воспитывается непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Целеустремленность и настойчивость в достижении цели, воспитанные в процессе занятий физической культуры, переносятся в дальнейшем и на трудовую деятельность.

В физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, правильно понимать и чувствовать прекрасное в природе.

Таким образом, физическая культура-это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

Одним из компонентов физической культуры в качестве повышения подготовки специалистов, является профессионально-прикладная физическая подготовка. Она направлена на развитие и поддержание на оптимальном уровне физических и психических качеств человека, необходимых для обеспечения его готовности к выполнению определенной деятельности, обеспечение функциональной устойчивости к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Профессионально важные качества человека в процессе трудовой деятельности в определенной степени совершенствуются сами собой. Однако эффективность этого процесса существенно повышается, если необходимые качества развивать целенаправленно, используя для этого средства физической культуры.

Трудовая деятельность человека основывается на постоянном приеме, анализе информации о выполняемых действиях и внешней среде. Прием информации связан с нагрузкой на определенные анализаторы (слуховой, зрительный, двигательный и др.) и психические процессы, как внимание, память, оперативное мышление и т.д. Здесь учитывается характер и объем поступающей информации, условия ее восприятия человеком в процессе трудовой деятельности. Изучая указанные признаки, устанавливаются специфические требования к двигательным и психическим качествам человека. У людей, которые систематически активно занимаются физическими упражнениями, существенно повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности.

Анализ характера рабочих движений является определяющим объективным фактором профессионально-прикладной физической подготовки. Особые внешние условия деятельности предъявляют специфич-

ческие требования к психофизической подготовленности человека к определенной профессии. Неблагоприятные внешние условия, включая и производственные (неудобная рабочая поза, ограничение двигательной активности, плохое освещение, повышенная температура и т.д.) вызывают дополнительные напряжения функций организма.

При анализе факторов влияющих на конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки учитывается режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности, специфика профессионального утомления.

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки определяются требованиями конкретной профессии и формируются следующим образом (Ж.К.Холодов):

- направленное развитие физических способностей специфических для избранной профессиональной деятельности;

- воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, быстроты восприятия и др.);

- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков);

- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов, специфических условий трудовой деятельности (высокая или низкая температура, нахождение на большой высоте, укачивание и т.д.);

- сообщение специальных знаний для успешного освоения занимающихся профессионально-прикладной физической подготовкой и применения умений, навыков и качества в трудовой деятельности.

В основе профессиональной физической подготовки лежат учения об адаптации организма человека и теории переноса тренированности. Поэтому функциональная подготовка организма, совершенствование физических и психических качеств, имеющих ведущее значение в той или иной профессии, обеспечивается прикладной, специализированной подготовкой.

Эффективными средствами формирования профессионально важных качеств подготовки специалистов являются: занятия профилированными видами спорта, выполнение специально разработанных комплексов профессионально-прикладной физической подготовки, упражнения на тренажерах, преодоление полос препятствий.

В настоящее время особенностью многих профессий, характеризующихся пониженной двигательной активностью, является большая нагрузка на глаза. Широкое внедрение компьютеров значительно расширило перечень таких профессий.

При утомлении глаз возникает боль или ощущения, будто в них попал песок.

Для профилактики переутомления глаз и их заболеваний предлагается комплекс упражнений.

Комплекс упражнений для глаз

1. Удобно сесть, позвоночник прямой, взгляд устремлен вперед. Взгляд направить влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо. Выполнять упражнения (как и все последующие) легко, без напряжения. Не задерживаться в отведенных положениях. Повторять от 1 до 10 раз.

2. Взгляд сместить по диагонали, влево – вниз - прямо, вправо-вниз – прямо, вправо - вверх – прямо, влево – вверх - прямо. Постепенно вводить задержки в отведенном положении. Повторить от 1 до 10 раз.

3. Круговые движения глаз. От 1 до 10 кругов влево, столько же вправо. В начале быстро, затем, как можно медленнее.

4. Изменение фокусного расстояния. Посмотреть на кончик носа, затем в даль. Повторить 3- 4 раза.

5. Смотреть на кончик пальца (или карандаш), удерживаемого на расстоянии 30 см. от глаз, а затем вдаль. Повторить 3-4 раза.

6. Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь

7. видеть более ясно, но без напряжения и не моргая. Около 1 минуты.

8. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

9. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и большим пальцем в направлении от носа к вискам.

10. Потереть ладони друг о друга (около 1 минуты) и легко без усилий прикрыть ими закрытые глаза, что бы полностью загородить от света. Облокотиться о стол и посидеть спокойно 1-2 минуты. Старайтесь это время ни о чем не думать.

Регулярное выполнение упражнений для глаз усиливает кровообращение и тонус глазных мышц, уменьшает их утомляемость и предупреждает различные заболевания глаз.

Профессиональная направленность в системе физической подготовки студентов, будущих специалистов различных специальностей имеет большое теоретическое и практическое значение. Профессионально-прикладная физическая подготовка охватывает всю систему физического воспитания в колледже, на учебных занятиях, в процессе самостоятельных занятий во внеурочное время, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Имея высокий уровень профессионально- прикладной физической подготовки будущий специалист будет быстрее и лучше совершенствоваться в своей трудовой деятельности.

Человеческая жизнь и здоровье тесно связаны с физической культурой.

Каждый человек уделяющий время физическим упражнениям улучшает свое здоровье. Именно физическая культура способствует

излечению от многих болезней, повышает работоспособность и продлевает жизнь. А разве это не главное?

Михеева Т.М. Повышение уровня игрового взаимопонимания в баскетболе в процессе развития коммуникативных способностей

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Баскетбол, как одна из наиболее массовых спортивных игр во всем мире, в настоящее время отличается не только характеристиками педагогического или физиологического характера, но и ярко выраженными престижными функциями.

Результаты анализа крупнейших соревнований показывают, наличие жестких требований к повышению эффективности групповых взаимодействий в звеньях баскетбольной команды. Командный характер игры обуславливает повышенные требования к качеству взаимодействия игроков в процессе соревновательной деятельности, к эффективной коммуникации с партнерами по команде и противником. Влияние межличностного взаимодействия и уровень коммуникации оказывает прямое воздействие на эффективность соревновательных действий и спортивный результат. В связи с этим особую роль начинают играть психологические факторы игровой деятельности, в частности те, которые можно отнести к навыкам общения игроков, развивающихся на основе коммуникативных способностей.

В современных условиях резко изменилось отношение к коммуникации, она становится объектом исследования, поскольку от уровня нашего знания этих процессов зависят наши результаты.

Идея коммуникабельности занимает одно из ведущих мест в спортивной деятельности общества, в воспитании и подготовки хороших спортсменов.

Это не только новые для нашего общества задачи, но и достаточно сложные. Они предполагают гораздо больший интеллектуальный уровень в системе развития спорта. Система иерархической коммуникации, где главным компонентом был приказ, стала меняться на систему демократической коммуникации, где основой в общении становится убеждение.

В спортивных играх, в частности в баскетболе, распространена диалогическая форма обучения в проведении тренировочного процесса. Истина не рождается в голове отдельного человека, она рождается между людьми, совместно ищущими, в процессе их диалогового общения. Чтобы сделать общение диалогическим тренеру необходимо, прежде всего, учитывать эмоциональное состояние воспитанников, своё отношение к ним, опираясь на положительное в собеседниках, обеспечивать ситуацию успеха, проявлять живой интерес к обмену информацией, особенно когда идет разучивание каких-то новых комбинационных взаимодействий в которых принимает участие вся команда на площадке или большая её часть.

Для спортивных игр (баскетбол), констатирующее значение имеет именно сознание того, что совершающий определенные действия спортсмен ведет себя в соответствии с установленными правилами, именно благодаря соблюдению правил и возможно само существование игры. Занятия баскетболом представляют собой такое поле деятельности, где игроки получают наглядное представление о необходимости подчиняться определённым нормам и правилам. Поэтому, эти занятия рассматриваются, как занятия дающие возможность обрести и повысить свою коммуникативную компетенцию.

Коммуникация – это значительно больше, чем те слова, которые произносятся. Они составляют малую часть того, что выражается людьми. Исследования показывают, что во время презентации перед группой людей 55% воздействия определяется языком ваших телодвижений: позы, жесты и контакт глазами, 38% определяется тоном вашего голоса и лишь 7% - содержанием того, о чем выступающий говорит (9).

Джозеф О' Коннор и Джон Сеймор пишут: «Коммуникация – это многогранное слово, которое включает в себя любое взаимодействие с другими людьми: случайный разговор, убеждение, обучение и переговоры. Реальная коммуникация – это циклы или петли обратных связей, которые включают по крайней мере двух человек» (5).

Коммуникация, включает в себя сообщения, которые передаются от одного человека к другому. Практически редко бывает, что смысл, который получил партнер по общению, является именно тем смыслом, который человек намеревался передать (5).

Спортивную деятельность, непосредственное межличностное общение можно характеризовать как внешнее и внутреннее.

Внешнее общение – это реально наблюдаемое коммуникативное поведение партнеров, выражающееся, главным образом, в форме речевых и неречевых обращений. Анализ внешней стороны общения позволяет получить представление о том, как происходит контактирование: кто с кем и как общается, все ли участники включены в межличностные связи, какого рода информация преобладает в обращениях (деловая, эмоциональная и т. д.)

Внутреннюю сторону общения составляют особенности субъективного восприятия партнерами ситуации общения, эмоциональные переживания, мотивы и цели контактирования.

Важнейшую роль в человеческом общении играет речевая коммуникация, где передаваемый текст может включать в себя и невербальные знаки (жесты, мимика, и. д.) или даже быть полностью невербальным. Не мало важную роль при этом в общении, как производство общего, объединяющего игроков в процессе их взаимодействия и совместной деятельности, является язык как средство общения. Язык обеспечивает коммуникацию между общающимися, потому, что его понимает как тот, кто сообщает информацию, кодируя её в значениях слов (название ком-

бинации в нападении, или действиях в защите), отобранных для этой цели, так и тот, кто принимает эту информацию, декодируя её, т. е. расшифровывая эти значения и изменяя на основе этой информации своё поведение и свои действия. Обмен информацией становится возможен, если значения, закрепленные за используемыми знаками (словами, жестами и т. д.) известны участвующим в данном общении.

В совместной деятельности и общении спортсмены осваивают не только коммуникативные умения (быстро ориентироваться, слушать, говорить и т. д.), но и умение действовать в интересах коллектива, соответственно относиться к членам группы, организовывать оптимальное общение с партнерами при выполнении совместной деятельности. В спортивной деятельности средства общения имеют свои особенности, главным образом, если речь идет о средствах используемых в соревнованиях (7).

Для организации успешной совместной групповой деятельности в спортивных играх, решающее значение имеет обоснованный выбор системы сигналов, которые максимально обеспечивали бы эффективность взаимодействия и согласованную деятельность спортсменов, поэтому каждый тренер должен знать, какие средства общения и какие сигналы являются наиболее оптимальными для тех или иных ситуаций и конкретных спортсменов.

Среди речевых средств общения можно выделить следующие: произнесение имени партнера, обозначить определённую комбинацию, подтвердить свою готовность, побудить партнера действовать определённым образом, краткое название комбинации при планировании действий («вертушка», «крест», «восьмерка» и т. д.), сообщение о предполагаемых действиях («я», «ты», «вместе» и т. д.), сообщение о месте положении («здесь», «выйди» и т. д.), указания на желаемые действия партнера («страхуй», «вышел» и т. д.), побуждения активизировать действия, активизировать тактику и т. д.

Речевые средства помогают выразить тончайшие оттенки чувств, идей, устремлений, решений. В спорте речевые средства часто приобретают вид специальных терминов. Такой язык, как правило, не понятен посторонним людям.

Если слова являются содержанием сообщения, то позы, жесты, выражение лица и тон голоса представляют собой контекст, в который помещаются сообщения, а вместе они образуют смысл коммуникации.

В спортивной практике широко используются и неречевые средства это: жесты (головой, пальцами, руками), мимические сигналы (глазами, губами), звуковые сигналы (для привлечения внимания), моторные средства (действия отдельных игроков его перемещение является сигналом для остальных партнеров о том, какая сейчас должна быть комбинация).

Игрок, адресуемый информацией другим игрокам (коммуникатор), и тот, кто её принимает (реципиент), для осуществления целей и совмест-

ной деятельности (в выполнении упражнений или игровой деятельности на площадке), должны пользоваться одной и той же системой кодификации и декодификации значений, т. е. говорить на одном языке. Если коммуникатор и реципиент пользуются различными системами кодификации, то они не могут добиться взаимопонимания и успеха совместной деятельности(3).

Важной целью в проведении тренировочного процесса, в коммуникативном духе, является выработка у занимающихся способности к общению и взаимопониманию с другими людьми. Совместные действия, сотрудничество, а не противоборство – вот что при этом на переднем плане.

Проблема коммуникации в спортивных играх представляется А.П. Травиной актуальной вследствие неразработанности средств формирования игрового взаимопонимания. Для этой цели, пишет автор, чаще всего применяется известный и достаточно оправдавший себя метод наигрывания игровых комбинаций путем многократного повторения. Однако такой метод при наличии положительных сторон отличается некоторыми довольно значительными недостатками, а именно:

- как любой метод механического повторения он снижает творческую активность игроков;
- не формирует у спортсменов способность оценивать игровую ситуацию и прогнозировать действия друг друга,
- создает ножницы между условиями формирования и условиями реальной игровой деятельности, где игрок должен принимать одно решение из большого количества возможных вариантов в условиях острого лимита времени. (8)

Отсюда автором ставится цель исследования - совершенствование методов тактической подготовки баскетболистов. При разработке комплекса упражнений, направленных на развитие игрового взаимопонимания, учитывались следующие условия:

- эффективность выполнения игровых упражнений должна зависеть от того, насколько игроки согласованно оценивают игровую ситуацию и прогнозируют действия друг друга;
- упражнения должны дозироваться по сложности, основным критерием которой является количественно выраженная степень неопределенности каждой игровой ситуации (моделирование дефицита информации и времени);
- проведение комплекса упражнений должно осуществляться средствами, доступными каждому тренеру.

На основании этих требований был разработан комплекс упражнений, в основу которого легли два методических приема:

- создание неопределенной игровой ситуации за счет отсутствия информации о возможных действиях партнеров;
- создание неопределенности игровой ситуации за счёт отсутствия информации о возможных действиях противников.

- Для того, чтобы в этих условиях выполнить игровое упражнение, каждый игрок должен:
 - оценить возможность применения своих способностей в данной ситуации, решить, какую часть игрового упражнения он мог бы выполнить наиболее успешно, т.е. провести самооценку;
 - оценить известные по опыту предшествующей совместной деятельности способности партнеров, решить, какую из частей игрового упражнения партнер выполнит наиболее успешно, т.е. провести оценку партнера (или партнеров);
 - оценить, какую часть игрового упражнения определит для него партнер (или партнеры), т.е. оценить себя с точки зрения партнеров;
 - решить, не противоречит ли сделанный им выбор части игрового упражнения выбору, который по его предположению сделает для него партнер (или партнеры).

И при наличии такого противоречия окончательно распределить обязанности между собой и партнером (или партнерами).

Таким образом, эффективность выполнения этого игрового упражнения зависела не столько от технической подготовленности спортсменов, сколько от их способности взаимодействовать, согласованно принимать решение и предвидеть возможные действия друг друга.

Подобный принцип был применен для разработки комплекса упражнений, рассчитанных на участие двух, трех и четырех игроков. Для его успешной реализации выдерживались следующие условия:

- игрокам, выполняющим упражнения, запрещалось обмениваться информацией, тренер каждый раз менял сочетания игроков, что лишало их возможности заранее, до сигнала, обдумать свои действия;
- игроки до сигнала находились в равных условиях, т.е. на одинаковом расстоянии по отношению к кольцу и друг от друга. Каждый из них владел мячом, который по инструкции отбрасывался в сторону игроком, выбравшем роль игрока без мяча.

Применялись следующие способы усложнения, которые определяли этапность проведения данного комплекса упражнений:

- выполнение тактических упражнений, рассчитанных на участие большего количества игроков - вначале двух, затем трех, и в последующем четырех игроков;
- изменение характера подбора игроков по амплуа - вначале упражнения выполнялись игровыми связками, представленными игроками разных амплуа, затем - игровыми связками, состоящими из игроков одного амплуа;
- варьирование временем, отводимым на подготовку - вначале игрокам разрешалось в течение 8-10 с. до сигнала обдумать возможные действия, затем упражнение выполнялось сразу после сигнала;

- введение противодействия - вначале упражнения выполнялись без противодействия, затем с противодействием.

Предполагалось, что достижение игрового взаимопонимания определяется двумя группами факторов: субъективными, характеризующими согласованность взаимодействия, и объективными, характеризующими сложность спортивно-игровой деятельности, а именно, условия дефицита времени (выполнение игровых приемов в резко ограниченных отрезках времени) и дефицита информации (необходимость выбора одного решения из множества возможных вариантов).

Выявлены и изучены информативные признаки согласования — элементы технико-тактических действий одного игрока по отношению к другому. Механизм согласования действий партнеров в группе определяется совмещением деятельности игроков по элементам технико-тактических действий при их наложении друг на друга во времени и относительно высокой вариативностью этих элементов, характеризующих адаптацию технико-тактического действия к условиям игровой деятельности (2).

Основополагающими принципами согласования действий партнеров в команде являются:

а) парность: между двумя партнерами происходит прямое согласование, между тремя партнерами — согласование в трех парах и т.д.; наилучшее согласование в паре (группе) достигается при функциональном распределении деятельности ее членов;

б) взаимность: согласование носит взаимный характер, для его реализации возникает встречный ориентировочный поиск, вследствие чего каждый игрок на каждой стадии согласования выступает в качестве субъекта и объекта согласования.

Согласование действий партнеров происходит на основе информативных признаков, индивидуальной приспособительной вариативности элементов действий, выделения лидеров, выполнения групповых действий как единого тактического приема с наигрыванием типовых моделей.

Склонность партнеров взаимодействовать друг с другом влияет на установление игрового взаимопонимания в зависимости от сочетания игроков по амплуа и сложности условий деятельности. Обнаружено, что негативные межличностные отношения снижают уровень взаимопонимания только в игровых связках, которые представлены игроками одного амплуа. В благоприятных условиях деятельности негативные межличностные отношения не оказывают влияния на установление взаимопонимания, но затрудняют этот процесс по мере усложнения деятельности(8).

Общение проявляется в интеграционных способностях игрока, тогда коммуникация будет заключаться в способности «чувствовать» другого игрока и в умении так соотносить с ним своё собственное поведение, чтобы сделать возможной совместную деятельность сотрудничеством.

Коммуникация вошла в число руководящих идей, в занятиях физической культуры и спортом, дело в том, что понимаемые в широком смысле слова коммуникативные аспекты игры и спорта настолько очевидны, что их невозможно игнорировать. Если вообще существуют бросающиеся в глаза общепризнанные поводы для игры и занятий спортом, то это связь, общение с людьми. Эта мысль, разумеется, не нова, относительно «новым» является выделение и обоснование идеи коммуникации в связи с занятиями спортом и физической культурой.

Список использованной литературы:

1. Бороздина Г. В. Психология делового общения. — М.: ИНФРА-М, 2000. — 254с.
2. Катулин Н. А. Формирование игровых звеньев и совершенствование тактики взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М.: ВНИИФК, 1981. — 21с.
3. Куликов Л. М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. — М.: Физкультура, образование, наука, 1995. — 395 с.
4. Медведев В. В., Родионов А. В., Худадов Н. А. О психических состояниях в спортивной деятельности // Психология и современный спорт. — М., 1973. — С. 217—241.
5. О'Коннор Дж., Сеймор Дж. Введение в нейролингвистическое программирование: Пер. с англ. — Челябинск: Версия, 1997. — 256 с.
6. Поршнев Б. Ф. Социальная психология и история. - М.: Политиздат, 1979. — 235с.
7. Топышев О. П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. — М.: ГЦОЛИФК, 1989. — 49с.
8. Травина А. П. Игровое взаимопонимание в спортивных командах: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М.: ВНИИФК, 1983. - 24 с.
9. Цуканова Е. В. Психологические трудности межличностного общения. — Киев: Вища школа, 1985. — 159с.
10. Шадриков В. Д. О содержании понятий «способности» и «одаренность» // Когнитивная психология: Материалы финско-советского симпозиума. — М.: Наука, 1986. — С. 35—43.

Попов М.П. Исследование психологической готовности юных прыгунов на батуте к тренировочной и соревновательной деятельности

**ОГПУ « Институт физической культуры и спорта »,
г. Оренбург**

Одним из существенных условий продолжительности и результативности занятий спортом является высокий уровень развития мотивационно-волевой сферы личности, обуславливающий психологическую готовность к преодолению трудностей, встречающихся в спортивной деятельности. Между тем в педагогической практике вопросам психологической подготовки юных спортсменов уделяется недостаточно внимания. Во многом это обусловлено бытующими среди тренеров взглядами на то, что спортивная направленность, высокий уровень притязаний и готовность к проявлению волевых усилий формируются сами по себе под влиянием спортивной деятельности и возникающих в ходе ее отношений спортсмена с партнерами по команде, соперниками, тренером.

В связи с этим актуальным является поиск ответа на вопрос о том, действительно ли подобные, можно сказать, традиционные подходы к психологической подготовке юных спортсменов приводят к должному педагогическому эффекту - высокому уровню сформированности мотивационно-волевой сферы личности, соответствующей требованиям, предъявляемым спортом.

Цель работы заключалась в исследовании психологической готовности юных прыгунов на батуте к занятиям спортом.

Для достижения этой цели применялся, разработанный д.п.н. Драндровым, вариант теста незавершенных предложений. Испытуемым зачитывалось начало предложений и предлагалось в течение 15 с. завершить их по своему усмотрению, сделав соответствующие записи в бланке напротив номера зачитываемого предложения.

Содержательный анализ результатов тестирования позволяет выявить: отношение испытуемых к своей спортивной деятельности; мотивы занятий прыжками на батуте; особенности прогнозирования испытуемыми своего будущего в прыжках на батуте как виде спорта; уровень готовности к проявлению волевых усилий при занятиях спортом.

В исследовании приняли участие 20 батутистов, систематически занимающихся прыжками на батуте в СДЮШОР г. Оренбурга.

Им были предложены следующие варианты:

«Моей большой ошибкой в занятиях спортом было ...»

«Если бы я мог начать все заново...»

«самое главное в занятиях прыжками на батуте для меня...»

«для меня в спорте нет ничего важнее...»

«занимаясь прыжками на батуте, мне больше всего хотелось бы...»

« я стремлюсь быть первым, потому что ...»

«мое будущее в спорте ...»

« я думаю, что в будущем меня ждет ...»

« верю, что в будущем меня ждет ...»

« впереди меня ждет...»

« ради успеха в спорте я ...»

« для того чтобы быть первым в спорте, я...»

« чтобы достичь своей цели в спорте, я ...»

« когда я сталкиваюсь с трудностями на тренировках или в соревнованиях ...»

В дальнейшем была осуществлена оценка психологической готовности испытуемых к спортивной деятельности с учетом трех критериев: спортивной направленности, самооценки своих возможностей, осознания и понимания необходимости волевых усилий для достижения спортивного успеха.

После тестирования было отмечено, что наибольшее число испытуемых завершали предложения вариантами ответов, которые отражали мотивацию на достижение успеха (стать мастером спорта, быть первым, попасть в сборную команду России и т.п.).

Ответов, где причиной занятий прыжками на батуте назывался непосредственный интерес к данному виду спорта (удовольствие от прыжков, нравится, интересно и т. п.) было меньше.

В наименьших случаях испытуемые отмечали стремление к повышению уровня спортивной подготовленности (научиться прыгать, стать спортсменом, стать ловким, гибким и т.п.).

Таким образом, было выявлено 15 человек (общая выборка испытуемых) с доминированием мотивации на достижение успеха, из которых только 3 испытуемых (20,0 % от общей выборки) характеризуются одновременно уверенностью в достаточности своих возможностей и готовностью пожертвовать всем ради достижения успеха. Можно предположить, что они психологически готовы к занятиям спортом.

Из оставшихся 12 человек, с мотивационной направленностью на успех, только 4 испытуемых, ($\approx 26,0$ % от общей выборки) полагают, что обладают способностями, достаточными для достижения высоких спортивных результатов. При этом данные спортсмены отличаются достаточным уровнем развития целеустремленности, но психологически не готовы к работе с предельным проявлением волевых усилий. Их готовность можно оценить как близкую.

3 испытуемых (20.0 % от общей выборки испытуемых) считают, что их будущее в спорте непредсказуемо, но при этом они готовы пожертвовать многим для достижения успеха. Состояние психологической готовности этих испытуемых оценивается как среднее.

Двое испытуемых ($\approx 13,0$ % от общей выборки), отличаются слабым стремлением к успеху, сомневаются в достаточности своих способностей и недостаточно готовы к работе с предельным проявлением волевых усилий. Поэтому их готовность ниже среднего.

Три спортсмена (20 % от общей выборки) с доминированием мотивации достижения успеха полагают, что он для них нереален. Поэтому двое из них ориентированы в будущем на профессию тренера, один планирует заниматься прыжками на батуте для своего удовольствия. Эти спортсмены психологически не готовы.

Как было отмечено выше, для 5 человек основными причинами занятий прыжками на батуте являются процессуальные мотивы (удовольствие от занятий данным видом спорта) и мотивы спортивного совершенствования.

3 человека психологически готовы к занятиям спортом.

Состояние 4 испытуемых можно оценить как близкое к готовности.

Средний уровень готовности выявлен у трех испытуемых: они при недостаточной уверенности в своих способностях готовы к тренировочной работе с полной самоотдачей.

Двое спортсменов сомневаются в достаточности своих способностей. Их готовность ниже среднего.

Три человека сомневаются в своих способностях, поскольку не проявляют волевых усилий, необходимых для достижения высоких спортивных результатов.

Таким образом, при традиционных подходах к психологической подготовке юных спортсменов к занятиям спортом высших достижений только 20,0 % из них достигают уровня полной готовности, $\approx 26,0$ % - уровня, близкого к полной готовности, 20,0 % - среднего уровня готовности, $\approx 13,0$ % - ниже среднего уровня, и 20,0% предположительно не готовы.

С учетом этого можно сделать заключение о недостаточном уровне психологической готовности значительной части юных прыгунов на батуте к занятиям спортом высших достижений. В связи с этим существует необходимость целенаправленного формирования у юных прыгунов на батуте спортивной направленности и спортивного характера.

Популо Г.М., Никитин К.В. Физическая культура в учебно-воспитательном процессе вуза

Тольяттинский Государственный университет, г. Тольятти

В связи с бурным развитием научно-технического прогресса особую актуальность приобретают занятия физической культурой. В связи с интенсивным развитием науки и техники резко сократилась двигательная активность человека. Так, если в 19 веке доля мышечной работы в трудовых процессах составляла до 90%, то уже в 20 веке составляет не более 1-2 %. При этом значительно возросла информационная нагрузка на человека и общее психо-эмоциональное напряжение. Многие ученые считают, что человек в процессе антропогенеза прошел стадии адаптации к ряду стрессовых явлений: голоду, холоду, физической боли, физическим нагрузкам. Сейчас человечество испытывает новый стресс, выражающийся в психо-эмоциональных перегрузках, величину которых можно считать кризисной (Троицкая Т.Н., 1989). Нарастание нервно-психического напряжения в современных условиях в сочетании с низким уровнем двигательной активности приводит к снижению физической работоспособности, уменьшению физиологических резервов функциональных систем организма, снижению иммунных свойств и увеличению заболеваемости.

* В настоящее время деятельность в области физической культуры и спорта России определяется положениями закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №80-ФЗ от 29.04.99г., устанавливающими её правовые, организационные, экономические и социальные основы, а также направления и принципы государственной политики в этой сфере. В соответствии с некоторыми положениями данного Федерального закона определяется социально-гуманитарная направленность физической культуры в образовательных учреждениях.

Гуманизация образования как одно из направлений, определяющих его развитие на современном этапе, явилась основой для поиска и разработки индивидуально-ориентированных подходов в процессе обучения и воспитания. В российской педагогике уже утвердилось мнение о том, что реализация индивидуального подхода является одним из резервов оптимизации учебно-воспитательного процесса, средством, повышающим эффективность занятий, мотивационный процесс у занимающихся, позволяющим оперативно управлять учебным процессом (Шупиро С.В., 2000).

Развитие системы образования в современных условиях на основе гуманистического подхода требует переосмысления, поиска и формирования новых путей в теории и методике физического воспитания студентов. Очевидно, что существующие традиционные нормативно-унифицированные подходы в организации и проведении учебно-тренировочного

процесса в вузах не отвечают возросшим требованиям. Подчас используемые в практике тесты физической подготовленности (бег, прыжки, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног к перекладине из

виса, измерение гибкости в наклоне) выполняются успешнее студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (специальная медицинская группа), чем сверстниками из основной медицинской группы.

Для реализации рационализированной программы мы предлагаем разработку по формированию физической культуры согласно социально-педагогическим типам личности, внедрение которой позволит значительно повысить уровень функциональных качеств, сформировать необходимые свойства личности, овладеть средствами и методами физкультурно-спортивной подготовки, приобрести устойчивый опыт, обеспечивающий в последующей трудовой практике возможность самостоятельно и творчески организовать свою жизнедеятельность. В связи с этим была разработана комплексная программа по формированию здорового образа жизни у студентов, прошедшая апробацию в ТГУ. В апробации приняло участие 194 человека.

Для определения успешности внедрения экспериментальной программы по формированию здорового образа жизни у студентов в процессе обучения в вузе проведен сравнительный анализ результатов, полученных в контрольных и экспериментальных группах (КГ, ЭГ) по каждой составляющей содержания здорового образа жизни на констатирующем и контрольном этапах исследования.

В экспериментальной группе до внедрения комплексной программы по формированию здорового образа жизни у студентов 1-го курса отсутствовали ответы, свидетельствующие о высоком уровне знаний о правилах питания, причем независимо от типов личности студентов, в то время как после эксперимента в ЭГ произошло повышение уровня знаний о правилах питания. В зависимости от социально-психологического типа личности студентов прирост знаний неодинаков. Так, у студентов 4-го курса ответы, свидетельствующие о высоком уровне знаний, расположились в следующем порядке, согласно СПТЛ: доминирующий тип личности - 60 %; сензитивный и гармоничный типы личности - 25 %; интровертивный тип личности - 18%; студенты, относящиеся к тревожному и инфантильному типам личности, не смогли дать ответы, демонстрирующие полные знания о правилах питания, на среднем уровне ответили 78 % (было 18 %). Низкий уровень ответов был отмечен у студентов интровертивного и сензитивного типов личности - 11 % (было: интровертивный - 48 %, сензитивный - 55 %); тревожный тип личности - 20 % (было 80 %); инфантильный - 25 % (было 83 %); в группе студентов, относящихся к доминирующему и гармоничному типам личности, отсутствовали ответы на низком уровне.

Результаты математической обработки экспериментальных данных свидетельствуют о том, что в знаниях о правилах питания, полученных студентами ЭГ с учетом того, к какому типу личности они относятся, произошли достоверные изменения, а именно: гармоничный $t = 3,12$ при $P < 0,001$, сензитивный $t = 3,92$ при $P < 0,001$; интровертивный $t = 3,64$ при $P < 0,001$, доминирующий $t = 4,39$ при $P < 0,001$, тревожный $t = 6,48$ при $P < 0,001$, инфантильный $t = 3,12$ при $P < 0,05$; в то время как в КГ существенных изменений в уровне овладения знаниями о правилах питания не наблюдается.

Наряду с этим выявлено, что произошло повышение уровня знаний в ЭГ и об использовании естественных сил природы. Так, после внедрения программы у студентов всех типов личности не было ответов, демонстрирующих низкий уровень знаний (было: сензитивный - 23,1 %; интровертивный - 26,9%; гармоничный - 38,1 %; доминирующий - 41,7%; тревожный - 60 %; инфантильный 83,3 %), так как качество многих ответов говорит о среднем уровне знаний (до 100% у студентов инфантильного типа личности). Особо значимые изменения были получены по окончании эксперимента, когда ответы высокого уровня расположились следующим образом: интровертивный тип личности - 25,9 % (было 7,7 %); гармоничный тип личности - 31,6% (было 9,5%); доминирующий тип личности - 37,5% (было 0 %); тревожный тип личности - 55,6 % (было 0 %); сензитивный тип личности - 65,4% (было 1,5%). Это отразилось в достоверном изменении вышеперечисленных показателей (гармоничный $t = 4,83$ при $P < 0,001$, сензитивный $t = 5,43$ при $P < 0,001$ интровертивный $t = 4,57$ при $P < 0,001$, доминирующий $t = 3,39$ при $P < 0,001$, тревожный $t = 5,02$ при $P < 0,001$, инфантильный $t = 2,16$ при $P < 0,05$), в то время как в КГ достоверных изменений в уровне овладения знаниями об использовании естественных сил природы не наблюдалось.

Сравнительный анализ результатов уровня знаний о двигательной активности показывает, что положительные изменения его показателей произошли как в контрольной, так и в экспериментальной группах, так как лекционный курс по подготовке к экзаменам по физвоспитанию проводился во всех группах по единой программе. Однако показатели низкого уровня знаний у студентов ЭГ отсутствуют, а у студентов КГ от 10% доминирующий тип личности (было 75 %) и 13,6 % гармоничный тип личности (было 54,5 %), до 21,7 % (было 63,6 %) у студентов интровертивного типа личности и 35 % (было 83 %) у студентов тревожного типа личности. Также мы наблюдаем положительную динамику при сравнении конечных результатов знаний ЭГ и КГ в пользу ЭГ, что отразилось в достоверном изменении у сензитивного типа личности $t = 2,09$ при $P < 0,05$, у студентов доминирующего типа личности $t = 2,15$ при $P < 0,05$, у студентов тревожного типа личности $t = 2,32$ при $P < 0,05$. Таким образом, можно сделать вывод, что учет преподавателем вуза личностных особенностей студентов в учебно-образовательном процессе приводит к проявлению студентами большего интереса к изучаемым во-

просам, использованию своих знаний в избранном виде специализаций, получении дополнительной информации в ходе беседы с преподавателем.

Повышение уровня знаний о компонентах здорового образа жизни аналогично отразилось на уровне реализации этих знаний. Согласно проведенному опросу, по окончании педагогического эксперимента большая часть студентов ЭГ пересмотрела свои взгляды на питание. До 25 % (было 50 %) снизились показатели бессистемного питания у студентов инфантильного типа личности, у студентов гармоничного типа личности до 4,6 % (было 61,4%), а у студентов сензитивного, интровертивного, тревожного, доминирующего типов личности до 0% (было 30-40 %). В КГ мы наблюдаем, увеличение этого показателя у студентов, относящихся к нормальному, до 77,2 % (было 72,7 %), сензитивному 52,5 % (было 40 %), доминирующему 50 % (было 40 %), инфантильному 50 % (было 28,6 %) типам личности и только студенты интровертивного типа личности не изменили свои взгляды: 54,5 % (было 54,5 %).

Сравнение результатов выбора программы по закаливанию позволило нам выявить, что в ходе эксперимента, овладев соответствующими знаниями, студенты пересмотрели свой выбор и меняли одну форму закаливания на другую. Так, например, студенты тревожного типа личности с контрастного душа (60%), моржевания (10%) и обтирания (10%) перешли на обливание (50 %) и местное закаливание (30 %). Судя по результатам выбора программы, отказ от закаливания у студентов ЭГ отсутствует, кроме 25 % студентов, относящихся к инфантильному типу личности. Совершенно противоположную картину мы наблюдаем у студентов КГ, где этот показатель возрос от 41,1 % (было 37 %) у студентов интровертивного типа личности, до 75 % (было 71,4%) у студентов инфантильного типа личности. Характерными особенностями воздействия закаливающих процедур на состояние здоровья занимающихся явилось: резкое снижение числа простудных заболеваний (первоначальные показатели 3 балла, итоговые - 6 баллов). Опросы студентов ЭГ, проведенные через год после окончания педагогического эксперимента, показали, что 69,3 % продолжили закаливание из них 29 % студентов интровертивного типа личности, 13 % гармоничного типа личности, 12 % сензитивного типа личности, 10% тревожного типа личности и 5% доминирующего типа личности, а 31,7 % прекратили использовать закаливающие процедуры в основном это студенты, относящиеся к инфантильному и доминирующему типам личности, что связано с особенностями проявления их характера.

Эксперимент позволил сделать вывод о том, что имеющиеся у студентов ЭГ знания о двигательном режиме полностью реализуются в активных занятиях физическими упражнениями согласно выбранным специализациям. Свидетельство тому - высокие показатели уровня развития двигательных качеств у студенток ЭГ независимо от СПТЛ до и после эксперимента. Степень достоверности изменений составляет по гибко-

сти $t = 2,79$ при $P < 0,05$; по силе $t = 5,87$ при $P < 0,05$; по выносливости $t = 2,21$ при $P < 0,05$.

Повышение уровня знаний о двигательной активности и соответственно умение реализовать эти знания не могло не сказаться и на изменении мотивации студентов, а следовательно, и глубине их интереса к занятиям физическими упражнениями. Исследованием, проведенным через три года после первичного анализа уровня интереса у студентов, было установлено, что отличительной особенностью в структуре интересов студентов является снижение общего удельного веса почти по всем циклическим видам спорта (за исключением плавания). Так в частности, значительное снижение интереса было отмечено к таким видам спорта, как легкая атлетика, лыжи. Наиболее популярными видами физических упражнений для студентов четвертого курса педагогического университета являются: аэробика, плавание, большой теннис, атлетическая гимнастика, волейбол, настольный теннис. Среди тех видов, которые пользуются наименьшей популярностью находятся такие виды физических упражнений, как акробатика, футбол, силовое троеборье, у-шу.

Изучение глубины интереса к занятиям физическими упражнениями студентов педагогического университета показало, что в КГ количество студентов, не имеющих интереса к занятиям по физвоспитанию, а также не посещающих занятия, возросло. Так в частности, значительное снижение интереса было отмечено у студентов, относящихся к тревожному типу личности - 75 % (было 62,5 %); к сензитивному типу личности - 70 % (было 60%); к инфантильному типу личности - 85,3% (было 71%). Следует отметить, что у студентов экспериментальной группы повысился интерес к занятиям по специализациям, а также регулярность посещения занятий по физвоспитанию и спортивных секций. Отсутствие интереса к занятиям по физвоспитанию было отмечено у студентов, относящихся к сензитивному типу личности - 3,7% (было 51,8 %); к гармоничному типу личности - 14,3 % (было 66,6%); к тревожному типу личности - 16,7% (было 66,7%); к доминирующему типу личности - 20% (было 60 %).

Многие студенты, относящиеся к сензитивному, нормальному и интровертивному типам личности, в дальнейшем продолжали заниматься по специализациям и вне расписания. Из них 10% студентов, занимающихся в своих группах, получили сертификаты и дипломы дополнительного образования по специализациям атлетическая гимнастика, аэробика.

Для контроля эффективности внедрения программы по комплексному использованию средств физической культуры и проведения в случае необходимости коррекции выбранной программы в ходе эксперимента был определен уровень здоровья у студентов по методике «Экспресс-оценка уровня здоровья» по В.И. Белову (1993).

Проанализировав данные отдельных показателей, используя оценочную таблицу, мы перевели в баллы средние показатели двух групп студентов и в соответствии с методикой произвели расчет уровня здоровья (таблица 1).

Таблица 1 Уровень здоровья студентов филологического факультета до и после эксперимента

Количество студентов		До эксперимента			После эксперимента			t ₁	t ₂	t ₃	t ₄
		М	а								
ЭГ	105	3,89	1,61	средний	7,01	1,99	Очень высокий	0,46	2,62	2,81	0,55
КГ	98	3,56	1,42	средний	4,00	1,93	высокий				

М - среднее арифметическое; а - среднее квадратическое отклонение; t₁ - достоверность различия между ЭГ и КГ до эксперимента; t₂ - достоверность различия между ЭГ и КГ после эксперимента. t₃ - достоверность различия в ЭГ до и после эксперимента; t₄ - достоверность различия в КГ до и после эксперимента.

Примечание: уровень здоровья определяется по среднему количеству баллов: очень высокий - 5,0 и выше; высокий - 4,0-4,9; средний - 3,0-3,9; низкий - 2,0-2,9; очень низкий - 1,0-1,9 балла.

Из показателей, приведённых в таблице 1, следует, что у студентов КГ средний показатель уровня здоровья за 3 года остался без изменений. В ЭГ средний показатель уровня здоровья за 3 года возрос на 5 баллов и составил величину 7,01 балла. Прирост в 5 баллов является статистически достоверным, так как значение критерия Стьюдента - 2,81 соответствует высокой степени (P<0,05).

В результате сравнения уровня здоровья студентов ЭГ и КГ было установлено, что уровень здоровья студентов ЭГ после эксперимента повысился. Это свидетельствует о том, что занятия физической культурой по специализации, повышение уровня знания о значении закаливания и питания позволили студентам лучше и сознательней относиться к собственному здоровью, что в свою очередь положительно повлияло и на уровень их здоровья.

Повышение уровня знаний о составляющих компонентах здорового образа жизни, умение реализовать эти знания на практике способствует формированию мотивации, а следовательно, и интереса к ведению здорового образа жизни.

В связи с выбранным направлением исследовательской работы для нас представлял интерес, насколько активно овладевали знаниями и включались в выбранную программу студенты, относящиеся к различным социально-психологическим типам личности.

Исследованием установлено следующее:

- - студенты инфантильного типа личности даже при индивидуальной работе с ними не спешат овладевать знаниями и неактивно включаются в реализацию этих знаний даже в ЭГ, а в КГ среди студентов инфантильного типа личности увеличилось количество студентов, отказавшихся от закаливания и занятий по физвоспитанию, а также выбравших бессистемное питание;

- студенты доминирующего типа личности требуют дополнительной работы с ними в выборе программы по питанию, закаливанию и специализациям, а также предоставления дополнительной информации по этим компонентам. Так как у студентов КГ показатели бессистемного питания возрастают к старшим курсам, появляется необходимость индивидуальной работы с этими студентами;

- студенты сензитивного и гармоничного типов личности легко воспринимают предоставленную информацию по составляющим содержания здорового образа жизни, без особых трудностей участвуют в реализации программ по питанию, закаливанию и специализациям, достаточно самостоятельны и последовательны в принятых решениях;

- студенты, относящиеся к интровертивному и тревожному типам личности, более консервативны. Если взять студентов КГ, то уровень их знаний о правилах питания, а также выбор различных вариантов питания остаются стабильными.

Результаты исследования позволили нам разработать методические рекомендации для студентов по формированию здорового образа жизни и для преподавателей по созданию условий для формирования у студентов здорового образа жизни.

Итак, проведенное исследование подтверждает результативность разработанной программы формирования здорового образа жизни с учетом характерологических особенностей студентов, которая была внедрена в практику работы педагогического института Тольяттинского государственного университета. Таким образом, обоснована возможность использования результатов исследования в практике работы других университетов.

Сегорских А.П. Физическая культура в образе жизни студентов

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Каким специалистом станет сегодняшний студент, зависит не только от того, насколько хорошо он учится, но и от всей целостности его бытия, уровня гражданской сформированности личности. Образ жизни представляет собой социальное лицо студента. Любые самые высоконравственные принципы, самые современные знания останутся мертвым грузом, если они не реализуются в образе жизни человека.

Со студенческим возрастом связано начало трудовой биографии, создание семьи. В это время чаще всего человек проявляет себя в творческой деятельности — художественной, технической, научной, физкультурно-спортивной. Характеризуя студенческую жизнь, следует особо сказать о самовоспитании. К этому студентов обязывают самостоятельное планирование бюджета времени, средств, требования учебного процесса и др. Только в этом случае станет возможным более эффективное формирование личности, которое позволит соединить воедино внешние и внутренние воспитательные воздействия. Через самовоспитание, поскольку оно связано с самостоятельным активным продумыванием правил, норм, законов, системы человеческих отношений и т. п., лежит путь к превращению взглядов в убеждения. Продуманная и целенаправленная воспитательная работа обязательно порождает встречный процесс — самовоспитание. Это относится и к сфере физической культуры, целью которой является формирование гармонически развитой личности и воспитание физических качеств.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого с рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7 – 25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни.

В студенческом возрасте завершается физическое созревание организма. К 17—18 годам процесс всестороннего совершенствования двигательной функции близок к завершению. К этому времени происходит увеличение максимальных показателей силы, скорости, движений и других показателей, свидетельствующих о том, что развивающийся двигательный аппарат становится все более активным в различных функциональных параметрах. В этот период выносливость, одно из важнейших для реальной деятельности человека двигательных качеств, достигает высокого уровня. Поэтому в студенческом возрасте следует больше внимания обращать на развитие различных форм выносливости.

Молодые люди в этот период обладают большими возможностями для напряженного учебного труда, общественно-политической деятельности. Вот почему физическая культура и спорт становятся для них важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией.

Физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студентов, ибо она представляет собой неотъемлемую часть общечеловеческой культуры, является областью удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, обеспечивает методы и средства реализации стратегической задачи становления гармонической личности — ее физического совершенства, играет одну из первостепенных ролей в решении проблемы развития и рационального использования свободного времени.

Физическая культура служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивающаяся на ее основе, переносится на другие сферы жизнедеятельности — общественно-политическую, учебную, трудовую и т. д. Включаясь в физкультурно-спортивную деятельность, студент не обособляет эти процессы, как в других сферах деятельности.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив.

Эти данные подчеркивают основательное и положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

В нашем исследовании мы определяли, как соотносятся уровень физической подготовленности и степень эмоционального напряжения. Для этого мы провели тестирование студентов 4 курса факультетов ФГСН и ФПП, всего в исследовании участвовало 40 студентов (юноши), 20 из которых посещают только занятия по физической культуре, и 20 кроме занятий по физической культуре посещают различные спортивные

секции (плавание, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, тяжелая атлетика).

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

Для определения уровня физической подготовленности мы воспользовались самым простым и безопасным тестом, предложенным Н. М. Амосовым. Для этого необходимо подняться в среднем темпе пешком на 4-й этаж и измерить пульс в течение 1 мин и определить свой уровень по таблице 1.

Таблица 1

Определение уровня физической подготовленности

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

Так как мы исследовали 2 группы студентов, как говорилось выше, мы условно поделили их на две группы, 1 группа - это 20 человек, которые посещают дополнительные занятия в секциях, кроме занятий по физической культуре, как и следовало, ожидать, показали лучшие результаты, т. е. уровень физической подготовленности у них оказался естественно выше, и 2 группа - это 20 студентов, которые посещают только занятия по физической культуре.

Для определения степени эмоционального напряжения мы использовали тест Ware J.E. И вот какие мы получили результаты:

1 группа: 16 человек на большинство вопросов теста ответили отрицательно. 4 человека ответили на большинство вопросов положительно.

2 группа: 8 человек на большинство вопросов теста ответили отрицательно. 12 человек ответили на большинство вопросов положительно.

Из полученных результатов видно, что студенты, занимающиеся спортом дополнительно, имеют более высокий уровень физической подготовленности, в принципе, это и понятно, но результаты второго теста еще раз показали, что степень эмоционального напряжения у студентов, занимающихся спортом значительно ниже, чем у студентов не занимающихся дополнительно.

Целью нашего исследования было продемонстрировать, что уровень физической подготовленности реально влияет на все процессы жизнедеятельности, в том числе и на психологические характеристики личности, а значит и физическая культура играет значительную роль в деятельности студента, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность и способствуют укреплению здоровья.

Семенова И.В. Здоровьесбережение—как направление физической культуры студентов технических вузов

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Физическому воспитанию студенческой молодежи всегда придавалось большое государственное значение как одному из средств формирования и становления молодого человека. В настоящее время результаты научных исследований по физическому воспитанию студентов рассматриваются как основа в деле гармонического и всестороннего совершенствования личности.

Роль физкультурной деятельности в техническом вузе многогранна. Стремительное развитие науки и возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту в обществе, делают учебный труд студентов более интенсивным, напряженным. Соответственно возрастает значение видов физической культуры, как основных средств укрепления здоровья, оптимизация режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Наряду с этими средствами физической культуры и ее видами обеспечивается дальнейшая специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Особый интерес вызывают исследования, в которых положено начало оригинальным подходам к изучению содержания, объема, структуры физической культуры инновационным решениям при разработке ее культурологической концепции и технологии реализации в жизнедеятельности молодежи. (В.М. Выдрин, 1995; А.В. Лотоненко, 1995; В.К. Бальсевич, 1996; Л.И. Лубышева, 1996; М.Я. Виленский, 1996 и др.).

Во время обучения в вузе раскрываются способности и задатки молодого человека, становление характера и интересов, воспитание разумных потребностей. Отмечается наибольшая пластичность и переключаемость в образовании навыков, почти завершается соматическое и достигает оптимума психическое развитие. Этим подтверждается наличие высоких потенциальных возможностей молодежи, которые необходимо максимально реализовать в процессе воспитания потребностей двигательной активности.

При анализе занятий физической культурой, применяемых студенческой молодежью, целесообразно использовать системный подход, позволяющий выявить их структуру, содержание, характер, способы взаимодействия компонентного состава. Это особенно важно для организации и планирования процессов физической культуры высшего учебного заведения при современной практике регионального внедрения учебных программ, учитывая введение новых средств, методов и форм физкультурной деятельности (М.Я. Виленский и др., 1994).

Многими исследованиями установлено, что основными характеристиками любого вида физкультурной деятельности являются его содержание и форма. Под содержанием неспециального физкультурного образования следует понимать совокупность специфических компонентов (идеомоторное обучение и физическое воспитание), единство и взаимодействие которых обеспечивает наиболее эффективный процесс всестороннего физического развития молодого человека. В форме физкультурного образования раскрывается внутренняя организация его содержания, для которого обязательным условием становится единство и взаимодействие составляющих элементов, строго установленный порядок педагогического процесса в соответствии с его целями и задачами (Л.И. Лубышева, 1993 и др.).

Основным системообразующим фактором в физкультурном образовании является цель. Формируясь в соответствии с требованиями общества, она представляет собой модель будущего результата и, как закон, определяет способ и характер действий человека.

Деятельность студента в области физической культуры можно определить как его разностороннюю направленность в данной сфере, отражающую реализацию общественно и лично значимых потребностей в физическом совершенствовании. Потребность выступает как состояние личности, благодаря которой регулируется ее поведение, определяются действия мышления, чувств, воли, сознания. Воспитание их обуславливается как одна из главных задач высшей школы при формировании личности студента.

По данным педагогических наблюдений одним из основных критериев в области физической культуры является физкультурная активность, которая характеризуется степенью вовлечения студентов в эту сферу функционирования. Её можно рассматривать как меру и характер участия непосредственно в занятиях физическими упражнениями и как активность организаторскую, пропагандистскую, инструкторско-педагогическую, судейскую и т.д.

Установлено, что реализация потребности в двигательной деятельности оказывает опосредованное влияние на удовлетворение других потребностей студентов: биосоциальных (сохранение здоровья, отдых, рекреация); социально-психических (общение, самоактуализация, самоутверждение, престижность общественной значимости и активности). Поэтому развитие потребностей у студентов к различным видам физической культуры должно осуществляться в неизменной гибкой, тактичной, соответствующей заданной цели форме. Потребности не могут быть искусственно навязаны индивиду, они должны соответствовать системе его ценностных ориентаций.

Осознание потребности в двигательной деятельности превращается в интерес, который носит избирательный характер. Появление интереса у студентов вызывает желание действовать, формирует мотив поведения молодого человека. Однако мотивы следует отличать от сознатель-

ных целей и намерений. Цели студенческой молодежи в физкультурной деятельности можно подразделить на перспективные и ближайшие (промежуточные). К перспективным следует отнести: самоактуализацию, обеспечение эффективных форм отдыха, социальное признание, авторитет, воспитание волевых качеств, чувства прекрасного, профессиональную и общественную деятельность в сфере физической культуры, двигательную активность с ее эмоциональными компонентами общения.

Реализация мотивов студентов при физкультурной деятельности происходит по определенной схеме: программа действия - представление о том, что нужно делать, чтобы реализовать мотив; оперативная готовность к действиям - наличие способности, знаний, умений для осуществления деятельности; наличие обратной связи - информация об эффективных действиях. Мотив же формируется на основе соотнесения студентом конкретной деятельности со своими потребностями и возможностями. Как результат такого соотнесения формируется та или иная мотивационная установка. Следовательно, мотивация как свойство личности характеризует систему цели, потребностей и мотивов, которые детерминируют деятельность и поведение молодого человека (В.И. Глухов, 1989).

В непосредственной связи с обязательным курсом физического воспитания предусматривается выработка и совершенствование ряда критических навыков организаторской работы необходимой молодым специалистам производства и науки. Специфика направленного использования различных видов физической культуры во время обучения определяется тем, что учебная деятельность студентов характеризуется зачастую малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 1-12-ти часов. Физические упражнения здесь являются основным фактором противодействия отрицательным последствием гиподинамии и умственной, психической, нервной и эмоциональной перегрузки.

Таким образом, проведенные исследования подтверждают мнения А.В. Лотоненко и Е.А. Стеблецова (1997), что основными факторами, определяющими потребности, интересы и мотивы включения студентов в двигательную деятельность являются: состояние материально-спортивной базы, направленность учебно-тренировочного процесса и содержания занятий, уровень требований учебной программы по физической культуре, личность педагога, состояние здоровья занимающихся, частота проведения учебно-тренировочных и методико-практических занятий, продолжительность и эмоциональность физкультурной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1996.-№1.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1996.-№1.
3. Выдрин В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование студентов//Теория и практика физической культуры.-1996.-№5.
4. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. - Киев: Здоровье,1989.
5. Естафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры.-Л.:ВДКИФК, 1985.
6. Лотоненко А.В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре: Учебное пособие.- Воронеж:ВГУ,1995.-140с.
7. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура.-М.:Физкультура, образование и наука, 1997.-317с.
8. ЛубышеваЛ.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-1996.-№1.
9. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов//Теория и практика физической культуры.-1993.-№3.

Созинова Т. В., Никитин К. В. Физическая культура в обществе и в повышении качества подготовки специалистов.

Тольяттинский Государственный Университет, г. Тольятти.

Л. П. Матвеев (1983) подчеркивает, что при истолковании общего понятия «культура» его обычно противопоставляют понятию «природа». К природе относятся все, что существует по естественным законам, не зависящим от человека, и не является результатом его деятельности (все неживое и живое в мире, не преобразованное человеком). К явлению культура относятся продукты, результаты и способы преобразовательной деятельности человека (общества), то есть деятельности, направленной на преобразование природы для удовлетворения человеческих потребностей.

В. М. Выдрин (1999) выделяет определение «культуры»:

- Культура - это творение человека, то, что не создано в таком виде природой;

- культура – это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей;

- культура – это мера и способ развития человека.

Каждое из перечисленных определений может быть взято за основу рассмотрения понятия «физическая культура».

Культура неразрывно связана с деятельностью и потребностями.

Деятельность – это различные виды и способы процесса освоения мира, его преобразования, изменения для удовлетворения потребности человека и общества. При этом человек, осваивая окружающий мир, всякий раз наполняет его смыслом, придает ему новое, ценностно-смысловое измерение, всякий раз как бы заново порождает его и тем самым порождает себя, обретает себя в этом очеловеченном мире.

Потребность – это нужда в чем-то, жизненная или бытовая необходимость, важнейшие источники и условия развития личности и общества, побудительные причины социальной деятельности людей.

В процессе развития культуры ее важнейшими составляющими стали и такие виды (формы и способы) деятельности, которые специально направлены на совершенствование человеком самого себя, на преобразование своей собственной природы. Именно к таким компонентам культуры относится физическая культура.

Физическая культура – это вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон индивида (физических, интеллектуальных,

эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

Физическая культура вносит свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. В процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. (как выполнить движения экономичнее, точнее, выразительнее и т. д., как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и др.).

Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые занимающимися, служат их духовному обогащению и способствуют развитию умственных способностей, позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности, жизни. Укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей. Это отмечал еще выдающийся ученый П. Ф. Лесгафт. В своем фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требует соответствующего развития физического».

В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности.

Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности. При правильной организации занятия физической культурой могут стать важным средством в предупреждении переутомления, нервных срывов и неврозов при подготовке к экзаменам.

Исследования показывают, что занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно зрительно-двигательной.

Постановка физического воспитания в каждом учебном заведении определяет в значительной мере степень готовности каждого выпускника к работе по специальности. Сущность трудового воспитания в систематическом и планомерном развитии качества и свойств личности, определяющих подготовку человека к жизни, к общественно полезному труду. В процессе подготовки и проведения занятий необходимо обращать внимание на коллективную расстановку и уборку снарядов, оборудования, инвентаря. Выполнение занимающимися различных поручений пе-

дагога по самообслуживанию, ремонту спортивного инвентаря содействует формированию элементарных трудовых навыков. Трудолюбие также воспитывается непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, когда занимающиеся для достижения максимального результата, преодолевая усталость, многократно выполняют физическое упражнения. Целеустремленность и настойчивость в достижении цели, воспитанные в процессе занятий физическими упражнениями, переносятся в последующем и на трудовую деятельность.

Многие люди приобщаются к спорту не только из стремления укрепить здоровье или установить рекорды, их привлекает эстетическое удовольствие от занятий, от возможности постоянно созерцать его в виде совершенных по красоте движений. Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет двойственный характер, так как позволяет не только формировать внешне прекрасный образ, но и одновременно влиять на воспитание морально-волевых качеств, этических норм и поведений в обществе.

За последнее время, наряду со многими отрицательными демографическими явлениями (сокращение рождаемости, повышение смертности, снижение продолжительности жизни), обнаруживается рост проявлений физиологической незрелости (И. А. Аршавский). Ребенок рождается доношенным, с нормальным весом и длиной тела, но в функциональном отношении недостаточно зрелым. Это проявляется в его пониженной двигательной активности, мышечной слабости (гипотонии), быстрой утомляемостью, снижении устойчивости к простудным и инфекционным заболеваниям (снижение иммунитета), неустойчивыми эмоциональными реакциями, слабым типом нервной системы. Результатом физиологической незрелости являются недостаточное развитие физических качеств и навыков, ожирение, развитие близорукости, искривление позвоночника, плоскостопие, детский травматизм. Эти явления накладывают свой отпечаток на всю последующую жизнь человека. Они приводят к задержке полового развития (инфантилизму) в подростковом периоде, к снижению физической и умственной работоспособности в зрелом возрасте и к раннему старению пожилых людей.

Борьба с физиологической незрелостью не может сводиться к фармакологическим, психологическим и педагогическим мероприятиям. Основное необходимое средство противостояния этому явлению – повышение двигательной активности.

Развитие массовой физической культуры и спорта не только обеспечивает сохранение здоровья и повышение работоспособности, но и способствует заполнению досуга и отвлечению населения, в особенности подростков, от вредных привычек – курения, алкоголизма и наркотиков.

Выполнение физических упражнений несет два последствия для организма человека: 1) специфический эффект, то есть адаптация к данным физическим нагрузкам, 2) дополнительный, неспецифический эф-

фект – повышение устойчивости к разнообразным неблагоприятным факторам внешней среды. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями, оказывается, реже болеют, легче переносят инфекционные болезни.

Связь физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах: 1) Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при его большой продолжительности и напряженности также и фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют вработываемость, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии. 2) Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью (гиподинамией) или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда. 3) В современном производстве еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания в значительной мере выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм. 4) Ряд видов труда требуют специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки. 5) В современном производстве в связи с научно-техническим прогрессом наблюдается тенденции смены профессий у трудящихся. Хорошая общая физическая подготовленность расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми профессиями.

Внедрение физической культуры в научную организацию труда (НОТ) является существенной необходимостью. НОТ, основываясь на постоянном использовании достижений науки и передового опыта, предусматривает оптимальное взаимодействие людей и техники в едином производственном процессе с целью повышения производительности труда. Внедрение физической культуры в НОТ имеет существенное социально-экономическое значение. Это определяется, прежде всего, ролью физической культуры как неотъемлемого фактора достижения высокой работоспособности, хорошей физической подготовленности и укрепления здоровья.

Главной целью внедрения физической культуры в систему НОТ в обществе является содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся.

Данная цель конкретизируется в следующих специфических задачах, решаемых средствами физической культуры в процессе трудовой деятельности.

На этапе обучения профессиям (в колледжах профессионального образования, училищ, вузах) обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности (то есть повысить уровень специфических для избранной профессии физических качеств и сформировать необходимые профессиональные двигательные умения и навыки).

В процессе непосредственной трудовой деятельности (то есть в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения).

В послерабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

В результате организованного включения физической культуры в НОТ, как показывают многочисленные исследования, заметно возрастает производительность труда, уменьшаются пропуски по болезням, увеличивается трудовое долголетие.

Физическая культура является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве.

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 входит обязательным разделом в компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Оптимизация физического развития студентов должна быть направлена на повышение у них уровня отстающих физических качеств и морфофункциональных показателей (улучшение осанки, регулирование массы тела, увеличение жизненной емкости легких и т. д.).

Известно, что возраст человека накладывает определенный отпечаток на его психологию, мотивы поведения, интересы. Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культуры, спортом. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. В силу этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы к предмету. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов. Вот поче-

му формирование соответствующей мотивации деятельности надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач.

Литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. Физ. Культуры пед. Ин-тов. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. -567 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: Астрель, 2002. - 864с.
6. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва: под ред. Сулова Ф. П., Холодов Ж. К. - М., 1997. - 416 с.
7. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Курамшина Ю.Ф. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
8. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.- М.: Терра - Спорт, 2001. - 520 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высш. учеб. Заведений. – М.: «Академия», 2003. – 480 с.

Степанова М.В. Ценностное отношение современных студентов к физической культуре и спорту

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Для совершенствования процесса физического воспитания в высших учебных заведениях необходимо изучение ценностного отношения современных студентов к физической культуре и спорту.

В 90-е годы проводились социологические опросы студентов различных государственных вузов по этим вопросам [1,2,3]. Анализ результатов опросов показал, что основная масса студентов ограниченно воспринимает физическую культуру, у них отсутствует понимание взаимосвязи общей культуры специалиста и его физической культуры, состояния здоровья, регулярности занятий физической культурой и успешной профессиональной деятельности в будущем.

В настоящее время со стороны общества возрастают требования к состоянию здоровья и физической подготовленности будущих специалистов. В то же время, по данным Министерства здравоохранения России до 70% студентов имеют существенные отклонения в состоянии здоровья [1]. В этой связи особое значение приобретает работа со студенческой молодежью по формированию потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом с целью поддержания высокого уровня работоспособности и ведения здорового образа жизни. Для этого требуется сбор информации по вопросам жизни, деятельности и интересов молодежи.

Нами было проведено социологическое исследование современных студентов Оренбургского государственного университета транспортного и экономического факультетов. При проведении исследования использовались анкеты, включающие в общей сложности 23 вопроса и касающиеся выяснения отношения студентов к ценностям здорового образа жизни. В анонимном анкетировании приняли участие 107 студентов в возрасте от 17 до 24 лет, при этом соотношение девушек и юношей, среди опрошенных составило 1:1.

В результате опроса студентов выяснилось, что основные ценности здорового образа жизни признаются подавляющим большинством студентов, по крайней мере, в вербальном выражении.

Из представленных в табл. 1 данных видно, что большинство ответов относятся к категории «огромное значение».

Из анализа данных, представленных в таблице 1, следует, что к первой группе ответов (1-11) можно отнести те, которым абсолютное большинство студентов (более 70%) придают огромное значение. Это в основном, личностные качества, способствующие успехам в будущей работе, а также касающиеся собственного здоровья и удачной семейной жизни.

Таблица 1

Ценности здорового образа жизни студентов

Качества (ценности)	% ответов			
	огромное значение	Небольшое значение	Совсем не ценится	Ответ затруднен
1	2	3	4	5
1.Общительность, коммуникабельность, умение легко вступать в контакт с людьми	95.9	41,1	0	0
2.Здоровье	92.6	6.6	0	0.8
3.Интеллектуальные способности, память, эрудиция	91.0	7.4	0.8	0.8
4. Удачная семейная жизнь	90.9	6.6	0.8	1.7
5.Мужество, смелость, честность, порядочность	86.8	11.6	0	1.6
6.Всестороннее и гармоничное развитие личности	84.3	9.9	0.8	5.0
7.Успехи в учебе и работе		16.5	1,7	0.8
8. Авторитет, уважение окружающих	80.2	16.5	0.8	2.5
9. Материальное обеспечение	78.5	19.8	0	1.7
10.Сила воли, дисциплинированность, собранность	78.5	18.2	1.65	1.65
11.Удовлетворенность учебной работой	76.0	20.7	1.65	1.65
12.Красота и выразительность движений, походка, осанка	66.1	31.4	0.8	1.7
13.Способность видеть и понимать красоту	64.5	33.1	1.6	0.8
14. Пропорциональное гармоничное развитие всех показателей своего физического состояния	60.3	31.4	4.1	4.1
15.Хорошее телосложение	58,7	39,7	0,8	0,8
16.Отдых, развлечения	57,9	39,7	1,6	0,8
17.Физическая подготовленность к из-	52,1	36,4	7,4	4,1
18. Общественная активность	46,3	46,3	5,0	2,4
19.Высокий уровень развития силы, ловкости, координации движений и других физических качеств	42,1	50,4	5,0	2,5
20.Занятие физкультурой и спортом	41,3	48,8	5,8	4,1

21. Умение разбираться в технике, применять и обслуживать ее	37,2	44,6	13,2	5,0
22. Знания о том, как устроен и работает человеческий организм, как дойти до его более совершенной работы	31,4	51,2	12,4	5,0
23. Умение играть на музыкальных инструментах	19,0	56,2	19,0	5,8

Ко второй группе ценностей отнесены те, в которых преобладают ответы "огромное значение" (70-50%) при достаточно высоком количестве ответов "небольшое значение" (30-40%). К ним относятся ценности, обозначенные в таблице 1 номерами 12-17. К третьей группе ценностей отнесены те, в которых преобладают ответы "небольшое значение" (18-23).

Таким образом, именно в группах 2 и 3 находятся ценности поддержания здорового образа жизни средствами физической культуры. То есть, ставя на одно из первых мест в своих жизненных ценностях здоровье, многие студенты достаточно пассивно относятся к одному из самых эффективных средств его укрепления и сохранения. Причиной этого является, вероятно, невысокий уровень просвещения в вопросах физической культуры, а в связи с этим и недостаточная мотивация к занятиям физкультурой и спортом в процессе образования.

Анализ результатов опроса по оценке факторов, влияющих на здоровый образ жизни, показал, что большинство студентов оценивают здоровый образ жизни как, многофакторный показатель. При этом большинство опрошенных полагают, что на здоровый образ жизни влияют отрицательно употребление наркотиков, загрязнение окружающей среды, курение, злоупотребление алкоголем, недостаточная двигательная активность (90%). Эти показатели свидетельствуют о довольно высокой эффективности пропагандистской кампании, проводимой в вузе в этом направлении. Более половины опрошенных считают, что на здоровый образ жизни влияют отрицательно также конфликты с окружающими людьми, напряженный режим труда и отдыха, моральное и материальное наказания. Среди положительно влияющих на здоровый образ жизни факторов студенты отмечают следующие: правильное питание, массаж, посещение бани, сауны, закаливание, регулярное прохождение медицинских осмотров.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1 Необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья. Такая работа должна осуществляться, в первую очередь, за счет практической вовлеченности студентов в спор-

тивно-массовую деятельность. Это возможно, например, посредством ведения агитационной работы, нахождения форм занятий и соревнований, позволяющих каждому студенту попытаться реализовать собственные потребности в двигательной активности, проведения занятий и соревнований по максимальному числу видов спорта.

2 Необходимо донести до студентов взаимосвязь занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Это позволит сформировать потребность заниматься физическими упражнениями на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в дальнейшей профессиональной деятельности как средство поддержания высокой работоспособности.

3. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом возможно только за счет повышения образованности студентов в практических вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья, достижения понимания, что физическая культура является составной частью общей культуры современного специалиста.

Список использованной литературы:

1. Астахова Е.В. О некоторых тенденциях в развитии физической активности студентов педагогического вуза // Здоровье студентов.- М.;Х., 1990.- Вып.1: Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. - с. 45-51.

2. Лабский В.М. Социологический анализ физической культуры будущих инженеров //Здоровье студентов.- М.;Х., 1990.- Вып.1: Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. - с. 10- 42.

3. Столяров В.И., Новиков Б.И., Лабский В.М. Пакет социологических анкет - 51 вопрос студентам о физкультуре и спорте. – Харьков: ХПИ им. В.И. Ленина, 1988. – с.22.

Тарасов М.А., Смородин В.В. Методические особенности тренировки тяжелоатлетов

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

На современном этапе развития тяжелоатлетического спорта в нашей стране и за рубежом накоплен огромный опыт и собран значительный научно-методический материал, связанный с подготовкой тяжелоатлетов различной спортивной квалификации и возраста. Мировые достижения тяжелоатлетов и их постоянный рост уже давно привели специалистов к пониманию того, что целенаправленная подготовка спортсменов высокого класса в этом виде спорта может достаточно эффективно осуществляться при условии привлечения к таким занятиям студенческой молодежи.

За последние десятилетия получены положительные результаты исследований процесса многолетней подготовки молодых штангистов, которые в целом показали, что при правильном, методически грамотном подходе и эффективном контроле занятия с тяжестями в юношеском возрасте не приводят к каким-либо неблагоприятным последствиям в здоровье атлетов, а самое главное – не задерживают рост.

Известно, что деление процесса многолетней подготовки спортсменов во многих видах спорта от возрастных границ существенно не зависит. Нет такой строгой зависимости и в тяжелоатлетическом спорте. Поэтому отправной точкой для начала поэтапного планирования подготовки молодых тяжелоатлетов могут быть рекордные достижения, которые показывают современные отечественные атлеты в возрасте в среднем от 17 до 24 лет. В то же время зона оптимальных достижений тяжелоатлетов, как у мужчин, так и у женщин лежит в более широких возрастных границах — от 15 до 28—30 лет.

С учетом этого положения многолетняя подготовка спортсменов должна строиться таким образом, чтобы подготовка к этой зоне спортивных достижений по своей продолжительности была достаточно основательной. Как правило, она не может быть меньше 4—5 лет, что соответствует годам обучения в вузе, и должна строиться в соответствии с уровнем физической, технической и функциональной готовности организма студента.

На основании современных исследований деления учебно-тренировочных групп многолетнюю подготовку молодых тяжелоатлетов предложено разделить на следующие пять этапов:

- первый этап — общесилавая подготовка (для студентов первого года обучения в вузе);
- второй этап — начальная подготовка тяжелоатлетов (для студентов второго года обучения в вузе);

- третий этап — спортивное совершенствование и активная реализация способностей к занятиям тяжелой атлетикой (для студентов третьего года обучения в вузе);

- четвертый этап — достижение высоких спортивных результатов и стабилизация всех показателей спортивного мастерства (для студентов четвертого года обучения в вузе);

- пятый этап — спортивный профессионализм (для студентов пятого года обучения в вузе).

Процесс спортивной тренировки включает в себя целый ряд принципов, которые в комплексе обеспечивают эффективную подготовку спортсмена к достижению высоких спортивных результатов. Главными из них являются следующие: воспитание, обучение и совершенствование двигательных и функциональных возможностей. В данной статье в большей мере уделяется внимание проблемам обучения двигательным действиям атлета при выполнении тяжелоатлетических упражнений как наиболее сложного процесса в подготовке спортсменов.

Как известно, тяжелоатлетические упражнения (в частности рывок и толчок) относятся к сложнокоординационным упражнениям, при выполнении которых от атлета необходимо, помимо силы, проявление таких физических качеств, как координация, ловкость, гибкость и быстрота. На этапе обучения технике выполнения классических упражнений перед спортсменами ставится задача не столько достижения высоких результатов, сколько правильного освоения отдельных элементов и в целом всего соревновательного упражнения.

Техника тяжелоатлетических упражнений, особенно рывка и толчка, достаточно сложна. Поэтому рекомендуется ее изучать и совершенствовать по частям. А в самом процессе обучения спортивной технике следует выделить следующие периоды:

1 Иррадиация процесса возбуждения.

В этот период происходит овладение основными двигательными действиями в их первоначальной форме на основе проявления простых координационных усилий.

2 Концентрация процессов возбуждения.

Возможна благодаря развитию процессов торможения. В этой фазе происходят корректировка, уточнение и дифференциация двигательных действий спортсмена.

3 Стабилизация и автоматизация двигательных проявлений.

На этой фазе обучения происходят закрепление и приспособление к изменяющимся условиям, при которых выполняются двигательные действия; технические действия стабилизируются на каком-то определенном уровне с учетом индивидуальных особенностей атлета.

Освоение спортивной техники часто опирается на уже имеющийся двигательный опыт, приобретенный в течение жизни. Известно, что способность к формированию новых двигательных умений и навыков тем выше, чем тоньше, точнее и многообразнее тренируется сенсорная система человека. Двигательный опыт, таким образом,

представляет собой решающую основу для формирования двигательных действий.

Существует правило: чем больше специально-вспомогательных (подготовительных) упражнений, сходных по структуре с изучаемым движением, осваивает занимающийся, тем больше предпосылок создается для успешного освоения и совершенствования спортивной техники.

Обобщая вышеизложенное, можно дать следующие методические рекомендации.

Во-первых, необходимо сразу же обучать той технике движений, которая представляет собой наиболее рациональный способ решения двигательных задач. Это в дальнейшем избавит тренера затрачивать много времени и энергии на переучивание техники, когда на этапе спортивного мастерства результаты в классических упражнениях перестали увеличиваться из-за пробелов в техническом исполнении.

Во-вторых, следует уделять большое внимание теоретическим занятиям со спортсменами и созданию у них стимула сознательного отношения к тренировке и готовности к постоянному совершенствованию в технике выполнения тяжелоатлетических упражнений.

В-третьих, необходимо уделять особое внимание созданию высокого уровня специальной физической подготовленности юных атлетов, которая бы тесно согласовывалась с динамическими характеристиками движений.

В-четвертых, надо обеспечить такие условия контроля над техникой выполнения соревновательных упражнений, чтобы те или иные отклонения от оптимальных биомеханических параметров движения отмечались бы достаточно объективно с первых же попыток.

Как было отмечено выше, основы техники выполнения упражнений закладываются с первых занятий спортом. Закрепление же и дальнейшее ее совершенствование продолжается на протяжении всей практической деятельности атлета. Пренебрежительное отношение к правильному в техническом отношении исполнению соревновательных и сопутствующих им специально-вспомогательных упражнений в дальнейшем станет сильнейшим тормозом в спортивной подготовке.

По мнению специалистов, в практике тяжелоатлетического спорта используются как минимум две методики обучения и последовательности в разучивании техники упражнений: 1-я методика — подъем штанги на грудь, толчок от груди и рывок; 2-я методика — рывок, толчок от груди (штанга берется со стоек), подъем на грудь. Выбор того или иного методического подхода остается за тренером. Однако во всех случаях обеспечивается педагогический принцип последовательности в обучении технике.

В тренировочном процессе разучивание упражнений рекомендуется делать в следующей последовательности:

- 1 Рывок с полуприседом;
- 2 Рывок «разножкой» (приседом);
- 3 Толчок от груди с уходом в «ножницы»;
- 4 Подъем на грудь с полуприседом;
- 5 Подъем на грудь «разножкой».

В период начального обучения технике круг упражнений со штангой следует ограничить. По мере освоения двигательных действий, закрепления умений и навыков в классических упражнениях тренировка становится все разнообразнее, в ней все шире и шире применяются вспомогательные и общесилловые упражнения.

Следует напомнить, что функциональные возможности организма юношей недостаточно адаптированы к трудным условиям, создаваемым при натуживании во время подъема тяжестей. В рывке натуживание по времени очень непродолжительно и поэтому не всегда ощущается атлетом. Однако, при подъеме штанги на грудь и в фазе выталкивания из крайнего нижнего положения оно проявляется особенно сильно.

Тренировка будет значительно эффективнее, если в развитии физических качеств придерживаться определенных закономерностей: в первую часть тренировки включать упражнения на развитие координации движений, ловкости и быстроты, во вторую — упражнения силового характера и в конце — на выносливость. По отношению к подъему на грудь и толчку штанги от груди, рывок — более координированное и скоростно-силовое упражнение.

Имеется целый ряд рекомендаций последовательности обучения технике подъема штанги в соревновательных упражнениях — рывке и толчке. На наш взгляд, наиболее предпочтительные аргументы по следующей методике обучения. Остановимся на них.

В учебнике «Тяжелая атлетика» для институтов физкультуры рекомендуется начинать обучение технике классических упражнений со старта и исходных положений с вися. Как известно, на первых порах планируется от трех до четырех подводящих рывковых и толчковых упражнений. Отсюда следует, что одновременно происходит обучение, как стартовому положению, так и подъему штанги из различных исходных позиций. Вот несколько примеров обучения новичков технике выполнения соревновательных упражнений.

Первое занятие: рывок в полуприсед с вися из исходного положения, когда гриф расположен выше уровня коленей, старт — тяга до уровня коленей.

Второе занятие: рывок в полуприсед с вися из исходного положения, когда гриф расположен ниже уровня коленей, старт — тяга до уровня коленей, старт — тяга рывковая.

Третье занятие: рывок в полуприсед с помоста, старт-тяга рывковая до уровня коленей, рывок в полуприсед с помоста и приседание со штангой сверху на прямых руках, тяга рывковая и рывок в полуприсед.

Четвертое занятие: рывок в полуприсед с помоста и приседание со штангой вверху на прямых руках, рывок классический с помоста, старт-тяги рывковая, старт-тяги рывковая до уровня коленей.

Для повышения эффективности обучения технике соревновательных упражнений важно включать в разные части занятия имитационные упражнения из его основной части, а перед выполнением упражнений в основной части имитационные упражнения желательно выполнять с небольшими отягощениями (металлической палкой, грифом штанги).

Список использованной литературы:

1 Иванов А.Т. Исследование статики, кинематики и динамики толчка от груди: автореф. дис. канд. пед. наук / А.Т. Иванов. - Л., 2000.

2 Иванов И.Т. О времени готовности толчка от груди: тяжелая атлетика / И.Т.Иванов - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2001, с. 55-57.

3 Лучкин Н.И. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры / Н.И. Лучкин - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2001. – 190с.

4 Роман Р.А., Иванов А.Т. Особенности техники толчка штанги от груди у атлетов различных весовых категорий: тяжелая атлетика / Р.А. Роман. - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1999, с. 30-32.

Холодова Г.Б., Бешенцева М.А. Методический аспект организации практических занятий по легкой атлетике в вузе

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Практические занятия по легкой атлетике состоят из многих взаимосвязанных компонентов, которые и определяют их содержание.

Основными принципами занятий являются:

- постоянная реализация основного педагогического закона – единство обучения и воспитания;
- продуманный и рациональный подбор учебного материала;
- знание техники и методики обучения различным видам легкой атлетики, умение преподавателя самому продемонстрировать легкоатлетические упражнения;
- учет уровня физической подготовленности студентов;
- развитие и совершенствование физических качеств, с учетом периодов их сенситивного развития;
- развитие функционального состояния студентов;
- использование индивидуальных и групповых форм занятий;
- планирование ситуаций, которые помогли бы студентам использовать навыки легкоатлетических упражнений в повседневной жизни.

(1,3)

Современное занятие по легкой атлетике должно предусматривать формирование теоретических знаний о технике выполнения упражнения, основах физических качеств, влияния занятий легкоатлетическими упражнениями на организм человека.

Для повышения эффективности занятий необходимо использовать упражнения, которые пробуждали бы интерес к двигательной деятельности, повышали бы эмоциональное состояние студентов.

Монотонные упражнения резко снижают интерес к занятиям. К таким видам относятся длительная обычная и спортивная ходьба, бег, кросс. Применение подобных упражнений с различными изменяющимися заданиями (бег с изменением направления, с ускорением, в парах, через препятствия и т.д.) значительно повышает эмоциональность выполнения упражнений. (4)

Все занятия необходимо проводить с высокой плотностью и обеспечивать постоянную занятость и активность каждого студента.

Необходимо предусматривать рациональное соотношение физических нагрузок и отдыха. После интенсивных беговых упражнений необходимо проводить упражнения на гибкость и на осанку.

Низкий уровень развития физических качеств или плохое владение техникой упражнений вызывает негативное отношение у студентов к занятиям легкой атлетикой. Поэтому в каждое занятие необходимо включать упражнения на развитие физических качеств.

Для развития физических качеств рекомендуется следующие сочетания упражнений: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и ловкости; быстроты и гибкости; силы и гибкости; выносливости и гибкости; скоростной выносливости.

Специфические особенности различных вариантов бега, прыжков и метаний создают благоприятные возможности для воспитания морально-волевых качеств и трудолюбия.(2)

По мере возможности, занятия по легкой атлетике необходимо проводить на открытой площадке, стадионе.

Каждое занятие по легкой атлетике требует высокого уровня организации. Это связано со сложностью выполнения легкоатлетических упражнений и обеспечение безопасности занятий. Должны быть исключены выполнение упражнений на скользком и мокром грунте, прыжки на необорудованных местах и т.д.

Занятия строятся по общепринятой структуре, состоящей из 3 частей (подготовительной, основной и заключительной).

Задача подготовительной части состоит в том, чтобы организовать студентов (построение, проверка посещаемости, объяснение задач и т.п.) и подготовить их к предстоящей нагрузке (разминка, упражнения для повышения эластичности мышц, подвижности в суставах, выполнение специальных беговых упражнений).

Начинать разогревание организма следует с ходьбы в быстром темпе (200-400м), переходящей в медленный бег (на начальном этапе занятий легкой атлетикой, дистанция разминочного бега должна составлять в среднем 600-800м., и с каждым занятием увеличиваться на 200м).

Затем выполняется комплекс общеразвивающих физических упражнений. В каждом из комплексов упражнений последовательность строится так, чтобы сохранялся переход от работы меньших мышечных групп к работе более крупных. Целесообразно использовать различные комплексы упражнений на месте, в движении, в парах, в группах, со скакалкой и другими предметами, включать упражнения, которые имеют эмоциональную окраску, использовать музыкальное сопровождение.

Наибольшее внимание в разминке необходимо уделять упражнениям для повышения эластичности мышц ног (упражнения на растягивание передней задней поверхности бедра) и подвижности в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах. Необходимо помнить, что разогревание организма зависит от температуры воздуха. В жаркую погоду длительность разминочного бега следует уменьшить, а в холодную увеличить. В подготовительную часть следует включать упражнения, которые не вызывают затруднения в их выполнении. Продолжительность подготовительной части – 20-30мин.

Задачи основной части занятия – обучение и совершенствование спортивной техники, развитие физических качеств, воспитание волевых качеств.

Физические упражнения основной части целесообразно располагать следующим образом:

- 1 Упражнения для обучения и совершенствования техники
- 2 Упражнения для развития быстроты, ловкости
- 3 Упражнения для развития силы
- 4 Упражнения для развития выносливости.

В этой части занятия предусматривается высокий уровень физических нагрузок и максимальное использование все имеющиеся условия для повышения эффективности обучения и воспитания. Необходимо четко соблюдать методическую последовательность в освоении видов легкой атлетики. Например, упражнения, связанные с точностью движений, сложной координацией, проявлением скоростно-силовых качеств и ловкости, целесообразно осваивать в начале основной части занятия, а упражнения на развитие силы и выносливости – в конце.

Подбор и использование упражнений для обучения и закрепления техники видов необходимо осуществлять по трем группам:

- а) общеподготовительные;
- б) подводящие, состоящие из имитационных и специальных;
- в) основные (целостное выполнение упражнений).

Упражнения целесообразно чередовать между собой, решая одновременно задачу сопряженного обучения технике с развитием необходимых двигательных качеств.

При разучивании и закреплении техники упражнений необходимо использовать групповой или поточный метод обучения. Это требует четкой организации группы и подготовки мест занятий и инвентаря.

Заключительная часть необходима для постепенного снижения нагрузки, приведение организма в состояние близкое к норме. В заключительной части необходимо выполнить медленный бег в равномерном темпе, переходящий в ходьбу; упражнения на восстановление дыхания и расслабление; упражнения на внимание и на развитие гибкости. Задача заключительной части состоит в том, чтобы снять эмоциональное и нервно-мышечное возбуждение.

При построении плана проведения занятия необходимо соблюдать главное условие – подготовка и укрепление опорно-двигательного аппарата. Особенно необходимо предусматривать развитие силы мышц сгибателей и разгибателей стопы. Все виды легкой атлетики выполняются через взаимодействие с опорой, когда тело находится в вертикальном положении. Поэтому на опорно-двигательный аппарат и, особенно, стопу воздействуют значительные по величине нагрузки. Это требует систематического развития силы мышц туловища, конечностей. Если же постоянная нагрузка не чередуется с другими группами мышц, чему способствует чередование позы тела и исходных положений, то это может привести к развитию плоскостопия.

В занятиях по легкой атлетике необходимо применять упражнения для укрепления стопы:

а) силовые упражнения на развитие и укрепление мышц, опоясывающих стопу, которые связаны с удержанием ее нормального свода;

б) скоростные и силовые упражнения для развития силы икроножной, сгибателей и разгибателей пальцев стопы;

в) скоростно-силовые и прыжковые упражнения, направленные на упругость продольного свода стопы (упражнения типа: быстрый перекат с пятки на носок, подъем на пальцах на возвышенность пятки ниже опоры, различные прыжковые упражнения с одной ноги на другую, прыжки в «глубину» с отскоком при высоте опоры 20 – 40см и т.д.).

Для укрепления стопы необходимо выполнять упражнения на различной, по твердости, опоре (опилки, деревянное покрытие, резина, травяной грунт, песок). Развитие силы мышц сгибателей и разгибателей стопы, связочного аппарата должно находиться в поле внимания преподавателя.

В заключении хотелось бы особо подчеркнуть, что при выполнении легкоатлетических упражнений необходимо избегать чрезмерных нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, длительных напряжений статического характера, перенапряжения опорно-двигательного аппарата, длительных монотонных упражнений. При обучении нежелательно применять слишком длинное объяснение.

Таким образом, методика построения занятий по легкой атлетике в вузе представляет собой сложный процесс учебно-воспитательной работы преподавателя.

Занятия по легкой атлетике необходимо строить на основе принципов всесторонности, постепенности, повторности и индивидуализации, сочетая их с гибкими методами и средствами обучения легкоатлетическим упражнениям.

Это предъявляет высокие требования к профессиональным знаниям и практическим навыкам преподавателя. Преподаватель должен обладать творческим потенциалом, новаторством, общей культурой, быть отзывчивым и внимательным к студентам.

Список использованной литературы:

1 Легкая атлетика. А.И. Жилкин, В.С Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - Москва, Издательский центр «Академия», 2002г.

2 Настольная книга тренера: Наука побеждать Н.Г. Озолин. – Москва, Издательство «Астрель», 2004г.

3 Теория и методика физического воспитания: Т 1, Учебник для институтов физической культуры / под общей редакцией Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова.- Москва, ФиС, 1987г.

4 Теория и методика юношеского спорта. В.П.Филин- Москва, ФиС, 1987г.

Шумилина Н.С. К вопросу формирования этической культуры студентов
Российский государственный торгово – экономический университет,
г. Оренбург

Современные социально-экономические и политические преобразования в обществе ставят перед образовательной сферой новые задачи – воспитать специалиста, не только имеющего глубокие знания, испытывающего потребность в постоянном интеллектуальном росте, конкурентоспособного на рынке труда, но и обладающего духовным потенциалом, умеющего противостоять негативным явлениям современной жизни.

Для решения этих задач в вузах необходимо создать оптимальные условия для будущей профессиональной деятельности студентов, обеспечения культуры поведения, организации досуга и свободного времени студентов, наполненного профессиональными, гуманитарно-ориентированными и физкультурно-спортивными мероприятиями.

Этическая культура личности специалиста является определяющей в развитии профессиональной культуры, поэтому нуждается в уточнении самого понятия «этическая культура» в контексте научного исследования.

Термин «этическая культура» очень редко употребляется рядом авторов, однако нигде нет его научного определения.

Например, создатель современной системы воспитания этической культуры А.И.Шемшурина так трактует данное понятие: «Этическая культура – это сформированность и гуманистическая направленность ценностных ориентаций, духовных потребностей и мотивов поведения в образе жизни личности, основой которой является служение жизни, человеку, прогрессу (4, с.6).

Чаще употребляется понятие «нравственная культура». Эти понятия необходимо различать. Нравственная культура человека трактуется И.Ф.Харламовым как совокупность его морального сознания, навыков и привычек, связанных с соблюдением норм, правил и требований общества (3).

Педагоги-классики признавали огромную роль нравственности в развитии и формировании личности, тем большее значение имеет эта проблема в системе современного воспитания. Мы создаем правовое общество с высокой культурой отношений между людьми, которые будут определяться социальной справедливостью, совестью и дисциплинированностью (3, с.344). Понятно, что такое общество обуславливает необходимость нравственной воспитанности каждого его члена.

Поскольку в определении нравственной культуры недостаточно акцентируется внимание на активной творческой деятельности и опыте нравственного поведения, а также недостаточно учитывается роль субъ-

екта нравственной культуры, нам представляется более правомерным употребление понятия «этическая культура».

С точки зрения А.И. Шемшуриной, нравственная культура является составной частью этической культуры личности, поскольку лежит в основе образа жизни человека, охватывая широкий круг его ценностных ориентаций и духовных потребностей, преобразующих саму личность и определяющих нравственные параметры ее самосовершенствования (4, с.7).

Нельзя не согласиться с Е.Я. Березиной, что этическая культура личности в основном есть следствие высокого уровня ее нравственного сознания.

Учитывая, что на сегодня не существует исчерпывающего понятия «этическая культура», мы можем предположить, что этическая культура – это

специфический результат человеческой деятельности, средство и способ всестороннего развития людей, а также практического выполнения ими своих социальных обязанностей в обществе (5), а также наиболее значимые ценности морали и науки этики, ставшие под влиянием социально-культурной среды и воспитания чертами социального характера, поведения и культурно-творческой деятельности.

Под этической культурой личности Лопсонова С.З. понимает характеристику этического развития личности, в которой отражается степень усвоения ею морального опыта общества, способность органичного и последовательного осуществления в поведении и отношениях с другими людьми ценностей, норм и принципов, готовность к постоянному самосовершенствованию.

Самосовершенствование личности – явление уникальное. Человек при помощи силы воли, своего огромного желания и целеустремленности может совершенствовать себя как физически, так и духовно, создавать собственную модель бытия, свое мировоззрение. Самоконтроль и самоанализ являются мерилем и необходимым условием для раскрытия лучших черт личности, ее способностей. Поступки человека указывают на уровень его нравственного развития, сформированности этической культуры.

Этическая культура личности – целостная система элементов, охватывающая культуру этического мышления (умение пользоваться этическим знанием, различать добро и зло, применять нравственные нормы к особенностям сложившейся ситуации), культуру чувств (способность к сочувствию, сопереживанию), культуру поведения (совокупность сформированных, социально значимых качеств личности, повседневных поступков человека в обществе, основанных на нормах нравственности, этики, эстетической культуре).

Основу этической культуры составляет гуманное отношение человека к человеку. Поэтому воспитание этической культуры требует формирования доверия и доброжелательности к другим людям, проявления

вежливости, соблюдения условных и общепринятых способов выражения доброго отношения друг к другу, форму приветствия, благодарности, извинений, правила поведения в общественных местах, общения женщин и мужчин.

Этической культуре А.И.Шемшурина придает значение широкого осмысления жизнедеятельности человека, включающей в себя моральные принципы поведения и сферу нравственных отношений к окружающему миру.

Рассматривая это понятие как широкое, родовое, мы считаем необходимым выделить, более узкое, видовое понятие – этическая культура в физкультурно-спортивной деятельности. В это понятие мы включаем ценности физической культуры и общечеловеческой морали, достижения спортивной этики, с помощью которых через физкультурно-спортивную деятельность, социально-культурную среду и воспитание формируются нравственное сознание, социальный характер, поведение и активно-творческая деятельность физкультурно - направленной личности.

Анализируя систему формирования основ этической культуры А.И.Шемшуриной можно заметить, что одним из самых серьезных недостатков этой системы на практике является то, что она не ориентирована на физкультурно-спортивную деятельность как транслятору этических ценностей в повседневную практику.

Такие видные ученые в сфере физической культуры как В.К. Бальсевич, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева, В.И.Столяров и др. характеризуют физическую культуру как часть культуры социума, отражающую функциональные связи физической культуры с иными видами культуры и социальных потребностей в становлении, как самой физической культуры, так и личности (1, с.18).

Важно, чтобы молодое поколение не только занималось физкультурно-спортивной деятельностью для повышения физических качеств, но и стало активным носителем ценностей физической культуры.

Одной из функций физкультурно-спортивной деятельности является нравственная функция, которая отражает потребности социума и потенциал ценностей физической культуры в становлении нравственной культуры личности, проявляющейся в освоении морали социума и его общественного сознания (1, с.19).

Все те взаимоотношения, нормы, правила и обычаи, связанные с физкультурно-спортивной деятельностью, отражают и культуру социальную в целом; многие личностные качества, отражающие нравственную культуру, легко трансформируются в физкультурно-спортивной деятельности, а также легко транслируются в сферу социальных (внефизкультурных) отношений.

Этические отношения, отраженные в огромном количестве качеств, перечислить которые еще никто не решился и лишь малую толику которых обозначает словарь по этике, на наших глазах развиваются и видоизменяются (5, с.11).

Современный характер деятельности требует от специалиста человечности, честности, справедливости, внимательности, вежливости, терпения и терпимости (1,с.19). Эти нравственные качества помогут в развитии таких профессиональных качеств, как эмоциональная устойчивость (умение сдерживать себя, не срываться, не делать людей объектом своего недовольства, плохого настроения); динамизм (способность «мягко управлять», т.е. не принуждать, не навязывать своей позиции другому человеку); рефлексия (способность и потребность постоянно анализировать себя, правильность (с точки зрения гуманизма и профессионализма) своих действий, поступков по отношению к людям.

Физкультурно-спортивная деятельность поможет в осознании вышеназванных зависимостей и необходимости самоизменения, целенаправленного воспитания нравственных и профессиональных качеств, овладение способами самоконтроля и саморегуляции эмоциональным состоянием, в отношении этически малопривлекательных поступков окружающих, тем самым дающая возможность сохранять душевное равновесие (в сложных ситуациях), собственным поведением (соблюдение нравственных норм и развитие высокого уровня контроля волевого действия в умении сконцентрировать внимание, прежде всего, на своей роли в постигшей неудаче, а не на внешних обстоятельствах).

Из всего вышесказанного мы делаем вывод, что этическая культура личности в физкультурно-спортивной деятельности – это интегрированное специфическое и динамическое личностное состояние, характеризующееся освоением и осознанием субъектом основных понятий и норм в сфере нравственности социума; культурой чувств, представляющей степень сдержанности негативных реакций, выраженности эмпатии, воспитанности волевых качеств; культурой поведения, отражающей совокупность отношений и самоконтроля человека, в которых находят внешнее выражение моральные нормы этого поведения.

Свою задачу в преподавании физической культуры в вузе, мы видим в теоретическом обосновании, методическом обеспечении и практическом применении; выявлении ее гуманистического воспитательного потенциала в условиях обновления образования и социальных перемен в обществе.

Обучение и воспитание должны быть взаимосвязаны. Сам процесс обучения должен быть воспитывающим. «Воспитывают» сама учебная дисциплина (содержание, ее роль в формировании научного мировоззрения) (в том числе и физическая культура) и личность преподавателя.

Нравственная активность личности зависит от ряда факторов: целостности личности, наличия нравственной потребности, нравственного идеала, выработанных самим человеком моральных принципов и убеждений и т.д.

Стимулирование нравственной активности в конкретной жизненной ситуации происходит при самостоятельном выборе личностью своего поведения – моральном выборе в этой ситуации. Сам моральный вы-

бор в интеллектуальном плане происходит как процесс решения морально-этической проблемы, отражающей конфликтные отношения в ситуации. В сущности, решение морально-этических проблем является непрерывным элементом формирующегося нравственного сознания и самосознания, проявляющимся на всех этажах этого сознания: аксеологическом, мотивационном, эмоционально-волевым и т.д.

Умение видеть, осознавать и анализировать морально-этические противоречия вокруг и в самих себе является важнейшим компонентом развития этической культуры и нравственного самосознания будущих специалистов. Без умения этически грамотно объяснять трудности и разрешать конфликтные ситуации, возникающие на работе, нельзя достичь подлинного сотрудничества с людьми. Морально-этические проблемные ситуации, возникающие в физкультурно-спортивной деятельности, выступают в воспитательной работе в вузе как важный эффективный метод регуляции и саморегуляции нравственного развития. Чтобы эффективно использовать их в воспитании студентов, необходимо учесть типы морально-этических проблем, осуществить их классификацию по некоторым основаниям, а затем раскрыть особенности процесса решения данных проблем. Мы придерживаемся классификации морально-этических проблем по двум направлениям (по Д.В. Вилькееву):

- а) по их направленности;
- б) по их функции.

Первое основание позволяет выделить следующие типы морально-этических проблем:

- проблемы, направленные на познание широких мировоззренческо-этических явлений, понятий (человек и природа, человек и общество, смысл жизни и т. д.);
- проблемы, направленные на познание отношений и поведения людей;
- проблемы, направленные на познание собственных нравственных качеств (внутренних противоречий, заблуждений, мотивов поступков);
- проблемы, связанные с выбором поведения и принятием морального решения.

Второе основание морально-этических проблем:

- проблемы, объясняющие моральные явления;
- проблемы, предсказывающие моральное явление, нравственное развитие и поступки людей;
- оценочные проблемы, связанные с оценкой и самооценкой нравственных достоинств личности;
- мотивационные проблемы;
- проблемы, связанные с принятием решения в конкретной ситуации.

Безусловно, данные типы морально-этических проблем, разграничены по их направленности и функции, тесно и определенным образом связаны.

Морально-этические проблемы и их решение имеют ряд существенных особенностей:

1) Выраженный субъективный подход к решению морально-этических проблем. Влияние на характер решения проблемы отношения личности к общественной морали, ее собственных нравственных взглядов, ее автономной морали. Максимальное воздействие на решение проблемы личных взглядов, убеждений, чувств.

2) Преобладание при решении проблем обыденного мышления.

3) Альтернативный характер решения морально-этических проблем.

4) Творческий характер решения морально-этических проблем из-за неповторимости, чрезвычайно своеобразия каждой ситуации морального выбора и отсутствия стандартных способов решения проблем.

5) Решение морально-этической проблемы превращается в ряде случаев в длительный процесс постижения одной и той же нравственной истины человеком на разных этапах его жизни – постижения всякий раз по-новому на основе все более обогащаемого жизненного опыта. В этом отношении морально-этическая проблема значительно более субъективна, чем проблема научная.

При использовании моральной ситуации в нравственном просвещении студентов необходимо учить анализировать объективные обстоятельства ситуации, определять мотивы поступков ее участников, импульсы морально-волевого акта, выявлять характер складывающихся в ситуации нравственных отношений между людьми. Преднамеренное моделирование и создание указанных проблемных ситуаций в воспитательном процессе, заострение характерных для них противоречий значительно способствует выбору каждым студентом правильного решения в тех ситуациях, с которыми они встретятся затем в жизни (2, с.54).

Теоретическая подготовка в физкультурно – спортивной деятельности (ФСД) предполагает, овладение определенным кругом знаний, связанных непосредственно со спортивной этикой. Эти знания формируют ценностное отношение к миру, мировоззрение, личностную и профессиональную позиции, общую и профессиональную культуру. Это, прежде всего, осознание интересов, идеалов, приоритетов, правовых и нравственных норм, гуманистических ценностей, т.е. всего того, что составляет выбор жизненного поведения человека, его индивидуальность, его ответственность перед обществом и самим собой. И наконец, ФСД это такая форма деятельности, направленная не только на физический, но и на духовный мир человека, т.е. она носит целенаправленный практический характер.

Методическая готовность преподавателя требует владения «диалогическими» методами (беседа, интервью, дискуссия), методом драматизации, владения технологией тренинга, видения продолжения учебной работы во внеаудиторной (например, соревнования, праздник, поход) ра-

боте, органичного включения в процесс обучения диагностических методик.

Таким образом, этическая культура в физкультурно-спортивной деятельности – это определенный уровень нравственной воспитанности личности, совокупность и сформированность качеств, усвоенных социально-передаваемых норм поведения и личного отношения к обществу, к людям, к себе, к профессии и учебе. Соблюдение принципа взаимосвязи обучения и воспитания, наряду с другими факторами, позволит достичь определенных положительных результатов в подготовке специалиста нового времени.

Список использованной литературы:

1. Коровин С.С., Усманов В.Ф. Введение в теорию и дидактические основания физической культуры. Курс лекций по теории и методике физической культуры, Оренбург, ОГПУ, 2007.
2. Тезисы 3 Всероссийской конференции «Воспитание этической культуры детей и молодежи», Москва, 2002.
3. Харламов И.Ф. Педагогика: Учеб. пособие. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Гардарики, 2003. – 519с.
4. Шемшурина А.И. Основы этической культуры: Книга для учителя: Учеб.-метод. Пособие. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001. -112 с.
5. Щуркова Н.Е. Этика школьной жизни. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 192с.